Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 32 (1922)

Heft: 7

Rubrik: Hygienische Notizen

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: 13.07.2025

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

so auch für die Menschen Gift. Noch lange nach der Räucherung stinkt das Zimmer; jeder Atemzug darin wirkt auf die Lungen wie ein Gifthauch. Und dabei hilft das Mittel nur so lange, als es stinkt. Denn öffnet man das Fenster, um den gräßlichen Qualm gegen atembare, gesunde Luft einzutauschen, so kommen natürlich auch wieder die Fliegen herein. Wer's nicht glaubt, probier's! Der Erfinder dieses Rezeptes sollte von „Freund Hain" prämiiert werden, weil es „ein unübertreffliches Hausmittel zur Erzeugung von Lungensiechtum" ist.

Es gibt genügend unschädliche Mittel gegen die Fliegenplage. Die früher gebräuchlichen giftigen Fliegenpapiere scheinen glücklich ganz abgekommen zu sein. Sie konnten übrigens nur dadurch schädlich werden, daß die Kinder von dem darauf gestreuten Zucker naschten.

Gut und praktisch sind vor allem die mit Spiritus gefüllten, glockenartigen Glasbehälter, sowie die Leimhüte und Leimruten. Das beste und für die Insassen gesundeste Mittel aber ist Luftzug. Fenster und Türen auf, so daß fortwährend ein kühlender Luftzug durchs Zimmer streicht: das vertreibt die Fliegen und erfrischt die Menschen. Hier allein ist Fliegengift des Menschen Labsal!

Hygienische Notizen.

Vom Frühaufstehen. Es ist wirtschaftlich ratsam, gesund und erfrischend für Geist und Körper, sich an das Frühaufstehen zu gewöhnen. Wer es in der Gewohnheit hat, wird von selbst damit fortfahren; denn er hat den Nutzen dieser Uebung erfahren und wird sich denselben nicht entgehen lassen. Große Geister, deren Wirken und Schaffen noch späteren Zeiten zu Nutzen gereicht, haben ihr Tagewerk frühmorgens begonnen und sich bei streng geregelter Lebensweise auf die unentbehrlichste Nachtruhe beschränkt.

Alexander der Große, dessen tatenreiches Leben in den Blättern der Weltgeschichte verzeichnet ist, gönnte sich nur einen kurzen Nachtschlummer. Das Gleiche wird von Karl dem Großen berichtet, der morgens früh schon an seinem Arbeitstische saß. Der geistreiche französische Schriftsteller Fontenelle, der ein Alter von 100 Jahren erreichte, erhob sich im Winter und im Sommer um 4 Uhr morgens von seinem Lager, um zu arbeiten. Dafür ging er regelelmäßig des Abends um 8 oder 9 Uhr zur Ruhe. Buffon, der berühmte Naturforscher, ließ sich das ganze Jahr hindurch um 3 Uhr morgens wecken und hatte seinen Diener ermächtigt, ihn zu schlagen oder mit kaltem Wasser zu begießen, wenn er nicht gutwillig aufstehe.

Von den Heiligen der katholischen Kirche kann man vielleicht sagen, sie seien durchweg Frühaufsteher gewesen. Ihr Leben zeigt, daß nicht nur die Geistestätigkeit und die Gesundheit, sondern auch die sittliche Willenskraft durch das Frühaufstehen gefestigt wird. Es ist in vielfacher Beziehung wahr das Wort: „Morgenstund' hat Gold im Mund."

Unsern Müttern heutzutage kann man es nicht genug empfehlen. Die Kinder gehören früh zu Bett und morgens zeitig wieder auf; das ist für Körper und Geist, für Gesundheit und für sittliche Erziehung das einzig Richtige. Leider ist die Zeitrichtung eine entgegengesetzte, und viele Eltern sündigen, weil sie die Kinder übernächtig aufbleiben lassen, so daß sie morgens auch beim späten Aufstehen nicht ausgeruht sind.

Jede pflichttreue Mutter lasse sich warnen und beherzige ihre Verantwortung in diesem Punkte!

* * *

Appetitlosigkeit. Wenn der Junge einmal sein Frühstück nicht aufgegessen hat oder gar das Mittagessen stehen läßt, ist die Mutter gewöhnlich sehr ängstlich. Sie redet dem Kinde so lange zu, bis dieses schließlich widerwillig die Mahlzeit verzehrt. Aehnlich ergeht es den erwachsenen Angehörigen mancher Familien. Die Appetitlosigkeit sollte nun einmal nicht bestehen und man versucht alles Mögliche, um die Eßlust zu reizen. Das ist ganz verkehrt. Appetitlosigkeit ist fast immer das Zeichen eines verdorbenen Magens. Es gibt aber bei derartigen Zuständen kein besseres Heilmittel als einige Mahlzeiten ausfallen zu lassen. Der erschöpfte Magen erholt sich dann wieder rasch, während er im andern Falle wochenlang Unbehagen und Uebelkeit verursacht. Es ist absolut kein Unglück, wenn ein Mensch einmal einen halben oder selbst einen ganzen Tag nichts ißt. Daran ist noch niemand gestorben.

(Kneipp-Blätter.)

Schutz gegen Mückenstiche gewährt nach Dr. Hoffmann in Koblenz das Bestreichen der Haut mit einer Flüssigkeit, die folgendermaßen hergestellt wird. Man schüttet persisches Insektenpulver oder Zacherlin etwa 1 Zentimeter hoch in eine Flasche und füllt diese mit reinem (nicht denaturiertem) Spiritus auf. Nachdem man alles mehrmals durchgeschüttelt und etwa zwei Stunden hat stehen lassen, filtriert man die Flüssigkeit, die dann gebrauchsfertig ist. — Wenn man bereits von Mücken gestochen ist, so mindert den Schmerz das Bestreichen mit Seife, Salmiakgeist oder Kalilauge.

Verschiedenes.

Ein interessanter Fall aus der ärztlichen Praxis. Ein Grenzaufseher litt jahrelang an schweren Verdauungsstörungen. Dazu stellte sich von Zeit zu Zeit Gelbsucht ein. Für die Ursache seiner Krankheit hielt der Leidende Erkältungen, denen er in seinem Dienste häufig ausgesetzt war. Bei der ärztlichen Untersuchung fiel eine starke Schnürfurche des Leibes auf, die von nichts anderem herrührte, als von der Säbelkoppel. Es wurde angeordnet, daß der Aufseher durch einen unter dem Rocke befestigten, recht starken und breiten Pappdeckel die Gegend des Magens und der Leber vor dem Druck durch die Säbelkoppel schützen solle. Nachdem dies geschehen, wurde der Grenzaufseher bald ganz gesund.

In gleicher Weise schädlich können wirken fest gebundene Leibriemen, sehr eng schließende Beinkleider, Gürtel, fest geschnürte Frauenröcke und andere Bindungen.

Die Bauchgegend birgt in ihrem Innern sehr lebenswichtige Organe, durch deren feste Einschnürung die Verdauung bedeutend gehindert wird und allmählich verhängnisvolle Stauungen hervorgerufen werden, welche zu schweren chronischen Leiden führen können.

Dr. Thraenhart.

Alkohol und Tabak als Todesursache. In Posen hatte sich eines Abends, anfangs August, der Arbeiter Teißner mit brennender Zigarre nach dem Bodenraum seiner Wohnung in der Ziegelstraße begeben, um seinen Rausch auszuschlafen. Durch seine Unvorsichtigkeit geriet das Gerümpel auf dem Boden in Brand und der Mann fand dabei seinen Tod. Seine Leiche wurde inmitten verkohlter Lumpen vorgefunden.