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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 32 (1922)

Heft: 8

Artikel: Das Leben im geschlossenen Raum eine Hauptursache der Tuberkulose [Schluss]

Autor: Kaeser, Jos.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037721

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

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

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 8. 32. Jahrgang der deutschen Ausgabe. August 1922.

Inhalt: Das Leben im geschlossenen Raum eine Hauptursache der Tuberkulose. (Schluß.) — Alkohol und Tuberkulose. — Geschlechtskrankheiten (Forts.): Vorsteherdrüsenentzündung; Schanker; Syphilis (Lustseuche).

P. P.

Wir machen unsere werten Kunden und Freunde darauf aufmerksam, daß wir eine Filiale in

Tumringen b. Pörrach (Baden)

errichtet haben, woselbst die Fabrikation und der Versand unserer Mittel unter fachmännischer Leitung stattfindet.

Wir bitten, dorthin sämtliche Bestellungen zu richten.

Mit vorzüglicher Hochachtung

Die Direktion.

Das Leben im geschlossenen Raum eine Hauptursache der Tuberkulose.

Von Dr. med. Jos. Kaeser.

(Schluß.)

Unsere Gegenmittel.

Niemand wird nun verlangen, daß wir beständig im Freien leben oder die Industrie aus der Welt schaffen sollen. Die Wohnung ermöglicht dem Menschen seine Ausbreitung und sein Fortkommen in allen Breitegraden; sie schützt ihn vor den Unbilden der Witterung, vor Rauch und Staub, gewährt Ruhe und Erholung nach der Arbeit, sie ist der Hort der Familien, wo die Kinder zu körperlich, geistig und sittlich tüchtigen Menschen herangezogen werden. Der Industrie und dem Handel, die wir in den wenigsten Fällen im Freien ausüben können, verdanken wir unsere wirtschaftliche Besserstellung, die Hebung des Wohlstandes, die Verminderung der Sterblichkeit und damit die Hebung der durchschnittlichen Lebensdauer.

Anpassung der Industrie an die Leistungsfähigkeit des Menschen, Schaffung gesunder Wohn- und Arbeitsräume, Behebung der Nachteile durch vermehrte Reinlichkeit, Beschränkung des Aufenthaltes im geschlossenen Raume auf das Unumgänglichste, daneben aber Bewegung oder Arbeit im Freien, das sind Forderungen, die wir anstreben müssen und die allein geeignet sind, die Krankheiten und namentlich die Tuberkulose noch mehr zurückzudrängen.

Nicht der einige Stunden, sondern der Tag und Nacht dauernde Aufenthalt im geschlossenen Raum ist verderblich; deshalb sind nach Neujahr die Krankheiten häufiger; erst gegen das Frühjahr machen sich die Folgen des langen Winters bemerkbar.

Ein Kardinalpunkt für die Gesundhaltung ist die Wohnungsfrage. Nur ein kleiner Bruchteil von Menschen verfügt über geeignete Wohnräume; eine große Zahl wohnt unter Bedingungen, die die Gesundheit schwer schädigen müssen. Selbst auf den Dörfern, mitten in wunderbarer Natur, trifft man Wohnstätten, die jeder Beschreibung spotten.

Nicht im uferlosen Bau von Krankenhäusern und Sanatorien, sondern in Beschaffung von hygienischen Wohn- und Arbeitsräumen für die Gesunden liegt die Hoffnung der Zukunft, schreibt Rubner.

Dr. Montandon verlangte in einem Vortrage über Wohnung und Tuberkulose für eine Familie 4 bis 5 Zimmer.

Leider scheitert gerade heute die Forderung nach besseren Wohnungen an den ungünstigen Zeitverhältnissen, an der prekären Lage der einzelnen und der Gemeinden, an der unsinnigen Spekulation mit Grund und Boden.

Für den verbrecherischen Vernichtungskrieg hat man Milliarden ausgegeben, für die schädlichen Rauschgetränke, für deren Erzeugung wir wertvolle Nahrungsmittel zerstören, haben wir allein in der Schweiz ungefähr 700 Millionen Franken übrig. Könnten wir mit dieser unheimlichen Summe nicht in wenigen Jahren jedem Schweizer eine gesundheitfördernde Wohnung zur Verfügung stellen?

In der Umgebung unserer Städte und selbst auf dem Lande trifft man schon jetzt freistehende, recht freundliche Ein- und Zweifamilienhäuser mit Balkon oder Altane und zugehörigem Pflanzland. Es ist kein Zweifel, daß diese und die kürzere Arbeitszeit einen günstigen Einfluß auf unsere Gesundheitsverhältnisse haben werden.

Das bernische Tuberkulosedekret verlangt von den Gemeindebehörden, daß sie ein Augenmerk auf die Wohnungen Tuberkulöser und deren Familien richten, und gibt ihnen die Befugnis, das Bewohnen von Räumen, die ärztlich als gesundheitsschädlich erklärt worden, so lange zu untersagen, als die Uebelstände nicht behoben sind. Wohnungsmängel könnten übrigens am besten durch regelmäßige amtliche Inspektionen festgestellt werden. Die Gemeindebehörden sollen auch auf die Lebensweise der Kranken achten und Maßnahmen treffen, um die weitere Verbreitung der Krankheit zu verhindern. Das sind äußerst wichtige Bestimmungen. Das Erreichbare müssen wir anstreben.

Der Kampf gegen die Tuberkulose hat folgende Gesichtspunkte zu berücksichtigen:

1. Möglichste Verhinderung oder Verminderung der Uebertragung.

2. Wenn diese doch erfolgt, Verhinderung der Erkrankung durch gesundheitsgemäße Lebensführung (persönliche und soziale Hygiene). Infektion und Erkrankung sind nicht dasselbe. Der Bazillus ist eine notwendige Bedingung; dieser allein genügt aber nicht, um uns krank zu machen, hierfür bedarf es meist noch anderer, ebenso wichtiger Bedingungen.

3. Wenn es doch zur Krankheit gekommen, soll diese rechtzeitig entdeckt werden, denn damit wachsen die Aussichten auf eine vollständige Ausheilung.

4. Wenn die Ausheilung nicht mehr möglich ist, so ist dafür zu sorgen, daß der Kranke nicht zu einem neuen Infektionsherd wird.

Die Kenntnis dieser Grundsätze sollte Gemeingut des ganzen Volkes werden. Sie sollten bei den heutigen Fürsorgemaßnahmen auch in bescheidenen Verhältnissen wenigstens teilweise durchgeführt werden können. E. Dethloff in Bergen (zitiert nach Ranke) hat mit Hilfe der Pirquet'schen Tuberkulinempfindungsprobe vergleichende Untersuchungen an Kindern aus der gleichen sozialen Schicht von reinlichen und unreinlichen tuberkulösen Familien angestellt und gefunden, daß, wenn Vater oder Mutter in

unordentlichen und schmutzigen Häuslichkeiten tuberkulös waren, die Kinder alle positiv reagierten, d. h. den Krankheitskeim aufgenommen hatten; daß aber in ordentlichen und reinlichen Familien keine oder nur die älteren Kinder positiv reagierten. Je länger wir die Infektion hinausschieben können, um so günstiger ist es.

Anderseits pflanzt sich selbst in reichen und wohlhabenden Familien die Tuberkulose von Generation zu Generation fort, nicht sowohl durch Vererbung (vererbt wird nur eine gewisse Anlage) als durch Vernachlässigung der Vorsichtsmaßregeln im Familienkreise.

Es ist in erster Linie die Hausfrau, deren Schmuck und Stolz die Ordnung und Reinlichkeit im Hause sein soll, die dafür zu sorgen hat, daß die Tuberkulose nicht einzieht oder nicht um sich greift.

Der Hausarzt oder eventuell der Fürsorgearzt wird bei Hustern oder Kindern, die verdächtig sind, nach ein- oder mehrmaliger Untersuchung den Grund der Kränklichkeit feststellen. Wenn es sich um Tuberkulose handelt, soll er keine Geheimpolitik treiben. Viele Leute haben Angst vor dem Wort Tuberkulose, sie verlassen eventuell den gewissenhaften Arzt, der diese Diagnose stellt, und wenden sich einem andern zu. Der Arzt muß hier Menschenkenner sein, er ist der Anwalt des Kranken, muß aber auch die Familie im Auge behalten; vorsichtige Aufklärung und Orientierung ist absolut nötig, und gewöhnlich leichter, als man glaubt. Wenn auch viele im ersten Augenblick über den gefürchteten Namen erschrecken, so beruhigen sie sich doch bald, wenn man ihnen Heilung in Aussicht stellen und gleichzeitig den Weg weisen kann, wie sie sich selbst und ihre Umgebung schützen können.

Das ekelhafte Ausspucken ist jetzt glücklicherweise verpönt. Der Kranke soll den Auswurf in ein Gefäß mit einer 5prozentigen Lysollösung, der etwas Soda zugesetzt ist, entleeren. Das Gefäß soll auf einer gewissen Höhe stehen und zugedeckt sein zum Schutze vor den Fliegen, die sonst die Bazillen weiter vertragen können. Wer in dieser Weise vorsichtig ist, dazu seinen Taschenspucknapf benutzt und beim Husten die Hand, die er fleißig reinigt, oder ein Tuch vorhält, kann ohne Risiko mit anderen verkehren. Statt daß man Patienten, die in dieser Weise gewissenhaft handeln, dankbar wäre, flieht man sie und zwingt sie so, ihr Leiden zu verheimlichen.

Der Kranke soll selbstverständlich ein eigenes Zimmer oder jedenfalls sein eigenes Bett haben und nicht mit kleinen Kindern den Schlafraum teilen.

Für die Regelung dieser Verhältnisse entfalten in den Städten die Fürsorgestellen und auf dem Lande die Gemeindeschwester eine äußerst segensreiche Tätigkeit. Sie sorgen für Unterbringung der heilbaren oder besserungsfähigen Kranken in einer Heilstätte, wo diese sich eine gesunde Lebensweise und hygienisches Verhalten aneignen; sie lassen alle Familienglieder durch den Fürsorgearzt untersuchen und ermöglichen gefährdeten Kindern einen Landaufenthalt oder eine Sanatoriumskur. Die taktvolle, hilfsbereite Fürsorgerin wird die Hausfrau auf eine Menge von Dingen aufmerksam machen, an die diese gewöhnlich gar nicht denkt. Wie oft kommt es vor, daß eine kranke Mutter ihren kleinen Liebling auf den Arm nimmt, gegen denselben spricht und hustet, ihn auf die Hand küßt und nicht beachtet, daß dieser die geküßte Hand im nächsten Augenblick in den Mund steckt. Eine kranke Mutter, die ihre Kinder selbst pflegt, hat die Pflicht, äußerst reinlich zu sein. Bevor sie mit dem Kinde sich abgibt, soll sie ihre Hände waschen und ein Tuch vor den Mund binden zum Schutze vor den Hustentröpfchen; sie wird auch den gefährlichen Luller (Nuggi) nicht brauchen und hat

dann die Freude, das Kleine heil über die gefährlichste Zeit hinüberzubringen. Wenn der Vater krank ist, lenkt die Fürsorgerin die Aufmerksamkeit auf die Pflege von Bart und Schnurrbart, die so leicht beschmutzt werden. In allen Dingen wird sie Reinlichkeit und Ordnung lehren. Sie wird zeigen, wie der Zimmerboden zu behandeln ist, wie der Staub vermieden und die Wäsche behandelt werden soll.

Wenn uns der Arzt sagt, daß der Luftschmutz eine der häufigsten Krankheitsursachen ist, so haben wir die Pflicht, überall für möglichst reine Luft zu sorgen. Wo viele Menschen beisammen sind, wird man im Winter mit einem Oberlicht oder künstlicher Ventilation auskommen. In Wohnzimmern genügt in dieser Jahreszeit stündliche Lufterneuerung durch Oeffnen der Fenster für eine bis zwei Minuten. Eine gründliche Lüftung erreicht man dadurch, daß man auch die Türe öffnet und diese einige Male von einer Hand in die andere wirft.

Im Schlafzimmer, in dem wir einen Drittel unseres Lebens zubringen, sollte je nach der Außentemperatur das Fenster ganz oder teilweise offenstehen. Das Gesündeste ist Heizen und etwas aufmachen. Die Nachtluft ist in den Städten sogar reiner als die Tagluft. Wer Angst vor Erkältung hat, beginne allmählich. In den Heilstätten für Tuberkulöse sind die Fenster prinzipiell auch im Winter mehr oder weniger geöffnet, und dabei werden die Kranken gesund. Es ist höchst interessant, daß der Mensch immer erst durch Schaden klug werden muß.

Auch für die Kinder, und zwar ebenfalls für Säuglinge, ist frische, reine Luft das erste Nahrungsmittel. Mein Gott! wendet man ein, mein Kind würde sich bloßstrampeln und erkälten! Die Kinder decken sich aber instinktiv ab, weil sie im allgemeinen viel zu warm gehalten werden; man decke sie einfach leichter und stecke im Notfalle die Wolldecke mit einer Sicherheitsnadel fest. Zur Vermeidung von Mücken- und Falterplage im Sommer tut man gut, die Fenster erst nach dem Lichterlöschen zu öffnen.

Rauchen in Wohn- und Arbeitszimmern und bei Versammlungen ist gesundheitsschädlich und Damen, Kindern und Nichtrauchern gegenüber eine Rücksichtslosigkeit; es sollte als unanständig gelten. Wer rauchen will, gehe ins Freie! Ich möchte mir an diese die Frage erlauben, ob ihr Geldbeutel und ihr Gesundheitskapital so unerschöpflich seien?

Die Erkenntnis von der Schädlichkeit des Staubes bricht sich immer mehr Bahn, werden doch sogar Vereine zur Bekämpfung dieses Unheilstifters gegründet. Die Straßen werden fleißig mit Wasser und in neuerer Zeit in noch wirksamerer Weise mit rohem Petrol bestrengt.

Leider sind uns in den letzten Jahren im Auto und Motorfahrrad neue, unheimliche Stauberzeuger entstanden, die auf dem Lande dem Fußgänger und dem Straßenanwohner das Leben verbittern.

Auch in der Wohnung ist man bestrebt, Staubbildung zu verhindern: schmutzige Schuhe werden vor den Zimmern abgelegt, schleppende Kleider, die selbst Krankheitsstoffe von der Straße mitbringen, haben glücklicherweise fußfreien Platz gemacht, alle Staubfänger (Teppiche, Polster) werden nach Möglichkeit entfernt oder durch Möbel mit glatten Ueberzügen ersetzt. Die Reinigung wird im Freien vorgenommen; das Schuhputzen in der Küche ist ein abscheulicher Unfug. In Fabriken hat man längst sogenannte Exhaustoren eingeführt, und auch in Privathäusern, Hotels, Anstalten und bei Eisenbahnwagen wird der Staub aus Teppichen, Polstern und Matratzen durch Vakuumkleaner, die mit Saugluft arbeiten, entfernt. Nach den Untersuchungen, die hierüber in hygienischen Instituten angestellt werden, sind diese Apparate angesichts der erzielten glänzenden Resultate

sehr zu empfehlen; sie arbeiten viel gründlicher als Klopfer und Bürste.

Der Stubenboden soll täglich feucht gereinigt und in gleicher Weise der Staub von Oefen und Möbeln entfernt werden. Diese Behandlung erträgt das Linoleum am besten; aber auch bei Parkett oder gutgefügter Pitchpine läßt es sich durchführen. Eine gründliche, mechanische Reinigung mittels heißem Soda- und Seifenwasser bei den gewöhnlichen Böden wird wohl jede Hausfrau, der die Gesundheit ihrer Familie am Herzen liegt, fleißig vornehmen lassen. Wenn dabei durchziehende Luft und eventuell noch das Sonnenlicht einwirken können, so erreichen wir gleichzeitig eine recht gute Desinfektion. Eine solche ist auf alle Fälle bei jedem Wohnungswechsel notwendig.

Die heilsame Wirkung des Sonnenlichtes wurde schon mehrfach betont; man halte das Licht und namentlich das Sonnenlicht, das ein ausgezeichnetes Desinfektionsmittel ist, nicht ab, sondern gestatte ihm ausgiebigen Zutritt zu Wohn- und Schlafzimmer.

Durch regelmäßige Hautpflege wird eine weitere Quelle der Luftverschlechterung verstopft. Die Haut ist gleichsam eine Hilfslunge, sie atmet etwas, reinigt das Blut durch Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und vermittelt durch Uebertragung der Luft- und Kaltwasserreize auf das Nervensystem eine schonende Abhärtung. Die aus dem Blute ausgeschiedenen Schlacken und Fäulnisstoffe sollen durch tägliche Waschungen oder Bäder beseitigt werden; andernfalls dringen sie in die Kleider, zersetzen sich und wirken in hohem Grade luftverschlechternd (Fußschweiß, Schweiß bei Lungenkranken).

Die Kleider müssen absolut luftdurchlässig sein, damit Luft durch dieselben bis auf die Haut gelangt und Ausdünstungen nach außen entweichen können. Aus dieser Forderung ergibt sich die Unzweckmäßigkeit schwerer und dicker Kleider, die den Menschen zum förmlichen Lastträger machen und auf der Haut eine verweichlichende, schwüle Treibhausluft schaffen. Stete Zufuhr frischer Luft erhöht die Hauttätigkeit und stählt die Nerven.

Kleider und Betten sollen fleißig gewaschen und der Sonne ausgesetzt werden; sie enthalten Bazillen und Toxine (Gifte). Das Bett, das Kleid der Nacht, darf die Ausdünstungen gleichfalls nicht zurückhalten; schwere Federdecken und vollends Federunterbetten sind verwerflich. Oft finden in denselben, durch den vom Schläfer ausgeschiedenen Wasserdampf angeregt, Gärungsprozesse statt. Die nicht immer einwandfreie Bettwolldecke sollte einen Ueberzug aus Baumwolle haben.

In Körperpflege und Kleidung sind uns die Japaner weit voran. Im Reiche der aufgehenden Sonne nimmt jeder täglich ein warmes Bad mit nachfolgender Kühlung; selbst Dienstmädchen gehen dreimal wöchentlich ins Volksbad. Die Kleidung ist weit und luftig, meist aus Baumwolle, und wird jeden zweiten Tag gewaschen. Im russisch-japanischen Krieg hat jeder Soldat vor einer Schlacht frische Leibwäsche angezogen. Diesem Umstand schreibt man es zu, daß Infektionen und Infektionskrankheiten äußerst selten waren.

Und schließlich — mehr hinaus in die Natur! „Eine Krankheit der Wohnungsgefangenschaft wie die Tuberkulose", sagt Rubner, „kennt als wirksames Vorbeugungs- und Heilmittel nur die Freiheit im Aufenthalt in der Natur." Aus dieser Anschauung heraus wurden die Sanatorien und in neuerer Zeit die sogen. Walderholungsstätten gegründet.

Wie schon oben betont, wollen wir nicht auf die Errungenschaften der Kultur verzichten; wir wollen diese genießen, ohne jedoch die schädlichen Nebenwirkungen mit in Kauf nehmen zu müssen. Frische, bewegte Luft, nicht nur für die Lungen,

sondern auch für unser Hautorgan! Schon unsere Säuglinge würden an der freien Luft unter leichter Bedeckung weit besser gedeihen als in der warmen, dumpfen Stube, wo die armen Würmer bleich und kränklich werden und alle Lebenskraft verlieren; und wenn es dann zum äußersten kommt, so wird dafür der liebe Gott verantwortlich gemacht und nicht eigene Gleichgültigkeit und Torheit.

Sobald die Kinder gehen können, so sollen sie erst recht an die frische Luft, aber nicht in dicken, schweren Kleidern, durch die sie in ihren Bewegungen gehemmt werden; sie sollen spielen, laufen und springen. Nur auf diese Weise üben sie ihre Lungen, ihre Muskeln und ihre Gewandtheit. Bewegte Luft, die bis auf die Haut dringt, ist ein weit schonenderes Abhärtungsmittel als kaltes Wasser.

Auch durch die Schule weht, wenn auch erst noch schwach und langsam, ein frischer Zug. Die bisher betriebene einseitige Ausbildung des Geistes auf Kosten des Körpers führt zur Erziehung eines kranken Geschlechtes. Durch Abstellung dieser Einseitigkeit geben die Landerziehungsheime ein leuchtendes Vorbild, dem leider allzu lässig nachgestrebt wird. Unsere Forderung heißt auch hier: Mehr ins Freie! Nach jeder Schulstunde ist eine viertelstündige Pause einzuhalten; körperliche Uebungen (Arbeit) und Jugendspiele sollten weit mehr eingeführt werden, und zwar für beide Geschlechter. Ein großer Teil des Unterrichtes könnte zum großen Vorteil für Lehrer und Schüler ins Freie verlegt werden. In verschiedenen deutschen Städten haben die Waldschulen vermöge der zu Tage getretenen wohltätigen Einwirkung großen Anklang gefunden und werden immer mehr erweitert. Dr. Rollier verlangt mit Recht die Schule an der Sonne.

Aber auch der Erwachsene gehört viel mehr in die freie Natur. Wer den Tag über in eingeschlossener Luft gelebt und Staub eingeatmet hat, soll abends und Sonntags hinaus und nachts bei offenem Fenster schlafen; so werden die Luftwege reingehalten und die Blutkörperchen mit Sauerstoff geladen. Der Arbeiter und der Stubengelehrte, aber auch unsere Frauen und Töchter — sie alle haben das nämliche Bedürfnis. Schon jetzt sind Arbeiter und Schulkinder, die täglich eine halbe Stunde zu Fuß gehen müssen, viel gesünder als solche, die in unmittelbarer Nähe von der Fabrik oder Schule wohnen.

Sehr vorteilhaft ist die Verbindung industrieller mit landwirtschaftlicher oder Gartenarbeit, wie man sie nicht allzu selten trifft: der Arbeiter besitzt ein kleines Heimwesen, auf dem er zum Teil seine Familie beschäftigt und das er zum Teil im Sommer selbst bearbeiten hilft. Wenn ihm die Möglichkeit geboten wäre, von Zeit zu Zeit einige Tage Landarbeit treiben zu können, sozusagen als Ferien, so würde der Arbeiterstand gesünder und der einzelne vor der Notwendigkeit bewahrt, halb oder ganz krank dem Lande oder der Heilstätte zugeführt werden zu müssen.

Aber auch die verheiratete Frau und die Kinder hätten großen Gewinn. Die Erziehung zu Arbeitsamkeit und Pflichtbewußtsein wären leichter und das Familienleben könnte glücklicher werden. Eine nützliche Arbeit ist jedem Sport vorzuziehen.

Ich begrüße aber auch einen vernünftigen Sport lebhaft, führt er doch zur Abhärtung und körperlichen Ertüchtigung und zieht er von der Erholung im Wirtshaus ab, wo der Diener der Maschine zum Sklaven des Alkohols wird. Höchstleistungen aber mit Rekordjagen, Velorennen oder Turnen an schwierigen Geräten in staubigen Turnhallen und Dauerläufen sind sehr oft schädlich. Es ist bezeichnend, daß unsere Kranzturner und Schwerathleten trotz

ihrer Muskelkraft mit 40 Jahren gar nicht selten tuberkulös werden. Uebertreibungen rächen sich früher oder später. Bleiben wir im Winter beim fröhlichen Schlitteln, Schlittschuhlaufen und Skifahren; im Sommer bei Leichtathletik, bei kräftigenden Spielen, Schwimmen und Turnen im Freien und Wandern über Berg und Tal. Wer daran keine Freude hat oder wessen Kräfte nicht mehr dazu hinreichen, mache täglich einen kleinern Spaziergang und einige Uebungen im Tiefatmen im Freien. Bewegung ist Leben! Sie bewirkt eine tüchtige Atmung, begünstigt den Kreislauf von Blut und Lymphe, hebt den Stoffwechsel, schwemmt die Endproduktion derselben weg und steigert unsere Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft. Also hinaus in Gottes schöne Natur!

„Hier ist des Volkes wahrer Himmel,
Zufrieden jauchzet groß und klein:
Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!" (Faust.)

(„Natur und Mensch".)

Alkohol und Tuberkulose.

Von Dr. M. Blowstein,
Assistent der bernischen Heilstätte für Tuberkulöse in Heiligenschwendi.

Die Tuberkulosebekämpfung ist, wie dies schon Dr. Paul Niemeyer im Jahre 1874 sehr richtig sagte, eine Kulturaufgabe. Sie zu lösen, ist Pflicht des Arztes und des Laien, des einzelnen wie der Gesamtheit. Die Tatsache, daß die Tuberkulose eine der ältesten Krankheiten des menschlichen Geschlechtes und zugleich die verbreitetste Krankheit der Gegenwart ist (in der Schweiz allein sterben jährlich zirka 8000 Menschen an Tuberkulose; die Zahl der an Tuberkulose Leidenden ist in der Schweiz schätzungsweise 60,000 bis 80,000), erweckt den Eindruck, daß die Tuberkulosebekämpfung nutzlos und die Gleichgültigkeit ihr gegenüber berechtigt ist. Dieser Eindruck wird durch die Tatsache der Abnahme der Tuberkulosesterblichkeit und -erkrankung während des letzten entsetzlichen Weltkrieges, der eine wirksame Tuberkulosebekämpfung verunmöglicht hat, anderseits widerlegt. Zwischen der Tuberkulosebekämpfung und der Tuberkulosesterblichkeit besteht ein auffallender zeitlicher Parallelismus. Der letztere macht die Annahme, daß der Rückgang der Tuberkulosesterblichkeit nur das Produkt der Anpassung des menschlichen Körpers an den Tuberkuloseerreger in jahrhundertelangem Kampf gegen ihn unwahrscheinlich, da der Gedanke näher liegt, in diesem zeitlichen Parallelismus den ursächlichen Zusammenhang zwischen der Verminderung der Tuberkulosesterblichkeit und der Tuberkulosebekämpfung zu sehen. Dabei braucht man die günstige Wirkung der starken Tuberkulosedurchseuchung, die den Menschen die Möglichkeit gibt, frühzeitig die Bekanntschaft mit dem Tuberkelbazillus zu machen, auf die Zunahme der Abwehrfähigkeit des menschlichen Organismus gegen den Tuberkuloseerreger nicht abzuleugnen.

Die Tuberkulosebekämpfung muß sich gegen alle diejenigen Bedingungen wenden, die bei der Entstehung der Tuberkulose irgendwie eine Rolle spielen. Die Tuberkulose ist der Ausdruck des Kampfes zwischen dem Tuberkelbazillus und dem Menschen. Alle diejenigen Bedingungen, die der Entwicklung und der Verbreitung der Tuberkelbazillen förderlich sind und die Widerstandskraft des menschlichen Körpers herabsetzen, begünstigen die Entstehung und die Verbreitung der Tuberkulose. Der Kampf gegen die Tuberkulose ist einerseits ein Kampf gegen die Tuberkelbazillen, anderseits ein Kampf gegen alle gesundheitlichen Schäden. Man muß sich stets vergegenwärtigen, daß der Kampf gegen die Bazillen nicht immer in der Richtung der Steigerung der Widerstandskraft des mensch-