Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 9 (1901)

Heft: 16: ¨

Artikel: Über Hautpflege

Autor: Zangger, Theodor

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-972793

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: 09.07.2025

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

Hummel. Zwei Bretterkreuze, die durch einen Längsladen verbunden sind, tragen eine Nottragbahre, die als Lagerstätte dient. Wie weit es ein in der Improvisationstechnik einigermaßen Geübter bringen kann, veranschaulicht am besten ein vollständiges Bett mit Krankenheber, verstellbarem Lese- und Speisetisch und einem Extensionsapparat. Allerdings ist bei letzterem die Verbindung des Gewichtes mit dem Schlitten etwas zweifelhaft ausgefallen. Ein Versuch, das im Lehrbuch für die Sanitätsmannschaft angegebene System von Feldbettstellen durch ein besseres zu ersetzen, ist insofern geglückt, als das einzelne Bett mit Kopfstütze und Fußbrett dem bisherigen vorzuziehen ist, aber mit dem gleichen Material und Aufwand an Zeit und Arbeit könnten noch bessere, namentlich alleinstehende, bewegliche Bettstellen gemacht werden. Ein Feldbett mit verstellbarer Bedachung, auch als gedeckte Tragbahre zu gebrauchen, ist zu kompliziert und zu schwerfällig ausgefallen. Endlich ist noch ein Feldbett mit beweglichen Füßen da; es ist dies eine Art von Tisch, dessen Füße aufgeklappt werden können. Es würde sich das wohl besser eignen als improvisierter, leicht beweglicher Operationstisch. Ein Feldoperationstisch, bestehend aus vier in die Erde geschlagenen Pfahlkreuzen, auf denen eine Tragbahre ruht, zeigt, wie man auf einer Unfallstelle sich leicht einen Verbandtisch improvisieren kann.

Außer dem bereits Genannten befinden sich auf dem Tisch eine Anzahl von Schienen, meist aus Stroh- und Rutenmatten in verschiedenen Formen geschnitten, ferner Strohrollen und Keilkissen aus Stroh. Alle diese Schienen sind mit großem Fleiße und sauber gearbeitet, und wenn sie uns auch wenig Neues bieten, so zeigen sie uns doch aufs neue, mit wie einfachen Mitteln sich der in der Improvisationstechnik Bewanderte sehr gut brauchbare Verbandmittel selbst herstellen kann, die dazu den Vorteil haben, daß sie dem einzelnen Falle genau angepaßt werden können.

Auf einem Tableau sind die verschiedenen, bei Improvisationsarbeiten gebräuchlichen Knoten und Seilgeflechte dargestellt. An und für sich recht gut durchgeführt, ist dasselbe leider zu klein ausgefallen und hängt zu hoch, so daß es wenig beachtet wird.

In der Halle hat ferner ein Krankentransportwagen Platz gefunden, von denen die Sektion Basel des Roten Kreuzes gegenwärtig 13 besitzt. Es ist dies ein zweirädriger Karren, auf dessen guten Federn ein Korb ruht, versehen mit einem beweglichen Dach aus braunem Segeltuch, das den Kranken vollständig deckt, ohne ihn zu beengen. Auf dem Boden des Korbes befindet sich eine Matratze, darüber ein impermeabler Stoff ausgebreitet. Zu jedem Wagen gehören: 2 Leintücher, 2 Wolldecken, 1 Tragbahre, 1 Verbandkistchen, verschiedene Schienen und 1 Wasserkessel. Der Wagen läßt sich, beladen, ganz leicht von einem Manne stoßen. Der obere Teil mit dem Korbe kann auch als Tragbahre benützt werden, ist dann aber schwer. Bei einer großen Zahl von Unfällen in Basel haben diese Karren, die zum großen Teil auf die Samariterposten verteilt sind, bereits Verwendung gefunden und sich sehr gut bewährt. Er eignet sich vorzüglich zur Anschaffung für Samaritervereine oder Sektionen des Roten Kreuzes, um bei Unfällen und Transport von Kranken auf nicht zu große Strecken zu dienen.

Ein ebenfalls in der Halle ausgestelltes, niedriges Feldbett aus Eisen und Tuch hat den Vorteil, daß es auf kleinen Raum zusammengelegt werden kann und wenig Gewicht hat; dagegen ist es wegen seiner zweifelhaften Solidität wohl kaum verwendbar.

(Schluß folgt.)

Über Hautpflege.

Von Dr. med. Theodor Zangger in Zürich.

Eine der wichtigsten Aufgaben des Ärztestandes besteht in der Verhütung von Krankheiten; das ist gleichlautend mit Erhaltung der Gesundheit. Gesundheitslehre im Munde oder in der Feder des praktischen Arztes, gerichtet an ein verständiges Laienpublikum, das ist eine gute Sparkasse für das Publikum, ein Vermögen, das für sich hohe Zinsen abwirft und Zinseszinsen in arithmetischer Progression in werdenden und kommenden Geschlechtern.

Hautpflege, ein Kapitel, worüber im großen Publikum teils eine bedenkliche Unkenntnis herrscht, teils ein bedauerlicher Schlendrian sich kund thut, nicht etwa bloß in Arbeiterkreisen und in der bäuerischen Bevölkerung, sondern auch im bürgerlichen Stande. Meine persönliche

Erfahrung in Spitalpraxis und Privatpraxis ergibt — und da wird mir die Mehrzahl der Ärzte beipflichten — daß kein Gebiet der Gesundheitslehre stiefmütterlicher behandelt wird, als die Hautpflege. Für wie viele Personen beiderlei Geschlechter besteht nicht die Hautpflege im täglichen Abreiben oder Abwaschen der Hände, des Gesichts und einer Portion des Halses, die je nach der Bedeckung durch Kragen oder Kleider möglichst knapp bemessen wird? Es will ja niemand vor dem Publikum schmutzig erscheinen und doch hat es allen Anschein, als ob eine bedenklich große Zahl Menschen davon fest überzeugt seien, daß eine gewisse, oft nach Millimetern zu messende Schmutzdecke für gewisse Körperteile von Vorteil seien, ich denke speziell an Arbeiterbevölkerung und ländliche Bevölkerung. Ja, zum Waschen muß man sich eben naß machen und Seife — die wird an waschbaren Gegenständen verrieben; daß aber die Haut eine Bedeckung ist, die das Waschen mit Seife gut erträgt und dafür dankbar ist, davon hat manche Hausfrau keinen Begriff, in deren Küche alles blitzt und glänzt und deren Wäsche durch tadellose Reinheit den Stolz der Eigentümerin bildet und den Neid der Nachbarinnen wachruft. Ein wie großer Prozentsatz unserer Schweizerbevölkerung (ich habe auch im Kanton Bern praktiziert) die Hautpflege traurig vernachlässigt, das will ich mit dem Mantel der Nächstenliebe zudecken, ein jeder Leser kennt ja seine eigenen Gewohnheiten.

Wozu dient denn unsere Haut? Doch nicht bloß um Kleider darüber zu hängen, welche bestimmt sind, hygieinische Mängel zu decken! Die Körperdecke besteht aus Oberhaut und Lederhaut, in welch' letzterer ein überaus reiches Gefäßnetz und zahlreichste Nervenfasern mit Nervenendigungen nebst Talgdrüsen und Schweißdrüsen eingelagert sind; auch der Hautgebilde Nägel und Haare wollen wir Erwähnung thun. Durch mehr oder weniger fettreiches Bindegewebe steht diese äußere Körperdecke mit Knochenhaut, Bändern, Sehnen und Muskeln in elastischer Verbindung.

Was für physiologische Aufgaben hat die Haut — wozu dient sie dem Körper in gesunden Tagen? Zunächst als Schutzorgan des Körpers gegen äußere mechanische und chemische Schädigungen vermöge der Dicke und Unempfindlichkeit der Oberhaut und ihrer Undurchdringlichkeit gegen viele schädliche und giftige Einwirkungen, auch besonders infolge der Verschiebbarkeit und Elastizität der Haut gegenüber den tieferen Gewebsschichten; ferner zur Wärmeregulierung, zur Säfteabgabe und besonders als Ausscheidungsorgan. Die Hautthätigkeit, die Abgabe von Stoffen durch die Haut beträgt in 24 Stunden $^1/_{67}$ des ganzen Körpergewichtes, also $^3/_4$—1 Kilogr. resp. Liter pro Tag für den Durchschnittsmenschen; das meiste von dieser Ausscheidung ist Wasser und bezieht sich auf das unmerkliche Schwitzen. Diese Wasserabgabe kann durch Schwitzprozeduren (körperliche Anstrengung, Einpackungen, Wärmezufuhr) leicht auf das Doppelte und Dreifache gesteigert werden — wovon die Natur und der Arzt Gebrauch machen — um Heileffekte zu erzielen. Wie enorm die Schweißabgabe bei übertriebener Anstrengung (zum Schaden der Gesundheit wohlbemerkt) gesteigert werden kann, ergibt sich aus der Thatsache, daß ein Radfahrer, der in 24 Stunden 673 Kilometer zurücklegte, 6350 Gramm an Körpergewicht einbüßte, wovon wohl zwei Drittel oder drei Viertel auf Schweißabgabe zu rechnen sind. Ferner wird etwas Kohlensäure durch die Haut ausgeschieden und Sauerstoff aufgenommen, doch kommt diese Gasatmung der Haut gegenüber der Lungenatmung kaum in Betracht. Die Haut dient ferner durch Nervenvermittlung als Sinnesorgan, indem Tastempfindung, Ortsinn, Raumsinn und Temperatursinn hier entstehen und zum Ausdruck gelangen.

Lasset uns einmal zwei der wichtigsten Punkte der Hautthätigkeit uns vor Augen führen, die Thätigkeit der Talgdrüsen und der Schweißdrüsen. Sie dienen, um feste und flüssige Bestandteile, in welch' letzteren auch lösbare Stoffe vorhanden sind, auszuscheiden. Da kommen besonders die neutralen Fette Cholestearin, flüchtige Fettsäuren, eiweißähnliche Stoffe und Harnstoff in Betracht, neben Salzen, wie Kochsalz, Chlorkalium, phosphorsauren und schwefelsauren Salzen. Welche Bedeutung diesen Ausscheidungen zukommt, erhellt am besten daraus, daß die Zahl der Schweißdrüsen auf $2^1/_2$ Millionen berechnet worden ist und daß infolge ihres vielverzweigten drüsigen Baues ihre Gesamtausscheidungsfläche auf einem Raum von 1080 □-Meter sich erstreckt. Das heißt: wenn man die hundert- und tausendfach verzweigten Drüsengänge der Millionen von Schweißdrüsen auf eine Ebene ausbreiten könnte, so würde die Fläche dieser Ebene 1080 m^2 betragen; welche umfangreiche Ausscheidungsfläche!

Diese Ausscheidungsorgane scheiden beständig aus dem Körper Stoffe aus, die für den Körper nutzlos oder schädlich sind. Werden die Ausscheidungsgänge verstopft oder wird die

Ausscheidung auf irgend eine Art verhindert, so bleiben überflüssige oder schädliche Stoffe im Körper zurück. Wie werden nun Schweißdrüsen und Talgdrüsen in beständiger geregelter Thätigkeit erhalten? Durch tägliche Abreibungen und Abwaschungen der ganzen Körperoberfläche. Es ist doch dem einfachsten Laienverstande begreiflich, daß Ausscheidungsstoffe, sagen wir Abfallstoffe, weder in den Drüsengängen noch an den Drüsenmündungen auf der Hautoberfläche liegen bleiben dürfen.

Der Bauer schimpft mit dem Knecht, wenn nicht täglich der Stall von Unrat gereinigt wird. Was würde er wohl sagen, wenn derselbe an der Stallthüre aufgeschichtet würde, statt beiseite geschafft zu werden. Der Arbeiter schimpt über die Stadtverwaltung, wenn die Straßenreinigung, an deren Kosten er ja auch mit sechs Franken pro Jahr einsteht, in Vernachlässigung gerät. Alle beide, Bauer und Arbeiter, sollen zusehen, ob sie für die richtige Abfuhr ihrer eigenen Hautausscheidungen sorgen. Wenn sich solche, die durch gesteigerte Muskelarbeit damit auch für gesteigerte Hautausscheidung sorgen, abends mit Seife und Wasser den ganzen Körper reinigen, werden sie vielleicht über die Farbe des Waschwassers erstaunt sein und dem Shakespeare'schen Grundsatze beipflichten: „Reinlichkeit steht nahe an der Gottseligkeit."

Verstopfte Talgdrüsen bewirken örtlich begrenzte Störungen, die in Form von Mitessern (Comedonen) oder Finnenflechte (Acne) zum Vorschein kommen, ferner aber durch Zurückbehalten von schädlichen Ausscheidungsstoffen, Hautunreinigkeit und Hautausschläge auch an entfernten Körperteilen und Beeinträchtigung der Ernährung. Mangelhafte Schweißabsonderung wirkt auf ähnliche Weise; andere Organe, Lungen und Nieren, müssen hier hülfreich einstehen, sie thun es jahrelang, erleiden aber Schaden dabei, und durch mangelhafte Ausscheidung von Abfallstoffen aus dem Blut wird für chronische Krankheiten (Blutarmut, Bleichsucht, Rheumatismus, Gicht, Skropheln und Tuberkulose) Thor und Thür geöffnet.

Was ist die empfehlenswerteste Form der Hautpflege in gesunden Tagen? Allwöchentlich eine energische Abseifung und Abwaschung des ganzen Körpers mit lauem Wasser, wodurch besonders die fettigen Substanzen gelöst und weggeschafft werden — hier bieten die Volksbäder und Schwimmbäder dem Stadtbewohner unschätzbare Vorteile — und ferner alltäglich eine kühle Abreibung mit nachfolgendem Abtrocknen mit rauhem Tuche. Das lauwarme Seifenbad soll die gründliche Reinigung besorgen und ist darum auch bei Arbeit, die zum Schwitzen führt, öfters, ja alltäglich wünschenswert; so nur können die Schlacken weggeschwemmt werden, welche die Drüsenausgänge verstopfen, so nur bleiben die Hautdrüsen in geregelter, gesundheitsfördernder Thätigkeit. Die erst kühle (25 ° Cel. = 20 ° Reaum.), später kältere (20 ° Cel. = 16 ° Reaum.), endlich kalte (15 ° Cel. = 12 ° Reaum.) Abreibung, die bei erlangter Abhärtung auf Quellwasser- und Leitungswassertemperatur erniedrigt werden kann, regt die Hautthätigkeit an, belebt die Blutcirkulation, stählt die Nerven.

Nun kommt einer und gesteht — anonym — daß er das nie befolgt habe, denn seit seine Tante — leider keine Erbtante — schon im vierzigsten Altersjahre gestorben sei, wenige Wochen nach einer kalten Prozedur, die ihr ein Wasserfanatiker angeraten habe, hätte er einen heillosen Respekt vor dem Wasser, besonders aber vor kaltem Wasser „und" — sagt er triumphierend — „dennoch bin ich seit zehn Jahren kerngesund." Nun, die Ausnahmen können oft die Regel bestätigen helfen, hygieinische Sünden rächen sich langsam, oft sehr langsam, ja nach ein bis zwei Jahrzehnten, langsam, aber sicher, und wer den Erfahrungen des wohlmeinenden Arztes nicht Gehör schenken will, der muß oft fühlen, wenn es zum Hören zu spät ist, wenn ein chronisches Lungenleiden an seiner Lebenskraft zehrt, oder ein tückisches Nierenleiden seine Arbeitskraft dauernd beeinträchtigt, wenn chronische Rheumatismen ihm die Arbeit mühsam und das Leben sauer machen. Daß Abwaschungen des schwitzenden Körpers am Schluß des Tages nebst Kleiderwechsel beleben und erfrischen und die zehn Minuten dauernde Anstrengung lohnen, daß sie vor Erkältungen schützen und Abhärtung garantieren, das möchte ich speziell der Bevölkerungsschicht ans Herz legen, die im Schweiße ihres Angesichtes ihr Brot verdient. Schwächliche oder kränkliche Personen müssen mit der kühlen Abreibung sorgfältig verfahren, eventuell den Rat des in der Wasserheilkunde erfahrenen Arztes beiziehen.

Wer sich zu dem Zeitopfer der richtigen Hautpflege entschließt und die Sache einen ganzen Monat — es ist ja jetzt der wunderschöne Monat Mai — gewissenhaft und richtig ausführt, der wird kaum mehr den Wunsch äußern, die Sache wieder aufzugeben. Der findet seine Belohnung in zeitlichem, subjektivem Wohlbehagen und im Laufe der Monate in besserem objektivem Wohlbefinden, in Stärkung seiner Gesundheit.