

Hygiene der Kleidung und der Haut [Fortsetzung]

Autor(en): **Scherz**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **33 (1925)**

Heft 5

PDF erstellt am: **05.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-973902>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

erwähnten Fall, dem Kranken das Leben kosten. Sogar erfahrene Laienärzte wissen dies und raten daher ihren Blinddarmpatienten, unverzüglich den patentierten Arzt zu konsultieren. Ein solcher Laienpraktiker, der einen sehr großen Zulauf hat, teilte mir, als er vor einigen Jahren in meiner Behandlung lag, mit, er habe vor kurzem den tausendsten Fall von Blinddarmentzündung zur Operation ins Krankenhaus X geschickt.

Wer weiß, wie sehr der durch Entzündung veränderte Blinddarm Leben und Gesundheit beständig bedroht, muß Anhänger der operativen Entfernung sein, und dies umso mehr, als die Gefahr des Eingriffs in den ersten 24 Stunden der Entzündung eine ganz minimale ist. Damit soll nicht gesagt sein, daß jeder Blinddarm bei den geringsten Beschwerden sofort heraus muß. Immerhin rate ich, in jedem Fall von Leibweh, welches den Verdacht auf Blinddarmentzündung nahelegt, ohne vorerst Einläufe anzuwenden, den Arzt zu rufen. Hält er eine Operation für angezeigt, so unterziehe man sich derselben, man ist dann den Uebelthäter, welcher sich wahrscheinlich über kurz oder lang doch wieder unangenehm bemerkbar machen wird, los. Wie wichtig es ist, bei stärkeren Leibschmerzen ungesäumt den Arzt zuzuziehen, konnte ich kürzlich wieder erfahren. In der gleichen Stunde, wo Dr. Keller-H. in St. Gallen seinen Zuhörern von den Gärungs- und Fäulnisgasen sprach, die aus Magen und Darm in die Brust und sogar „in den Kopf“ steigen, wurde ich zu einem Kranken gerufen, der vor Bauchweh laut stöhnte. Die Untersuchung ergab: Durchbruch eines Magengeschwürs in die Bauchhöhle. Der Mann mußte sofort ins Krankenhaus transportiert und innert wenigen Stunden operiert werden, sonst war er verloren. Hätte man zugewartet und mit heißen Auflagen, Einläufen, u. kostbare Zeit verloren, so weilte er jetzt wohl nicht mehr unter den Lebenden.

Sign. Dr. Segeffer,
Sennrüti, Degersheim.

Wir haben gerne vorstehendem Artikel des St. Galler Tagblattes Raum gegeben, in welchem der sehr objektiv urteilende Dr. Segeffer, Arzt in Sennrüti, der sich ohne Zaudern selbst zum Anhänger der Naturheilmethode ausgibt, den gesundheitsgefährlichen Praktiken fanatischer Naturheilärzte entgegentritt.

Dr. Sch.

Hygiene der Kleidung und der Haut.

Dr. Scherz.

III.

Wie verhält es sich mit der Länge und Weite der Frauenröcke? Zur Zeit sehen wir fast keine Schleppen mehr, etwa noch auf Bällen, oder bei älteren Damen, die sich mit der neuen Methode der kürzeren Röcke nicht befreunden können. Die Schleppe war neben dem alten Korsett das unhygienischste Kleidungsstück das man sich denken konnte; es würde sich keine Frau erlauben haben, auf der Straße Staub oder Schmutz mit den Fingern zu ergreifen und nach Hause zu tragen, aber mit den Kleidern ihn heimbringen, das war offenbar erlaubt; man war furchtbar peinlich in der Ueberwachung der Kinder, um sie ja nicht mit Erkrankten oder weniger Sauberen zusammenkommen lassen; dafür schleppte man aber mit der Schleppe massenhaft Bakterien aller Art in die Stube.

Die Weite der Röcke hängt natürlich auch mit der Länge zusammen: je mehr Stoff aber getragen wird, desto schwerer werden die Kleider, abgesehen davon, daß sie damit auch teurer werden. Gehen und Bewegung, sowie Ausdünnung sind gehindert. Trägt man auf dem Lande noch heute vielfach zu weite Röcke, so verfällt man in der Stadt oft ins andere Extrem. Man macht oder kauft sich zu enge Röcke, die Mode befiehlt; das einmal müssen die Hüften recht gut hervortreten, ein andermal sollen sie ver-

schwinden. Enge Röcke kann man leider oft bei Samariterübungen konstatieren; man kann dann nicht einmal richtig knien, um künstliche Atmung zu machen; Gründe der Aesthetik sollen weiblichen Teilnehmern verbieten, in kniender Stellung bei der Ausübung der künstlichen Atmung mitzuwirken; muß ich aber ästhetisch aussehen, wenn ich einem Mitmenschen das Leben retten will?

Und nun die Bekleidung der Untersehenkel und Füße. Wir sollen die Schuhe nach dem Fuße kaufen und nicht unsern Fuß nach den Schuhen richten müssen, das ist die Quintessenz aller Bestrebungen, die einer Verstümmelung der Füße entgegenarbeiten möchten. Ob hohe oder niedere Schuhe, Halb- oder Ganzschuhe getragen werden, das ist ja ziemlich gleichgültig; Leute mit schwachen Gelenken tragen besser Ganzschuhe. Bei Halbshuhen ist im allgemeinen die Ausdünstung eine viel bessere; sie wäre auch bei Ganzshuhen nicht eine schlechte, wenn nicht vielfach das Rohr zu eng gekauft würde; darauf wird aber viel zu wenig gesehen, man nimmt vom Schuhgeschäft das, was einem geboten wird, oder was Mode ist.

Die modernen gelochten Florstrümpfe sind sehr teuer, wenn sie haltbar sein sollen und erleichtern dadurch viele Geldbeutel, die es nicht nötig hätten. Gesundheitlich ist nicht viel gegen sie einzuwenden, wenn sie zur warmen Jahreszeit getragen werden; aber Pelze um den Hals und Schleier um die Waden, das paßt nicht recht zusammen; daher führt diese Gewohnheit sicher öfters, als man meint, zu Erkältungen.

Das Strumpfwerk hat einen Fehler: es hält nicht von selbst und muß daher irgendwie befestigt werden. Die Frauen in mehr städtischen Verhältnissen haben die früher gebrauchte Art des Befestigens durch Umbinden um den Schenkel zum Teil verlassen. Auf dem Lande herrscht die alte Art noch vor. Gegen leichte und kaum schnürende

elastische Bänder ist nicht viel einzuwenden: je dicker aber der Strumpf ist, desto größer ist sein Gewicht und desto fester muß er auch gehalten werden. Leider werden die Bänder bald unelastisch, müssen fester gebunden werden, oder werden ersetzt durch allerlei anderes Material, oder sogar durch Schnüre. Damit besteht natürlich die große Gefahr der Einschnürung. Schmerzen, rasches Ermüden, Schwellungen der Adern, Krampfaderbildung, alles Sachen, die sich erst nach und nach einstellen, sind die Folge, wenn nicht sogar Beingeschwüre mit all ihren unerwünschten Nebenerscheinungen sich bilden. Freilich ist zu sagen, daß Krampfadern nicht nur dadurch entstehen, sondern meistens durch andere Störungen im Unterleib, vor allem durch Stuhlverhärtung.

Heute werden, wie oben gesagt, vielfach die Strümpfe durch Bänder am Nieder oder an besondern Gürteln befestigt. Auch hier darf natürlich kein zu starker Zug ausgeübt werden, sonst wird das Nieder wieder zu sehr belastet. Bei Kindern muß zudem Achtung gegeben werden, daß nicht nur einseitig gezogen wird, die Gelenke, die Knochen, die Gewebe sind noch nachgiebig: man hat Entstehung von N-Beinen dem zu starken Zug solcher Strumpfhalter zugeschrieben.

Beschämend ist es, daß die Männer die von den Frauen in weiser Erkenntnis verlassene Befestigungsart der Strumpfbänder um das Bein herum noch nicht verlassen haben. Die heutigen Sockenhalter sind ebenso schädlich wie die frühern Strumpfbänder der Frauen und schnüren die Venen zusammen. Verschlimmernd wirkt, daß der Zug nur einseitig wirkt.

Von Ueberkleidern habe ich nichts gesprochen, darüber Vorschriften machen zu wollen, ist schwer. Ein alte Regel sagt, man solle ebensowenig zu früh gegen den Winter hin Ueberkleider tragen, wie anderseits schon beim ersten Sonnenschein sich ihrer entledigen.

Jugend und Schönheit stehen mit der Haut in engem Zusammenhang, runzlige, welke Haut gehört nicht dazu. Wir müssen daher unsere Haut pflegen; natürlich müssen wir nicht nur das tun, sondern auch durch vernünftige Lebensweise, vor allem aus durch unsere Verdauung unsern Körper gesund erhalten. Unter Hautpflege verstehen wir nun nicht Kosmetik, d. h. Schönheitspflege, mit Toilettewässern, mit Manicure und Pedicure, sondern verständige Hautpflege. Wir müssen unserer Haut Gelegenheit geben, ihre Aufgabe zu erfüllen; wir müssen mit ihr exerzieren, müssen unsere Haut zu Markte tragen, um sie an Temperaturunterschiede zu gewöhnen.

Die Grundlage aller Körperpflege ist Sauberkeit. Nun ist die Oberfläche unseres Körpers beständig Verunreinigungen ausgesetzt, teils durch Berührung mit unreinen Gegenständen, teils durch die Verunreinigungen der Luft draußen oder auch im Innern. Wir waschen uns allerdings am morgen, setzen uns bald nachher zum Frühstück; so zufällig drehen wir nun etwas weiches Brot zu einem Kügelchen: ja, wie sieht das aus? es war doch weiß, nun ist es schwärzlich geworden und doch haben wir die Hände gewaschen! Sie sehen, wie kurze Zeit genügt, um unsere Haut wieder schmutzig zu machen; scheinbar glaubten wir uns sauber, der Kleber des Brotes zeigt uns aber, daß immer noch Verunreinigungen auf der Haut sind.

Schönheitspflege und Körperpflege lassen sich leicht miteinander verbinden, sofern man nicht auf dem Standpunkt jenes Bauernburschen steht, welcher sagte: „Muß einer schon ein schmutziger Mensch sein, wenn er sich alle Tage waschen muß.“ Der Mensch soll etwas auf sein Aussehen geben, das ist er sich selbst und auch seinen Mitmenschen schuldig; wenn ein Mensch nachlässig in seinen Kleidern und voll Flecken

sich zeigt, das macht einen schlechten Eindruck auf uns, wir schließen ohne weiteres auf gewisse Charaktereigenschaften, die uns den Betreffenden nicht empfehlen können. Allerdings heißt ein Sprichwort: „Kleider machen Leute“, aber ein Gigerl ist uns ebenso unsympathisch als ein unreiner Mensch. Leute, die Sinn für Schönheit haben, sind meist auch weder roh noch gemein in ihrem Charakter.

Eine reine Haut ist aus zwei Gründen für uns wichtig. Unsere Haut hat eine große Aufgabe, sie ist nicht nur eine Hülle, die uns decken soll, sie ist für uns ein wichtiges Organ der Ausscheidung von zuviel Flüssigkeit im Innern unseres Körpers oder von giftigen Abfallstoffen. Daneben wirkt sie durch die Schweißabsonderung auch temperaturregulierend. Schweiß und Ausdünstung können aber nur dann von uns gehen, wenn die Poren, die Ausführungsgänge unserer kleinen Schweißdrüsen geöffnet sind, wenn sie nicht durch Schmutz geschlossen sind. Im Schmutze, der sie verschließt, können nun nicht nur harmlose Schmutzbestandteile sein, sondern auch giftige unter Umständen unser Leben bedrohende Keime. Man wußte das früher nicht, sah die Ansteckung nur in der Luft, und dachte nicht, daß wir gerade durch unsere Hände Ansteckung erwerben können, wie wir sie auch andern dadurch weitergeben können. Ich will nicht auf all diese verschiedenen Infektionen eingehen, aber nur ein Beispiel anführen, das eine viel größere Rolle spielt, als man meint, und das auch leicht verständlich ist: die Uebertragung von Eingeweidewürmern, der eckelerregenden Spul- oder auch Madenwürmer. Beide werden meist durch unsere Hände übertragen. Von erkrankten Menschen oder von Tieren gelangen die Eichen dieser Tiere an die Außenwelt; durch Berührung von Tieren (Hunde kommen hauptsächlich in Frage), durch Zusammenschlafen von Kindern, gelangen die Eichen an die

Hände der Kinder, von dort in den Mund. Im Darne entwickeln sich die Würmer. Die Weibchen legen aber die Eichen nicht im Darne, sondern außerhalb, schlüpfen daher zum After hinaus; das verursacht Jucken, die Kinder kratzen, und so nimmt der Kreislauf der Uebertragung wieder seinen Anfang.

Unsere Hände sind am meisten Verunreinigungen ausgesetzt; wir müssen also vor allem aus diese sauber halten. Viel lieber als nette Hände sind mir saubere Hände, und die kann jedermann haben: die schwierigen Hände eines Arbeiters gefallen mir besser als die gepflegten Hände heutiger Modeäffchen beiderlei Geschlechts. Natürlich bringt es die Arbeit mit sich, daß sich unsere Hände mehr oder weniger beschmutzen, aber wir müssen doch unser möglichstes tun, den Schmutz nachher wieder zu entfernen. Vor allem aus sollten wir uns zur Pflicht machen, daß wir mit sauberen Händen zu Tisch uns setzen, allen Schmutz können wir ja nicht entfernen, dazu gehörte schon langes Waschen und Bürsten mit heißem Wasser und Bürste und Seife. Aber das ist auch nicht nötig; denn allzuviel waschen, allzuviel Gebrauch von Seife kann die Haut schädigen, erinnern sie sich der Haut von Wäscherinnen. Daß wir unsere Hände nach jeder Benutzung des Abortes waschen sollten, erscheint selbstverständlich, wie wenig wird aber diesem Gebot nachgelebt! Freilich fehlt oft auch die Gelegenheit sich zu waschen, oder sind Wassereinrichtungen da, die manchmal — auch in Schulen — so unrein gehalten und vernachlässigt werden, oder so unpraktisch sind, daß man sie lieber nicht braucht.

Zur Pflege der Hände gehört auch die Reinigung der Nägel; sie sind leicht reinzuhalten, wenn wir sie vernünftig schneiden, nicht zu lange werden lassen. Stehenlassen von Nägeln an einem Finger — ähnlich wie es die Wilden tun — ist nicht Körperpflege, ist für uns Europäer ein Zeichen mehr oder wenig geistiger Beschränktheit. Mit Trauerrän-

dern sollen wir nicht an den Tisch sitzen: wenn wir schmutzige Schuhe haben, so reinigen wir sie, bevor wir in das Zimmer treten: unter den Nägeln sammelt sich aber im Verhältnis viel mehr Schmutz an als an den Schuhen, und den wollen wir lassen?

Recht vernachlässigt wird die Haut des übrigen Körpers. Viele Leute begnügen sich damit, nach dem Aufstehen rasch einen Lumpen naß zu machen, über das Gesicht zu wischen und gleich abzutrocknen, damit ja nicht ein wonniges Gefühl der Frische entstehen kann. Man hat nicht Zeit zum Waschen, trennt sich ungerne vom Bette, 's ist halt so schön warm drin, und wenn's endlich doch Zeit ist aufzustehen, springt man heraus und zieht sich an; aber man muß doch auch essen, das ist wichtiger als die Sauberkeit, für die man keine Zeit hat. Schulkinder sind dieser Haut am meisten ausgesetzt; das Kind hat ja viel Schlaf nötig, und ungerne weckt man es auf. Dann fehlt für das eine oder das andere die Zeit, und am meisten leidet die Sauberkeit. Da heißt's eben, die Kinder rechtzeitig zu Bette schicken, dann darf man sie auch eher wecken und dann wird auch Zeit genug vorhanden sein zur Reinlichkeit, zum Ankleiden und Essen.

Noch schlechter als dem Gesicht ergeht es dem übrigen Körper; Man badet, wenn's gut geht, alle 8 Tage, läßt es etwa auch 14 Tage werden, wenn's nicht einen Monat dauert oder sogar nur im Frühjahr der Fall ist, wo die allgemeine „Buzete“ ist. Wenn unser Körper auch bedeckt ist, so ist das nur ein scheinbarer Schutz gegen Unreinlichkeit, unten und durch die Kleider hindurch dringt der Staub ein, der Körper selbst beschmutzt sich durch seine Ausscheidungen. Man ist vielfach zu bequem und recht wasserscheu geworden. Oft liegt freilich die Schuld an den Verhältnissen. Ein ganz kleiner Wasserkrug, eine noch kleinere Waschschüssel, in der man kaum die Hände waschen kann, ist oft alles, was zur Verfügung steht. Wenn das

Zimmermädchen in der Stadt, um sich waschen zu können, abends, wenn es müde ist, das Wasser von der Wohnung im ersten Stock 4—5 Treppen hoch hinauftragen muß, dann freilich kann man begreifen, daß die Reinlichkeit leidet.

Man geht alle 8 Tage in die Kirche, um sein Inneres zu reinigen, wäre es so furchtbar viel verlangt, wenn wir auch unsern Körper wöchentlich mal recht säubern würden? Ich habe keine „Badwanne“, wird so gerne als Ausrede benutzt; wünschenswert wäre sie ja, aber leicht läßt sie sich ersetzen durch eine etwas größere Waschküffel. Abwaschungen des Körpers bringen die Gefahr des Erkältens nur, wenn wir sie selten machen; da reagieren die Hautvorrichtungen nicht so rasch, wir haben unsere Haut nicht daran gewöhnt.

Früher hat man sich mehr gewaschen, davon zeugen die wunderbaren Wasserleitungs- und Badeeinrichtungen der alten Griechen und Römer. Im Mittelalter wurde das Verbot des Badens von der Kirche sogar als schwere Strafe ausgesprochen für Leute, die sich irgend-einer Todsünde schuldig gemacht hatten.

Die Reinlichkeit erfordert, daß wir auch die Körperhöhlen reinzuhalten suchen, die mit unserer Haut in Verbindung stehen; abgesehen von den Ausscheidungen durch Darm und Niere, denke ich da an Mund und Nase. Die Zeit gestattet es nicht, auf die Zahnpflege näher einzutreten. Nötig ist die Reinigung eigentlich nach jeder Mahlzeit, oder doch morgens und abends; die meist nur am Morgen ausgeführte Reinigung hat nur beschränkten Wert, sie kommt zu spät, denn während der ganzen Nacht liegen nun die Speisereste zwischen den Zähnen, gären und faulen, woher so oft der üble Geruch aus dem Munde stammt, der meist bald verschwindet, wenn die Zähne auch abends gepuzt werden. Der üble Geruch kann allerdings auch von anderer Ursache herrühren, von chronischen Krankheiten der Mandeln, oder des Nasenrachenraumes. Wie sehr

die Zähne leiden durch mangelhafte Reinigung ist bekannt. Angesteckte Zähne sind eine beständige Quelle von Infektionen.

(Schluß folgt.)

Himmelsstrahlung und Heilkunde.

Von Prof. Dr. Dorno, Davos.

Die Erdatmosphäre schwächt bekanntlich die durchfallenden Sonnenstrahlen. Durch Extinction, unter welcher alle Effekte der Beugung, Brechung und Reflexion zusammengefaßt werden, werden die Sonnenstrahlen nur aus ihrer geradlinigen Richtung abgelenkt und erreichen als diffuse Himmelsstrahlung die Erde unter gleichzeitiger, weitgehender Aenderung ihrer Farbe (hauptsächlich infolge Beugung an den Luftmolekülen selbst) und ihres Polarisationszustandes; durch die selektive Absorption durch Wasserdampf, Kohlensäure und Ozon leiden insbesondere der ultrarote und der ultraviolette Spektralteil. Die absorbierte Strahlungsenergie speichern die genannten Gase als Wärme auf und wirken durch Rückstrahlung derselben auf die Erdoberfläche wie ein schützender Wärmemantel, sie vor zu starker Ausstrahlung gegen den Weltraum und dadurch vor zu starker Abkühlung bewahrend. Da die verschiedenen Strahlenarten in sehr verschiedenem Maß bei ihrem Durchfall durch die Atmosphäre aufgehalten werden, ist das Spektrum der Sonne je nach der von der Sonnenhöhe abhängigen Weglänge der Strahlen ein recht verschiedenes, die Zenitsonne ist gelblich-weiß, die am Horizont stehende oft blutrot. Die Amplitude der ultravioletten Strahlung im Jahres- und Tageslauf unterscheidet sich gewaltig von der Gesamtstrahlung (Wärmestrahlung). Wenn beide für den 15. Juli mittags gleich gesetzt werden, so ist die ultraviolette am 15. Januar mittags nur ein Zehntel, am 15. Januar morgens nur ein Zwanzigstel so groß wie die Wärmestrahlung.