Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 13 (1909-1910)

Heft: 1

Rubrik: Hygienische Ecke

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

tausende ohne die Taschenuhr auskommen? Galt die Zeit denn nichts, bis der Schlosser Peter Henlein gegen 1500 sein erstes „Nürnberger Ei" erfand!

Ein weiter Weg war es freilich noch von solch einem Nürnberger Ei bis zur Uhr von heute. Generationen von Künstlern haben an ihrer Vervollkommnung gearbeitet, Deutsche, Engländer, Franzosen, aber nicht zuletzt auch Schweizer: die Namen Favre-Bulle, Ph. Perret, Louis F. Ferrelet, J. Jurgensen, Henri Grandjean, M. Roskopf, Brequet nehmen in der Geschichte der Uhrmacherkunst die ehrenvollsten Stellen ein. Es ist hier aber nicht der Platz, all die einzelnen Schritte auf dem Wege vom Nürnberger Ei bis zur heutigen Uhr zu verzeichnen. Nur etwas Allgemeines möchte ich bemerken: die moderne Taschenuhr ist mehr und mehr vereinfacht worden. Die Werke wurden nicht nur immer besser, sie wurden zugleich auch weniger kompliziert. Eine wirkliche Gebrauchsuhr — und um eine solche handelt es sich bei der Schweizer Uhrenindustrie, die freilich auch die kostbarsten Chronometer verfertigt, hauptsächlich, während z. B. die deutsche ausgezeichnete Glashütter Industrie fast lediglich teuere Ware herstellt — kann aber gar nicht einfach genug sein. Und zwar nicht nur, weil damit ihre Herstellung billiger wird, sondern weil sie den Bedürfnissen des Gebrauchs am besten entspricht. Je komplizierter ein Werk ist, desto empfindlicher ist es.

Einfachheit ist allerdings ein sehr relativer Begriff. Auch die moderne Taschenuhr ist noch ein kleines Wunderwerk; sie setzt sich auch heut noch aus 140—150 Einzelteilchen zusammen, und man muß immer aufs neue staunen, wie es möglich ist, es zu verhältnismäßig so billigem Preise herzustellen.

(Schluß folgt.)

Hygienische Ecke.

Gesichts- und Handpflege im Herbst.

Von Dr. Hans Fröhlich.

Jedem Menschen, den wir kennen lernen, schauen wir naturgemäß zuerst ins Gesicht. Das Gesicht bildet die offene Visitenkarte der Persönlichkeit, nach deren Aussehen allein man die Menschen zunächst beurteilt. Und zwar wird darin selten die tiefere Runenschrift des Charakters zu entziffern gesucht, sondern man sieht meist nur auf das oberflächliche, rein körperliche Gebilde. Daher ist eine sorgfältige Pflege des Gesichtes nicht etwa lächerliche Eitelkeit, sondern eine Forderung der Vernunft, und ist noch dazu ein wichtiger Teil der allgemeinen Körperhygiene.

Namentlich im Herbst leidet die Gesichtshaut leicht Schaden. Die rauhe Luft draußen und die durch Heizen trocken-warme Luft im Zimmer machen die Haut oft spröde, rauh und rissig. Naßkalter Nebel, jäher Temperaturwechsel sind weitere Schädigungsgründe. Dem beugt man am besten vor durch Waschen mit zimmerwarmem Wasser, welchem man etwas Borax zufügt. Unter den vielen Mitteln, welche gegen Schuppen, Sprödigkeit und Rissigkeit angepriesen werden, sind die einfachsten und zugleich wirksamsten: Mandelkleie und Olivenöl oder Vaselin. Abends fettet man die Gesichtshaut mit Öl oder Vaselin ein und läßt dies über Nacht darauf. Am Morgen schüttet man Mandelkleie auf einen nassen Waschlappen, reibt damit die

Haut ab, spült mit reinem angewärmtem Wasser nach und trocknet recht gut. Darauf wartet man einige Zeit, ehe man sich der Außenluft aussetzt. Seife verwende man während der ganzen Behandlungszeit gar nicht.

Besonders empfindlich gegen rauhe Luft ist die zarte Lippenschleimhaut. Daher sieht man schon vom ersten Herbst an vielfach aufgesprungene, spröde, rissige Lippen. Vermehrt wird dies oft recht schmerzhafte Leiden noch durch die Gewohnheit des Anfeuchtens mit der Zunge. Hier sind nur fette und reizmildernde Mittel angebracht, von denen Lippenpomade sehr wirksam ist.

Manche Damen sind selbst Schuld an häßlichen Teintfehlern durch das Tragen von festanliegenden engmaschigen Schleiern. Der Wasserdampf des Atems durchtränkt dabei das Gewebe des Schleiers bald so vollkommen, daß darunter beständig eine feuchtkalte Atmosphäre herrscht, welche der Haut stets Wärme entzieht, sie erkältet. Mechanisch wird diese schädliche Wirkung noch begünstigt durch die Rauhigkeit des Schleiergewebes und durch seinen Druck auf die Gesichtshaut. Denn so weich auch ein Schleier bei oberflächlicher Prüfung erscheint, bei genauerer Untersuchung zeigt sich doch, daß die Fäden, welche die Löcher und Muster bilden, während des Gebrauches recht scharf und rauh werden. Und dieses rauhe Gewebe reibt und scheuert immer wieder mehrere Stunden hintereinander die zarte feuchte Haut, und zwar um so stärker, je straffer der Schleier umgebunden ist, je mehr die Haut gleichsam in die Löcher hineingedrückt wird. Daher zeigt sich die stärkste Rötung und Sprödigkeit dort, wo der Schleier am dichtesten anzuliegen pflegt: auf dem Nasenrücken und auf den hervorragenden Wangenflächen. Bei zarter Haut sind also enganliegende Schleier durchaus zu verwerfen.

Einen anderen Fehler begehen diejenigen, welche sich die Gesichtshaut gegen kalte Luft abhärten wollen durch häufige Anwendung von Kölnisch Wasser oder ähnlichen Mitteln. Alle spirituösen Flüssigkeiten lösen das Hautfett auf, machen daher die Haut trocken, spröde, schuppig; nur ausnahmsweise sind solche Mittel zu gebrauchen.

Fast noch mehr als das Gesicht leiden zarte Hände von rauher Herbstluft und kälterer Witterung. Man wasche sich möglichst wenig mit warmem Wasser, welches die Haut so empfindlich macht, daß sie in kalter Luft sich gleich rot oder blaurot färbt. Das Wasser hat den richtigen Wärmegrad, wenn es einige Stunden im Zimmer stand. Nie unmittelbar nach dem Waschen an die frische Luft gehen. Eine Hauptsache ist gutes Abtrocknen. Dazu sind die „feinen" Handtücher höchst unpraktisch, weil sie schon bei der Berührung mit einer nassen Hand ganz naß werden und bei öfterer Benutzung den Tag über nie vollständig trocken sind.. Ein gutes Handtuch muß imstande sein, viel Wasser schnell von der Haut aufzunehmen, ohne selbst naß dabei zu erscheinen, also aus dickem kräftigem Gewebe bestehen, was noch die große Annehmlichkeit gewährt, daß man die Haut gleichzeitig trocken und warm reibt. Man vergleiche mal dies wohltuende Gefühl von behaglicher Trockenheit und Wärme mit jenem unbehaglichen naßkalten Frösteln, das dem Abtrocknen mit den „feinen" Handtüchern zu folgen pflegt.

Wer an aufgesprungenen Händen leidet oder zu Frostschäden neigt, möge bei der häuslichen Beschäftigung gestrickte Halbhandschuhe tragen, um der Hand die erforderliche Wärme und den nötigen Blutreichtum zu sichern. Pulswärmer sind nur dann praktisch, wenn sie genügend weit sind, nicht die Adern beengen und den Blutzufluß beeinträchtigen. Aus demselben Grunde

müssen auch alle Handschuhe recht bequem sein, zumal die in einem weiten Handschuhe über der Haut befindliche Luftschicht die Kälte abhält.

Besonders wichtig für die Gesunderhaltung der Haut ist die Beschaffenheit der Seife. Scharfe Seifen bewirken Trockenheit, Sprödigkeit, Abschilferung mit mikroskopisch kleinen Vertiefungen, in denen sich aller Staub und Schmutz festsetzt, so daß die Hände eigentlich nie ganz sauber aussehen. Solche Schädlinge sind namentlich die scharfen Küchenseifen. Man wasche die Hände nur mit guten, überfetteten Seifen. Das ist die erste und wichtigste Forderung aller Händekultur.

Zu vermeiden ist ferner häufiger und schneller Wechsel von Nässe und Trockenheit, von Wärme und Kälte, sowie die Einwirkung der strahlenden Hitze des Herdfeuers. Schrundige, rissige Hände muß man mit besonders peinlicher Sorgfalt trocken halten und hin und wieder mit einer wasserfreien Fettmasse, z. B. gutem, frischem Olivenöl, einfetten. Zum Waschwasser nehme man etwas Mandelkleie oder Borax. Gelegentlich kann man auch abends die Hände stärker einfetten und über Nacht Handschuhe anziehen. Es sei aber bemerkt, daß dies Verfahren, sehr oft angewandt, die Haut zwar zart aber auch empfindlich macht.

Eine vernünftige gesundheitsgemäße Handpflege ist nicht nur des guten Aussehens wegen empfehlenswert, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen durchaus nötig. Vernachläßigte Haut neigt zur Erfrierung und zur Eiterung („böser Finger"). Die „ewig kalten" Hände, die häßlich roten Hände, die schmerzenden Erfrierungen und entstellenden Frostbeulen hätten meist verhütet werden können durch stete hygienische Handkultur.

Verhütung der Augenentzündungen bei Kindern.

Von Dr. Robert Schultze.

Das lieblichste Kindergesichtchen wird entstellt durch entzündete Augen. Selbst beim Lachen und Freudekreischen der Kleinen verleihen sie dem Gesicht einen weinerlichen Ausdruck. Die armen Kinderchen leiden dabei auch unter dem ewigen Jucken und der gräßlichen Lichtblendung. Nicht weniger empfinden die Mütter diese Leiden ihrer Lieblinge und sind ganz verzweifelt über ihre eigene Hilflosigkeit. Und doch könnten die Mütter durch richtige Behandlung oft Wunder wirken, wenn sie über die eigentliche Ursache dieses qualvollen und entstellenden Leidens aufgeklärt wären.

Immer eindringlicher weisen in neuester Zeit namentlich Spezialärzte darauf hin, daß die meisten der für skrofulös gehaltenen äußerlichen Augenentzündungen in der Regel eine Folge von Eiterungsprozessen in der Nase oder deren Nebenhöhlen sind. Der mit Eiter vermischte Nasenschleim kommt, wie die Beobachtung der Kleinen lehrt, häufig mit den Fäustchen und Fingern in Berührung und wird dann beim Jucken der Augen in diese mit Gewalt hineingerieben. Ist aber erst mal Augenentzündung und dadurch Lichtscheu eingetreten, so findet das Reiben mit den verunreinigten Händen und damit das weitere Einimpfen des Eiters der Nase in die Augen immer häufiger statt. Jetzt nützen alle Heilsalben und Umschläge nichts, wenn nicht das ursächliche Übel beseitigt und die weitere Ansteckung verhindert wird. Hierfür hat Dr. Rotholz (Stettin) ganz ausgezeichnete praktische Ratschläge gegeben.

Zunächst muß man dafür sorgen, daß die Kleinen mit den Händen an die Augen nicht gelangen können. Bei der großen Wichtigkeit dieses Punktes scheue man sich nicht, kleinen Kindern die Hände einige Tage zu fesseln, indem man ihnen das Hemd eines größeren Kindes anzieht und die beiden überstehenden Ärmel in einen Knoten zusammenbindet, so daß die Arme zwar zu bewegen, aber nicht bis zum Gesicht zu erheben sind.

Ferner muß man entzündete Augen gegen helles Licht genügend schützen, bei größeren Kindern durch eine dunkelgraue Schutzbrille, bei kleineren durch einen Pappschirm. Dann werden die Kinder auch nicht aus Lichtscheu sich in Bettkissen mit dem Gesicht nach unten einwühlen und an dem „Schmutzdepot" auf dem Kopfkissen sich immer von neuem infizieren. Zur Vorsicht breite man über die Kopfkissen saubere, täglich zu wechselnde Tücher. Schmutzdepots finden sich auch oft an der Schulter der Mütter, die das kränkliche Kind mit Vorliebe herumtragen, wobei es Nase und Augen gegen die Schulter drückt und daran ab- und einreibt. Die Kinder dürfen überhaupt möglichst wenig getragen werden, sondern sollen laufen, damit sie die Augen offen halten müssen, was die Stauung des Absonderungsstoffes beseitigt und Verklebung der Augen verhindert. Recht viel Herumlaufen draußen in der frischen, entzündungskühlenden Luft (nötigenfalls mit Schutzbrille oder Augenschirm) ist zur Linderung auch dieses Leidens die erste und wichtigste Bedingung.

Aus Unkenntnis bereiten die Mütter den Eitererregern im Auge oft sogar den günstigsten Boden zu Wachstum und schneller Vermehrung durch die so beliebten Kamillenumschläge und durch das feste Zubinden der Augen. Beides erzeugt feuchte Wärme und Stauung der Absonderungsflüssigkeit, trägt also direkt zur Verschlimmerung des Leidens bei. Verbinden darf man die entzündeten Augen nie. Man möge kühlende Umschläge mit einem Leinenläppchen mehrmals täglich auflegen, die jede Minute gewechselt werden. Mit diesen schützenden Maßregeln muß natürlich Hand in Hand die Beseitigung des ursächlichen Übels, der Naseneiterung, gehen. Dazu ist so früh wie möglich die Hülfe des Arztes in Anspruch zu nehmen. Erfolgreich unterstützen können ihn die Mütter, indem sie die Kinder zu regelmäßigem, kräftigem Schnauben anhalten, und zwar durch jede Nasenseite einzeln, bei gleichzeitigem Zudrücken der andern Nasenseite.

Bei Ausschlägen am Kopfe kann in gleicher Weise, wie vorhin geschildert, eine Übertragung des Entzündungsstoffes auf die Augen stattfinden. Man muß dann also zur Verhütung von Augenentzündungen dieselben Vorsichtsmaßnahmen treffen.

Das alles sind in der Kinderpraxis erprobte und bewährte Ratschläge, welche, leicht ausführbar, die geringe Mühe den Müttern tausendfach lohnen durch Heilung ihrer leidenden Lieblinge. Bald werden die Kleinen dann wieder aus reinen, klaren Guckäugelein dankbar zum Mütterchen, als ihrer Retterin, aufschauen!

Unser Jüngstes im Kinderwagen.

Von Dr. Karl Schmidt.

Welch lieblicher Anblick, wenn man draußen so ein herziges Menschenknösplein im Kinderwagen liegen sieht, die Pausbäckchen rosig angehaucht von

der belebenden frischen Luft. Das ist in jeder Beziehung der gesundeste Aufenthalt für die lieben Kleinen. Wie kommt es nun aber, daß doch manche so unruhig und unwillig daliegen? Eines reibt mit dem Fäustchen schreiend die Augen, ein anderes wirft sich unruhig hin und her, ein drittes stößt das heiße rote Köpfchen nach hinten. Woran das liegt? Ja, darüber ist schon manche Mutter in wahre Verzweiflung geraten. Aber wunderbar! Nimmt sie das Würmchen aus dem Wagen, so beruhigt es sich sehr bald, jauchzt vor Freude und strampelt lustig mit den Beinchen. Es ist eben erlöst worden aus seiner qualvollen Lage.

Meist sind die Betten und Decken viel zu warm. Der arme Wurm liegt förmlich vergraben im Federbett, welches an den Seiten des Wagens noch fest eingestopft wird. Kein Wunder, wenn er sich in diesem Heißluftbade unruhig hin- und herwälzt, schreit, oder mit Schweiß bedeckt, mit glühendem Gesichtchen ermattet daliegt. Schon der alte Arzt Boerhaave warnt vor den Federbetten, weil man dadurch bei den Kindern leicht Kongestionen zum Herzen und Gehirn hervorrufe, sowie Beklemmungen und innere Angst. Das Kind soll, der Jahreszeit entsprechend bekleidet, auf einer mit Leinentuch bedeckten Matratze liegen und auf sich eine Steppdecke haben, die besonders im Sommer leicht und luftig ist, damit die so notwendige Ausdünstung nicht gehindert wird.

Namentlich schädlich ist es, wenn Überhitzung und Blutandrang nach dem Kopfe erzeugt wird durch warme Kopfbedeckung. Man sieht doch, wie ein seine Glieder schon freibewegendes Kind nichts Warmes auf dem Kopfe duldet, und das ist nicht etwa „Unart", sondern die berechtigte Äußerung gesunden Naturtriebes.

Ein Wagendach, das nur vorn offen ist und selbst in diesem offenen Teil in unverständiger Sorgfalt durch wollene Gardinen verschlossen wird, sammelt die Sonnenhitze unter sich in unerträglicher Weise an. Vielmehr muß das Dach in seitlichen Scharnieren mit strahlenförmig verlaufenden Stützen so frei bewegt werden können, daß vorn und hinten eine Öffnung bleibt, welche Hitze und Ausatmungsluft entweichen läßt. Das wasserdichte Verdeck kann man innen mit himmelblauem Stoff ausfüttern, was den Augen sehr wohl tut.

Auch die weiße Farbe der Zierdecke bildet oft eine rechte Qual für die Kleinen. Wenn die Sonnenstrahlen darauf fallen, wirkt das dadurch entstehende grelle Licht blendend auf die Augen und kann sogar dauernden Schaden anrichten. Den Schulkindern halten wir immer vor, darauf zu achten, daß die Sonnenstrahlen nicht auf das Buch fallen, in welchem sie lesen oder schreiben, und die Augen unserer kleinsten Lieblinge sind doch naturgemäß noch viel empfindlicher, sie sind Schätze, mit denen wir nicht sorgsam genug umgehen können. Deshalb weg mit den grell blendenden Decken! Man nehme durchsichtige oder durchbrochene Deckchen mit blauer Unterlage.

Recht vorsichtig müssen die Kindermädchen beim Fahren über Hindernisse, von und aufs Trottoir sein. Meist geschieht dies mit großer Rücksichtslosigkeit, so daß eine heftige Erschütterung des ganzen kindlichen Körpers und besonders des Gehirns stattfindet. Selbst uns Erwachsenen sind derartige Erschütterungen sehr unangenehm, wie man vom Fahren auf schlechtem Pflaster oder holprigen Landwegen weiß.

Kleine Ursachen, große Wirkungen. Wenn derlei Schädlichkeiten tagtäglich stundenlang auf den überaus zarten kindlichen Organismus einwirken, dann können leicht bleibende Schädigungen entstehen, mindestens aber werden manche Organe so angegriffen, daß sie etwaigen Krankheitsattacken nicht den geringsten Widerstand leisten können. Unseres kleinen Lieblings Ausfahrt im Kinderwagen, welche die gesundeste Freiluftkur, die erfolgreichste Liegekur bilden soll, wird dann zur Quälerei, zur schlimmsten Gesundheitsschädigung.

Bücherschau.

Frohsinn — eine Lebenskraft. Von O. Swett Marden. Übersetzt von Emma Bake. Stuttgart, Kohlhammer. Preis 1 Mark.

Wie so viele vermeintliche Widerwärtigkeiten nicht wert sind, daß wir uns und anderen ihretwegen das Leben verbittern, wie man sich die Heiterkeit, einen gewissen Gleichmut, eine stille, sanfte Zufriedenheit und innere Ruhe aneignen möge; daß man sich Mühe gebe, alles von der besten Seite anzusehen; wie diese Heiterkeit nicht nur auf den Organismus, sondern auch auf den Geist eine kräftigende, erfrischende Wirkung ausübt, das will diese kleine Schrift zeigen und dazu die Anregung geben.

Goldene Klassikerbibliothek, Hempels Klassikerausgaben in neuer Bearbeitung. Deutsches Verlagshaus Bong, Berlin. Als Probe dieser neuen Ausgabe erhielten wir Immermanns Münchhausen, mit einem Lebensbild des Dichters von Werner Deetjen. Das über 700 Seiten starke Werk, das gutes Papier und klaren Druck aufweist und recht hübsch und solid gebunden ist, kostet nur Fr. 2.70. Der Text ist, soweit wir vergleichen konnten, sorgfältig revidiert, die zahlreichen Anmerkungen sind am Ende zusammen gestellt, so daß sie die Lektüre nicht stören. Das vorangestellte Lebensbild ist recht ansprechend geschrieben und entwickelt zugleich den Reiz eines Zeitbildes. Wir stehen nicht an, diese neue Ausgabe unsern Lesern nicht nur wegen ihrer Billigkeit, sondern ebenso sehr wegen ihres musterhaften Charakters zu empfehlen.

Lebensband (Verlag von Wilhelm Jul. Teufel, Stuttgart). Ein von Kunstmaler Fritz Reiß sinnreich mit Blumen gezierter, zusammenlegbarer eleganter Pappstreifen, auf welchem die wichtigsten Daten des Lebens von der Geburt bis zur goldenen Hochzeit eingetragen werden können.

Die Hexe vom Triesnerberg. Eine Erzählung aus Liechtensteins dunklen Tagen von Marianne Maidorf. (270 Seiten, 8° Format). Mit 9 Illustrationen nach Entwürfen von P. Balzer gezeichnet von M. Annen. Zürich 1908. Verlag: Art. Institut Orell Füßli. Preis Fr. 5.

Seeschlachten- und Flottenbilder sind für die Jugend vielfach der Gegenstand zeichnerischer Versuche, und da wird ein Zeichenheft vielen erwünscht sein, welches die deutsche Flotte vor Augen führt und zwar in gut gezeichneten Vorlagen. Es sind 12 Tafeln Vorlagen, welche zahlreiche Schiffsbilder enthalten und zwar alle Typen der deutschen Kriegsmarine, aber auch Gefechtsbilder u. s. w. Die Darstellungen sind für den Zeichner ungemein vorbildlich wegen ihrer Genauigkeit und flotten Wiedergabe. Das Vorlageheft ist betitelt „Die deutsche Flotte", gezeichnet von C. Martin und ist erschienen im Verlag von Otto Maier in Ravensburg. Preis 1 Mk.

Redaktion: Dr. **Ad. Vögtlin in Zürich V. Asylstrasse 70.** (Beiträge nur an diese Adresse!)
Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.
Druck und Expedition von Müller, Werder & Cie., Schipfe 33, Zürich I.