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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 2

Artikel: Hygienische Sünden im Haushalt

Autor: Marcuse, J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038202

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: 15.07.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 2. 19. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Februar 1909.

Inhalt: Hygienische Sünden im Haushalt. — Durch Gymnastik — über Nervosität — zur Gesundheit! — Wie belehren wir die schulpflichtige Jugend über sexuelle Dinge? — Korrespondenzen und Heilungen: Nervenspannkraft-Erschöpfung; Gelenk-Rheumatismus; chronischer Magenkatarrh; Fußgeschwüre und übelriechender Schweiß; Magenkrämpfe; nervöser Husten; verdorbener Magen; hartnäckiger Keuchhusten Blutstauungen in der Leber; Magenleiden; Herz- und Nierenkrankheit. — Verschiedenes: Schlaflosigkeit.

Hygienische Sünden im Haushalt.

Nach Dr J. Marcuse.

Es ist ein eigentümliches Ding um die Pflege der Gesundheit: Jeder möchte gesund sein, jeder weiß, daß dies allein die Vorbedingung für jeden weitern Glückszustand ist und doch sitzen die meisten wie Bettler am Wege und warten, daß ihnen der gütige Gott Gesundheit und Leben als fertiges Almosen zuwerfe.

Guter Wille und Erkenntnis der Wahrheit sind die Vorbedingungen eines hygienischen Lebens und mit ihnen allein können wir Glück und Zufriedenheit begründen.

Bei der Ernährung stoßen wir auf die ersten Sünden, die wir im täglichen Leben begehen. Der Mensch bedarf zu seiner Existenz einer gewissen Menge von Nahrung und zwar muß dieselbe, damit die Ernährung eine ausreichende sei, eine bestimmte Zusammensetzung haben. Es bedarf ein erwachsener Mensch bei mittlerer körperlicher Anstrengung täglich etwa 118 Gramm Eiweiß, 56 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlehydrate; dazu kommen dann noch Wasser und Kochsalz. Diese einfachen Nährstoffe können wir ihres schlechten Geschmackes wegen nicht rein zu uns nehmen, sondern in der Form, wie sie in der Natur vorkommen, als Fleisch, Kartoffeln, Milch, Brot, Getreide ꝛc. So zusammengesetzte Nahrungsmittel, die alle drei oben erwähnten Stoffe in verschiedenem Prozentsatz enthalten, essen wir mit Appetit, weil sie auf unsere Geschmacksnerven einwirken, aber ihre Verdauung und anregende Aufnahme in die den Körper erhaltenden Säfte kann nur durch die Arbeit der von der Natur uns gegebenen Werkzeuge bewerkstelligt werden. Verdauungswerkzeuge sind vor allem die Zähne, die die Aufgabe haben, die Speisen so zu zerkleinern, daß der Magensaft möglichst gut in sie eindringen kann, und weiterhin der Speichel und der Magensaft, die die Auflösung der Speisen in ihre Grundbestandteile vorzunehmen haben. Was folgt hieraus? Daß eine regelrechte Verdauung nur erfolgen kann bei unversehrten Zähnen, bei ganz normal funktionierendem Magensaft. Aber wie wird hier gesündigt, wie von Grund aus Zahnbildung und Zahnpflege vernachlässigt. Unsere Kleinen füttern wir mit Bonbons und ähnlichem Zeug, sehen gelassen zu, wenn ihnen bei jeder passenden und unpassenden Gelegen-

heit Zuckerzeug in den Mund gestopft wird, kümmern uns weder um Mundpflege noch um die ersten Anzeichen von Zahn-Erkrankungen. Von frühester Jugend an müssen besorgte Eltern darauf sehen, daß ihre Kinder eine rationelle Zahnpflege treiben, das heißt Wasser und Bürste zum Putzen der Zähne benutzen, die Einnahme von Süßigkeiten auf die leicht zu zerkleinernden zu beschränken und bei den geringsten Anzeichen von Zahnerkrankungen dieselben regelrecht behandeln lassen. Hohle Zähne sind stete Krankheitsherde, denn in ihnen setzen sich Speisereste an, geraten in Fäulnis und erzeugen Bakterien, die schnell sich verbreiten und andere gesunde Zähne angreifen. Wer schlechte Zähne hat, dessen Verdauung wird immer Not leiden, denn er ist nicht imstande, die Speisen derart zu zerkleinern, daß der Magen sie verdauen kann.

So führt auch schnelles, hastiges Essen (eine üble Gewohnheit, die viele Menschen haben), das Hinunterschlingen von Bissen, zu Störungen der Verdauung und zu den lästigen Erscheinungen des Magendruckes, Sodbrennens und wie all diese kleinen Indispositionen heißen mögen. Denselben Effekt erzielen wir durch Aufnahme von zu heißen oder zu kalten oder schließlich solcher Speisen, die der Magen nicht vertragen kann. Zu heiße Speisen erzeugen leicht Magengeschwüre, zu kalte Speisen und vor allem kalte Flüssigkeiten wirken schädlich auf die Magenschleimhaut und Magennerven. Die häufigsten Magen- und Darmkrankheiten enstehen aber dadurch, daß Menschen etwas essen oder trinken, was sie nicht vertragen können. Daraus hat sich der Begriff der schwer verdaulichen Speisen entwickelt, der je nach der Konstitution und Beschaffenheit des einzelnen schwankt. Fast jeder Mensch hat irgend eine Speise, die er nicht verträgt, und wie jeder, der sich zu beobachten versteht, sein bester Arzt ist, so wird er auch leicht ausfindig machen können, was ihm nicht bekommt. An sich schwer verdaulich sind vor allem alle schlecht gekauten Speisen, ferner Brot und Kuchen, die nicht gut aufgegangen sind, sehr fette, mit Oel zubereitete Speisen, bestimmte Salate, wie Gurken-, Kartoffelsalat ꝛc.

Am meisten wird hierbei in der Ernährung der Kinder gesündigt.

Zu einer vernunftgemäßen Ernährung gehört auch vor allem eine richtige Auswahl der Speisen. Jede Einseitigkeit ist hier ein Mißbrauch, der vermieden werden muß. Selbst eine ausschließliche Fleischnahrung wäre verfehlt, denn sie würde, wie das schon vielfach beobachtet worden ist, zur Entwicklung von Krankheiten, wie Gicht, Nierensteinen, Gefäßverkalkung und anderen führen. Das Naturgemäße ist für den Menschen die gemischte Nahrung, bei der neben dem Fleisch vor allem die Pflanzenkost und weiterhin die Kohlehydrate in Form von Kartoffeln, Brot, Zucker zur Geltung kommen. Besonders gesund ist die Pflanzenkost, weil sie, speziell die grünen Gemüse, anreizend auf die Darmtätigkeit wirkt und damit die Verdauung regelt.

Unsere Nahrung birgt aber noch weitere Gefahren bei ihrer Einnahme in sich, wir können durch sie pflanzliche und selbst tierische Parasiten in unseren Körper einführen, die zu schweren Krankheiten Veranlassung geben. Da ist vor allem unser Hauptnahrungsmittel, die Milch, die in rohem Zustande zweierlei Gefahren in sich birgt, die sich durch gründliches Kochen leicht vermeiden lassen. Sie kann von der Kuh aus krankheitserregende Bakterien enthalten oder sie kann nachher mit solchen verunreinigt werden. — Von der Kuh aus ist es hauptsächlich der Tuberkelbazillus, der in die Milch geraten kann, wenn das Tier irgendwo tuberkulös ist; deshalb ist es eine unab-

weisbare Pflicht, niemals rohe Milch Kindern, Kranken oder schwächlichen Personen zu geben, denn bei diesen drei Kategorien ist die Gefahr einer Ansteckung eine eminent große. Verunreinigungen der Milch sind gar nicht zu vermeiden. Es entstehen bei Genuß derartig verunreinigter Milch Darmkatarrhe, Ruhr und dergleichen. Ganz besonders sind die Kinder und von diesen die Säuglinge durch rohe oder mangelhafte Milch gefährdet und es ist bekannt, daß die Durchfälle der Säuglinge, an denen unzählige Kinder sterben, hauptsächlich auf schlechte, verunreinigte Milch zurückzuführen sind.

Mit rohem Obst, rohem Fleisch, schlecht geschälten Kartoffeln können wir auch pflanzliche Parasiten, vor allem Finnen, in unseren Körper einschleppen, aus denen dann der Bandwurm mit seinen überaus lästigen und den Körper angreifenden Erscheinungen entsteht. Deshalb verzichte man lieber auf den Genuß ungeschälter Birnen oder andern Obstes, vermeide das beliebte Beefsteak à la tartare und damit auch jede Gefahr einer Krankheitsübertragung.

Noch ein Wort über eine gesundheitsschädliche Einrichtung, die in vielen Restaurants besteht, aber auch im Haushalt üblich ist, das ist der sogenannte Fettopf. In diesen wird alles Fett gegossen, das beim Braten übrig bleibt und dann beim nächsten Braten wieder in die Pfanne wandert. Dann kommt es wieder in den Topf zurück und so fort. Der Fettopf wird nie leer und natürlich findet sich schließlich neben frischem Fett auch altes ranziges darin, was man aber wegen der Mischung nicht ohne weiteres schmeckt. Nichts ist aber schädlicher für den Darm, als ranziges Fett, auch in kleinen Mengen genossen. Wenn man dies auch nicht auf einmal merkt, die schädliche Wirkung tritt oft nach längerer Zeit erst ein und vergebens spürt man nach den Ursachen, die den Magen- oder Darmkatarrh erzeugt haben.

Nächst der Nahrung ist es die Kleidung, in der wir Sünden und Torheiten gegen unsere Gesundheit genugsam begehen. Da sind es vor allem die engen Halskragen der modernen Frauenkleider, die durch ihren Druck auf die Blutgefäße und Nerven den Abfluß des Blutes vom Kopfe erschweren und dadurch Kopfschmerz, Schwindelgefühl, Flimmern vor den Augen, Herzklopfen ꝛc. erzeugen, da sind es die Strumpfbänder, die schon so viel Unheil angerichtet, indem sie das Bein zusammenschnüren und die Entstehung von Krampfadern mit ihren unangenehmen Folgen veranlassen, da sind es die verweichlichenden Boas, die jeden Luftzug vom Hals abhalten und dadurch ihn nur noch empfindlicher gegen Witterungseinflüsse machen, da das geradezu wahnwitzige Schuhwerk, das mit seinem schmalen Bau, seinen hohen Absätzen, die Füße wie ein Folterwerkzeug umspannt, das Wachstum der Zehen verhindert und Schwielen und Ballen, Entzündungen und eingewachsene Nägel erzeugt! Selbst Rückenschmerzen sind durch das Tragen hoher Absätze schon entstanden, da nämlich ein Mensch, der auf hohen Absätzen geht, immer mehr oder weniger auf den Fußspitzen steht und, um dies zu ermöglichen, das ganze Schwergewicht seines Körpers verlegen und die Wirbelsäule in der Taille nach vorn nachdrücken muß. Die Krone dieser unvernünftigen Kleidung bildet dann noch das viel geschmähte, viel angefeindete Korsett. Leber, Magen, Milz und Nieren werden beim Tragen zusammengedrückt, es enstehen Verdauungsstörungen, Erkrankungen der Gallenblase, nervöse Erscheinungen in Menge.

Nun noch ein paar Worte über unsere Haustiere. — Durch Vögel, Katzen und Hunde kann eine Reihe von Krankheiten auf die

Menschen übertragen werden. So ist z. B. der sogenannte „Pips" der Kanarienvögel übertragbar, eine viel größere Gefahr aber bildet die sehr ansteckende und auch lebensgefährliche Lungenentzündung der Papageien. Sie wird besonders leicht übertragen, wenn man die üble Gewohnheit hat, den Vogel mit seinem Schnabel das Futter aus dem eigenen Mund nehmen zu lassen. Das kann sich schwer rächen und deshalb sollte man diese Unsitte im Haushalt nie dulden. Die übertragbaren Krankheiten der Katzen und Hunde sind im wesentlichen dieselben, aber die Hunde sind viel häufiger krank als die Katzen, schon deswegen, weil diese viel reinlicher sind. Das ewige Hätscheln, Liebkosen, Herumtragen, vor allem aber das sich Beleckenlassen hat schon die schlimmsten Folgen gezeitigt und muß, besonders im Verkehr von Kindern mit Hunden, verboten werden.

(Das rote Kreuz).

Durch Gymnastik — über Nervosität — zur Gesundheit!

Eine kleine „gesundheitliche" Studie von
Ernst H. Nickel Berlin.

Jeder, der im anstrengenden, Kraft verbrauchenden Berufsleben steht, weiß, wie stark die seelischen und körperlichen Funktionen durch zunehmende Nervosität beeinträchtigt werden, und es gilt dies namentlich von dem Daseinskampfe des erwerbenden Mannes. Die Nervosität ist eine leider in unserer hastenden modernen Zeit stark verbreitete „Krankheit", die von einem Individuum um so intensiver und heftiger Besitz ergreift, je weniger widerstandsfähig dasselbe sich erweist. Bevor auf das eigentliche Thema näher eingegangen werden soll, seien einige Worte über den Begriff: „Nervosität" gesagt, und es sei die Frage aufgeworfen: „Was ist Nervosität?" Gewiß, es sind über dieses Thema bereits dicke Bände von Medizinern und Hygienikern geschrieben worden, alle verlieren sich in langatmigen, mehr oder weniger psychologisch verbrämten Abhandlungen, die wohl sämtlich nur zur Erklärung des Wesens und des Ursprungs, sowie der Begleiterscheinungen der Nervosität dienen sollen, obschon man das ganze Wort mit dem deutschen Ausdruck: „Unvermögen" jedenfalls am einfachsten und treffendsten „erklärt". Jawohl, der nervöse Mensch, gleichgiltig, ob Mann oder Frau, ob jung oder alt, ist „unvermögend" d. h. er hat im Laufe der Jahre oder unter dem harten Drucke materieller Verhältnisse eine starke seelische und körperliche Einbuße erlitten, sodaß er unter der Last der ihm obliegenden Pflichten zusammenbricht und folglich der Erholung und des Ausspannens bedarf. Indessen die wenigsten „Nervösen" sind gerade in diesen verhängnisvollen Perioden in der Lage ausspannen zu können, denn der erbarmungslose Kampf um das tägliche Brot hält sie straff im Joche, und darum kann von Ruhe und Erholung gar keine Rede sein. Wie bekämpft man nun erfolgreich die beginnende, chronische und die sich steigernde Nervosität? Die Antwort auf diese Frage ergibt sich aus der Ueberschrift dieses Artikels. Voraussetzung muß allerdings hierbei sein, daß es sich um im allgemeinen „gesunde" Leute handelt, d. h. nicht um solche, die lungenleidend, schwindsüchtig, brustkrank sind oder mit irgend einer Krankheit behaftet sind, deren Natur die Hoffnung auf Genesung und Heilung nicht aufkommen läßt. Die Antwort lautet also, wie bereits erwähnt, „durch Gymnastik!" Viel schwieriger ist nun aber die Beantwortung der Frage: Wie und auf welche Weise soll und muß diese Gymnastik ausgeübt