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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 7

Rubrik: Verschiedenes

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: 11.07.2025

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

ebenso die Schwarzwurzel (Scorzonere), die, mit holländischer Sauce angemacht, jenen auch als Gemüse trefflich ersetzt und schon im Altertum unter den Nahrungsmitteln eine geachtete Stellung einnahm. Von pikantem Geschmack sind die jungen Hopfensprößlinge. Auch Sauerampfer lassen sich zur Frühlingszeit als Salate vorzüglich verwenden.

Verschiedene Bohnen-, Gurken-, Rüben- und Kohlarten, des ferneren Tomaten, Artischoken und Pilze, namentlich Steinpilze, ergeben, mit dem nötigen Beiwerk versehen, ganz ausgezeichnete, wenngleich nicht immer „billige" Gerichte.

Schließlich sei des braven Kartoffelsalates gedacht, der zu jeder Jahreszeit ein angenehmer Begleiter warmer Würstchen und kalten Aufschnittes ist.

(Koch- und Haushaltungsschule.)

Die Ursachen frühzeitiger Zähneverderbnis.

Von Oberstabsarzt Dr. Katz.

Die Wichtigkeit eines normalen Gebisses für die Verdauung wird immer mehr anerkannt. Das Fehlen der Zähne ist die Ursache vieler Verdauungsbeschwerden, und diese verschwinden oft von selbst, wenn die Zähne in Ordnung gebracht sind, und die Speisen wieder ordentlich gekaut werden können. Wir sollten deshalb die größte Sorgfalt darauf verwenden, daß wir unsere Zähne möglichst lange erhalten und vor der sogenannten Zahnfäulnis bewahren. Dazu ist vor allem notwendig, daß wir keine zu heißen und keine zu kalten Speisen und Getränke zuführen. Durch häufigen und plötzlichen Wechsel in der Temperatur der Zufuhren bekommt der Schmelz der Zähne Risse, in welche sich zersetzende Speisereste einnisten und Veranlassung zur Zahnfäulnis werden. Ist ein Zahn krank, so wirkt er ansteckend auf seine Umgebung, und in kürzerer oder längerer Zeit erkranken die übrigen Zähne. Die Verderbnis der Zähne können wir verhüten, wenn wir von frühester Jugend an gewöhnt werden, nach jeder Mahlzeit eine Reinigung derselben mittelst einer weichen Zahnbürste und einer Ausspülung des Mundes vorzunehmen.

Je pünktlicher und gewissenhafter wir diese Vornahme machen, um so schöner und dauerhafter werden unsere Zähne, um so fester und gesünder unser Zahnfleisch bleiben, und damit haben wir die Anwartschaft erworben, daß die Zähne bis ins höchste Alter gesund bleiben. Es gibt zum Reinigen der Zähne und zur Gesunderhaltung der Mundschleimhaut viele Pulver, Crèmes, Mundwasser usw. usw. Viele sind gut darunter und erfüllen mehr oder weniger ihren Zweck. Am besten sind die Fabrikate der Bombastus-Werke, denn sie konservieren nicht nur die Zähne, sondern üben einen solch wohltätigen Einfluß auf die Mundschleimhaut aus, daß sie mit großem Vorteil bei entzündlichen Affektionen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut des Rachens und Nasenraumes verwendet werden können. Dabei ist die Empfindung auf die Geschmacks- und Gefühlsnerven eine durchaus angenehme und erfrischende, so daß insbesondere Kinder oder Erwachsene mit empfindlichen Schleimhäuten sie gern verwenden. Gewiß ein wesentlicher Vorteil, um Kinder an die regelmäßige Reinigung zu gewöhnen. Wer einmal dieses Fabrikat angewendet hat, wird von weiterem Verlangen nach anderen abstehen.

(Die Lebenskunst.)

Verschiedenes.

Ueber den **Komfort des Kranken** als Heilfaktor schreibt Geh. Rat Professor v. Leyden in der Zeitschrift für Krankenpflege: In der

Tat ist das behagliche Bett eine der Hauptfragen für den Komfort des Kranken, und die Sorge für eine gute Lagerung und die stete wiederholte Kontrolle hierüber sollte keinem Arzte zu niedrig erscheinen. Das alles gehört in vollstem Maße und in weitestem Umfange zur Behandlung und ist ebenso gut geeignet, der Genesung zu dienen und sie mehr zu fördern, als vielleicht eine Unsumme von Medikamenten. Ein behagliches Lager macht Schlaf; es ist also in gewissem Sinne ein Schlafmittel. Ein behagliches Lager bewirkt, daß der Patient nach Möglichkeit ruhig liegt, und die körperliche Ruhe gibt auch geistige Ruhe, das Lager ist also in gewissem Sinne auch ein Beruhigungsmittel. Viele Schmerzen werden durch eine richtige Lagerung gemildert, die richtige Lagerung ist also in gewissem Sinne auch ein Heilmittel gegen den Schmerz.

Seifen bilden eine Verbindung von Fettsäuren und Laugen. Die Laugen wirken schon an und für sich desinfizierend und Bakterien tötend und das gleiche tun die Seifen. Am wirksamsten unter den Seifen in dieser Beziehung ist die sogenannte, schwarze oder grüne Seife, noch wirksamer ist eine heiße Seifenlösung, d. h. das sorgfältige Waschen mit dieser Seife unter Anwendung von heißem Wasser. Es ist experimentell nachgewiesen, daß eine zehnprozentige Schmierseifenlösung von 75 Grad Celsius selbst Milzbrandsporen in 20 Minuten völlig tötet, die bekanntlich die am schwersten zu vernichtenden Keime darstellen. — Weshalb also zu Karbol, Lysol, Sublimat und andern Dingen greifen, die oft höchst gefährlich sind, wenn das Gute so nahe liegt.

Korrespondenzen und Heilungen.

Schöneberg (Berlin), den 14. März 1909.

Titl.

Redaktion der Annalen

Genf.

Physiologische Begründung der Lungenkrankheiten.

Es ist eine bekannte Tatsache, daß ein Viertel der Menschheit an Lungenleiden stirbt. Wieviel junge Mädchen sind zuerst bleichsüchtig und gehen dann in den Entwicklungsjahren, in welchen sich alle Eingeweideteile dauerhaft ausbauen sollten, an Schwindsucht zugrunde. Wie viele junge Mütter verfallen demselben Leiden nach dem ersten oder zweiten Kinde, das Neugeborene hat dem mütterlichen Leib viel Material entziehen müssen und dann verfällt die Mutter selbst, infolge mangelhaft gewordener Körperbeschaffenheit, dem Untergang. Aber auch sonst kommen heute viele Männer und Frauen zu Lungenleiden aller Art (Lungenkatarrh, Lungenentzündung, Asthma, Lungenschwindsucht ꝛc.).

Die Ursache dieser Leiden wird meistens in Uebertragung von anderen Kranken dieser Art gesucht. Ferner führen der ständige Aufenthalt in dumpfen, feuchten Wohnungen bei geschlossenen Türen und Fenstern, sitzende Lebensweise mit eingezogenem Unterleib, mangelhafte Atmung, unmäßiges Tabakrauchen, mangelhafte und ungeeignete Ernährung ꝛc. zu allerhand Lungenleiden.

Aber man sollte vor allem nicht außer Acht lassen, daß **immer** auch das **Körper-Baumaterial** der Lungenkranken selber die Schuld an solchen Leiden und an solcher Ansteckungsmöglichkeit trägt. Kerngesunde, normal lebende Menschen werden überhaupt nicht angesteckt! —

Unsere Lungen bestehen nicht blos aus Blutleim (Eiweiß, Fett, Kohlehydrate), sondern es