Zeitschrift: Technische Mitteilungen / Schweizerische Telegraphen- und Telephonverwaltung = Bulletin technique / Administration des télégraphes et des téléphones suisses = Bollettino tecnico / Amministrazione dei telegrafi e dei telefoni svizzeri

Herausgeber: Schweizerische Telegraphen- und Telephonverwaltung

Band: 7 (1929)

Heft: 4

Artikel: Die Gesundheit

Autor: [s. n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-873797

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

Auch die dem Bundesrat nachgeordneten Behörden und Amtsstellen werden sich künftig an die 30tägige Beschwerdefrist halten müssen, damit keine Rechtsungleichheit entsteht. Es wird sich daher empfehlen, daß diese Behörden und Amtsstellen den Entscheiden jeweilen ausdrücklich beifügen, daß der Betroffene *innerhalb der Frist von 30 Tagen* an die zuständige Oberbehörde rekurrieren könne. Dies gilt auch für Beschwerdeentscheide in Angelegenheiten, die gestützt auf einen etwaigen Rekursentscheid des Departements später nach Abschnitt II an das Verwaltungsgericht weiterziehbar sind.

Bei allen Beschwerdeentscheiden ist es sodann angezeigt, die *Begründung* und den Entscheid gehörig auseinanderzuhalten, damit der Beschwerdeführer genau weiß, wie der Entscheid, den er anfechten will, lautet.

* * *

Kauf, Verkauf, Miete sowie Durchleitungsverträge mit Landeigentümern und Vereinbarungen betreffend Stützpunkte auf Dächern für Telephonständer usw., die bloß die Sicherstellung des Telegraphen- und Telephonbetriebes bezwecken, unterstehen auch fernerhin der gewöhnlichen Rechtspflege. In allen diesen Angelegenheiten ist, wie bei Haftpflichtstreitigkeiten, nach wie vor der Zivilrichter maßgebend. Ebenso sind die Straffälle und Fiskalübertretungen, wie weiter oben angedeutet, nach dem Straf- und Fiskalprozeßverfahren zu beurteilen.

sont soumises et pour lesquelles la voie ordinaire est applicable comme jusqu'ici, s'en tenir aussi au délai de recours de 30 jours, afin qu'il n'en résulte pas une inégalité de droit. Il sera donc indiqué que ces autorités et offices ajoutent expressément chaque fois, à leurs décisions, que l'intéressé peut recourir à l'instance supérieure compétente *dans un délai de 30 jours*. Ceci s'applique aussi aux décisions concernant des affaires qui, sur la base d'une décision éventuellement déjà prise sur recours par le département, pourront plus tard être soumises à la cour administrative, selon le chapitre II.

Il est indiqué, dans toutes les décisions prises sur recours, de bien séparer les *motifs* et la décision, afin que le recourant sache exactement quelle est la teneur de la décision qu'il veut attaquer.

* * *

Les contrats d'achat, de vente, de location, ainsi que les contrats passés avec des propriétaires de terrains pour le passage de lignes et les arrangements concernant des points d'appui sur toits pour des supports du téléphone, etc., dont le seul but est d'assurer l'exploitation télégraphique et téléphonique, restent soumis, aussi à l'avenir, à la juridiction ordinaire. Dans toutes ces questions, comme dans les contestations de responsabilité, c'est le juge civil qui, comme jusqu'ici, est appelé à se prononcer. De même, les causes pénales et les contraventions fiscales sont à juger, comme il est dit ci-dessus, selon la procédure pénale et la procédure en matière de contraventions fiscales.

Die Gesundheit.

Es bewundern die Menschen das rauschende Meer, die fliessenden Gewässer und den Anblick des Himmels und vergessen über allem Bewundern der Dinge das Wunder, das wir selber sind.
Augustinus.

Die Gesundheit ist wohl das köstlichste Gut des Menschen. Was nützt ihm der grösste materielle Besitz, wenn er ihn nicht vernünftig geniessen kann, sondern wenn er, gebrochen an Leib und Seele, ein kümmerliches, durch Krankheit vergälltes Dasein fristen muss! Wohl ist mancher Kranke nicht verantwortlich zu machen für seinen Zustand, sondern seine Vorfahren (in deren Reihe aber auch wir einst gezählt werden), von denen er seine Erbschaft schleppen muss. Dagegen steckt manch einer in Selbstschuld, sei es aus Unwissenheit oder Torheit.

Wer von seinen Eltern gute Anlagen mit auf den Lebensweg bekommen hat, dem ist es Pflicht, das Dichterwort zu erfüllen:

„Was du ererbt von deinen Vätern hast,
erwirb es, um es zu besitzen."

Das trifft ganz besonders auf körperliche und seelische Güter zu. Dr. Sonderegger, der geniale, volkstümliche Hygieniker, der geistige Vater unseres Schweizerischen Gesundheitsamtes, verstorben am 20. Juni 1896 in St. Gallen, sagt in seinem Buche „Vorposten zur Gesundheitspflege":

„So mächtig und massgebend auch die körperlichen Verhältnisse sind, so überwältigend ist der Einfluss der lebendigen Seele, des ernsten Willens. Wie mancher Menschengeist fährt im Leben einher in zerbrechlichem Fahrzeug (Leib), das ihm mit oder ohne Verschulden leck geworden ist, und dennoch überholt er viele stolz bewimpelte Segler; dennoch bringt er die kostbare Fracht seines Familienglückes durch Wogen und Stürme in den sichern Hafen. Das ist das Werk der Arbeit und der Umsicht. Der Geist hat die Atome gruppiert und vereint und beherrscht die Materie, wenn er ernstlich will. Der Mensch überwindet das Klima, schiebt die Sterblichkeitsziffer ganzer Zeitalter und Länder hinab und hinauf, je nach seinem wissenschaftlichen Gehalte, je nach seiner Tatkraft. Die Frage über das Menschenleben und seine Bedingungen ist eine Verstandessache und Herzensangelegenheit zugleich, eine soziale Frage in erhabenstem Sinne des Wortes, welche die Bekenner der verschiedensten politischen und kirchlichen Systeme, das Kapital und die Handarbeit gleich tief berührt und in welcher alle sich zusammenfinden müssen, wenn sie fortbestehen wollen. Die Welt ist ein Auswandererschiff, und wenn dieses verunglückt, ertrinken die Passagiere der ersten Klasse mitsamt den Leuten im Zwischendeck; sie sind alle solidarisch haftbar für einander, und jeder hat die Pflicht, das Feuer zu versorgen und in der Not an die Pumpen zu gehen. Die *müssige Disputiersucht* ist dem Tode geweiht, *besonnenes Handeln* rettet und erhält das Leben. Nur dem

Mutigen hilft Gott und nur der verdient die Freiheit und das Leben, der täglich sie erobern muss."

Nach Möglichkeit gesund zu bleiben, ist die erste Pflicht jedes Einzelnen gegen sich selbst, aber auch gegen seine Mitlebenden in der Familie, in Gemeinde, Staat und Vaterland. Umgekehrt sollen alle dem Einzelnen helfen bei seinem Bestreben, gesund zu bleiben. Um unsere Arbeit für das Gesundbleiben richtig gestalten zu können, müssen wir jedoch vor allem die Unwissenheit und die Irrtümer beseitigen, die über den Bau und die Tätigkeit unseres Körpers und dessen Organe noch bestehen. Die Naturgesetze müssen befolgt werden; denn in der Natur besteht nur eine strenge Gesetzmässigkeit von Ursache und Wirkung. Darüber sagt Dr. Sonderegger: „Es gibt aber keine Sündenvergebung im Reiche der Natur, sondern es herrscht vollendete Gesetzmässigkeit. Der Menschenleib ist eine Maschine, die genauer arbeitet als jeder Chronometer und auf bestimmte Störungen mit bestimmten Abweichungen antwortet. Das Leben ist ein chemisch-physikalisches Experiment, dessen Vorbedingungen genau erfüllt sein müssen, wenn es gelingen soll. Der Haushalt des Leibes ist ein Kassabuch, welches keine Ausgaben ohne entsprechende Einnahmen gestattet; Tränen und Verzweiflung ändern das Ergebnis einer schlechtgeführten Rechnung nicht, Medikamente und Kuren vermögen den unvermeidlichen Sturz nur um ein Geringes hinauszuschieben."

Dass die Aufklärungsarbeit bei uns nicht nur deshalb am Platze ist, weil uns die hohe Pflicht obliegt, mit der Sorge um die eigene Gesundheit zugleich das Wohlergehen unserer Angehörigen und Nachkommen anzustreben, sondern auch weil Erkrankungen vielfach als **Hygienesünden** angesprochen werden müssen, zum grossen Teil wenigstens, wird niemand leugnen wollen. Welche Folgen das für den Einzelnen wie für die Allgemeinheit hat, hier z. B. für die Verwaltungen, ist ohne weiteres klar. Ein hygienisch aufgeklärtes Personal wird gesünder sein, wird mehr Verständnis haben für hygienische Massregeln der Behörden, wird deshalb auch weniger Anlass bieten zu Massregelungen, und der Dienst wird sich infolgedessen auch besser abwickeln. Vorbeugen ist besser als heilen! hat schon der erste Arzt, Hippokrates, gesagt und dieser Satz wird gültig bleiben, so lange es Menschen gibt.

Selbstredend kann das ganze Gebiet der Gesundheitspflege nicht in einer einzigen Abhandlung erledigt werden; das muss vielmehr in Abschnitten geschehen. Für heute sei als Thema gewählt:

Aus dem Wunderland der menschlichen Haut.

Die vielfach noch bestehende Auffassung, die Haut des Menschen erfülle nur den gleichen Zweck wie diejenige einer Wurst, d. h. sie habe nur den mehr oder weniger kostbaren Inhalt zusammenzuhalten, ist nur zum kleinsten Teil richtig. Sie ist vielmehr ein *Organ*, das zahlreiche Funktionen ausübt und ohne das der Mensch zugrunde gehen müsste. Wir sehen ab von einer schematischen Darstellung der Haut und ersetzen sie durch eine Besprechung ihrer Tätigkeiten, die jedem Menschen bekannt sind.

Die durchschnittlich $1\frac{1}{2}$ m² betragende Hautdecke ist sehr solid und bietet deshalb einen guten Schutz gegen Gewalteinwirkungen; gleichzeitig wird durch sie der ganze Organismus gegen aussen abgeschlossen. Da wo die Aussenhaut nicht am Platze ist, wo die Körperoberfläche nach dem Innern des Körpers ausläuft und ein anders gearteter Schutz notwendig ist, finden wir die Schleimhäute, z. B. der Atmungswege und der Verdauungsorgane. Wird die Haut irgendwo gewaltsam zertrennt, so reden wir von einer Wunde, und wir sind sofort in Sorge um den Heilprozess; denn wir wissen, dass von dieser Wunde aus eine Blutvergiftung entstehen kann, verursacht durch die Kleinlebewesen, die durch die Wunde in den Organismus eingedrungen sind. Dass solche Blutvergiftungen den Tod herbeiführen können, weiss jedermann. Die Haut spielt somit schon in ihrer mechanischen Schutztätigkeit gegen die Eindringlinge eine sehr wichtige Rolle. Auch den kleinsten Verletzungen muss deshalb die grösste Aufmerksamkeit geschenkt werden. Lieber tue man etwas zu viel als zu wenig, damit man nicht wegen eines vernachlässigten kleinen Schnittes einen Starrkrampf-Tod oder wegen eines winzigen Mückenstiches einen Vergiftungstod beklagen muss. Wer hätte nicht auch schon von Vergiftungen in der Nasenschleimhaut gehört, die in wenigen Tagen zum Tode führten? Bei diesen Schleimhautfällen ist natürlich die Anbringung eines Schutzverbandes meist unmöglich; erschwerend kommt aber hinzu, dass man mit den Fingern oder mit ungeeigneten Gegenständen in die Nase hinauffährt und so die Sache verschlimmert. Wenn je es am Platze ist, den Arzt sofort zu Rate zu ziehen, dann sicher hier. Man gewöhne es sich ab, mit den Fingern in die Nase hinaufzufahren oder die Haut gewohnheitsmässig zu reiben oder zu kratzen. Wer kennt nicht die sogenannten „Eisse" oder den „Umlauf" an den Fingern? Sie sind gewöhnlich nichts anderes als Kleinlebewesen, die an Splittern oder andern Fremdkörpern hafteten, mit ihnen unter die Haut gestossen wurden und dort den Kampf mit den im Blute befindlichen Abwehrstoffen, den weissen Blutkörperchen, ausfechten. Ein zielbewusster, vom Arzte rechtzeitig und richtig ausgeführter Schnitt in die Tiefe kann das Uebel heilen, während Quacksalberei und Gehenlassen dem Menschen den Tod durch allgemeine Körpervergiftung bringen können.

Wegen ihrer ausserordentlich reichen Ausstattung mit *Gefühlsnerven* ist unsere Haut auch ein *Warn-* und *Tastorgan* erster Güte, wodurch der Körper in Stand gesetzt wird, sich gegen allerlei Einflüsse und Gefahren unter Zuziehung von besonderen Vorrichtungen zur Wehr zu setzen. Wer von uns hat schon darüber nachgedacht, wie es komme, dass unser Körper bei grimmigster Kälte und bei grösster Sonnenglut immer die *Normaltemperatur* von ungefähr 37° C. hat? Warum schwitzen wir im Sommer und haben wir Hühnerhaut im Winter? Es ist das das Resultat der Tätigkeit unserer Haut, des Organs der Temperaturregulierung. Die Empfindungsnerven in der Haut melden dem Wärmezentrum zwischen der Varolsbrücke und dem verlängerten Rückenmark die Aussentemperatur, worauf durch Verbindungsleitungen an die Bewegungsnerven der Befehl ergeht, die Schleusen, d. h. die Haargefässe der Haut zu erweitern oder zu verengern und die Schweissdrüsen

in Tätigkeit zu setzen oder ganz zu stoppen. Bei der Sommerhitze muss der Körper weniger für eigene Wärme sorgen. Er gibt den Ueberschuss ab, und zwar werden die *Hautmuskelfasern* gelockert und dadurch die Blutgefässe erweitert, das Blut strömt reichlich in die Haut, Wasser tritt durch die Blutgefässwände in die Schweissdrüsen und durch diese tropfbar an die Oberfläche. Während es auf der Haut verdunstet, bindet es eine grosse Menge Wärme, die es dem Körper entzieht; es kühlt ab. Das Umgekehrte findet statt bei Kälte. Vom Wärmezentrum aus werden die Nerven der Haut erregt, die Muskelfasern ziehen sich zusammen, die Haargefässe in der Haut werden blutleer, die Haut wird deshalb blass, runzelig und kühl (Hühnerhaut), die Körperfläche verdunstet wenig Wasser und die Wärme wird im Innern des Körpers zusammengehalten. — Man hat auch schon viel gelesen, dass im Winter Leute nach Alkoholgenuss, der sie doch erwärmen sollte, erfrieren. Warum diese Gegensätze? Tatsächlich empfindet man nach Alkoholgenuss Wärme in der Haut, aber die *lähmende* Wirkung des Alkohols macht die Zusammenziehung der Muskelfasern unmöglich, das Blut bleibt in den Haargefässen, kühlt sich dort sehr stark ab, nach und nach schreitet diese Abkühlung weiter, der Mensch „schlottert", erkältet durch und durch und erfriert. — Hätte so ein Mensch den *lähmenden* Trunk gemieden und nur den *erregenden* genossen, wie Kaffee, Tee oder Kakao, so hätte er vielleicht sein Leben nicht einbüssen müssen.

Eine Parallelerscheinung tritt auch ein, wenn die Haut nicht nur nicht abgekühlt, sondern übererwärmt oder verbrannt wird. Sehr oft bringen die Tageszeitungen Nachrichten über derartige Fälle, die, weil ein zu grosser Teil der Haut, d. h. etwas mehr als die Hälfte davon, verbrannt ist, tödlich verlaufen. Dazu bedarf es nicht etwa einer sehr starken Verbrennung; es genügt auch nur die Rötung der Haut. Die Haut kann in einem solchen Zustande die Wärme des Körpers nicht mehr zurückhalten, der Körper, obschon er verbrannt wurde, geht an Untertemperatur zugrunde und an Gasbildungen. Um die Abkühlung möglichst zurückzuhalten, werden die verbrannten Stellen reichlich mit isolierendem Material bedeckt, wie mit Fetten und Watte. Im Spital legt man diese Patienten auch in warme Dauerbäder. Unsinnig lange ausgedehnte *Sonnenbäder* können auch Verbrennungen bewirken. Sonnen-*Unheil* statt Sonnenheil. Eine verwandte Erscheinung ist der Sonnenstich.

Bei Krankheiten aller Art verordnet der Arzt warme oder kalte Ueber- und Umschläge, auch Wickel. Die Wirkung besteht in einem Indiehauthinausziehen des Blutes, um zu schwitzen, um Krankheitsstoffe auszuscheiden, oder man will das Blut mehr im Innern des Körpers haben und dort Rückwirkungen veranlassen. Heisse und kühle Bäder tun ähnliche Dienste. Sind die Empfindungsnerven in der Haut infolge von Verletzungen erkrankt oder unterbrochen, so ist der Mensch der Reguliervorrichtung beraubt; auch die Schmerzempfindung besteht nicht mehr. Das kann unheilvolle Folgen haben. Denken wir z. B. an eine Nervenlähmung in der Zehengegend. Im Schuh steht ein Nagel vor, verletzt die Zehe, infiziert, bringt Eiterung. Der Betroffene empfindet wegen der Nervenuntätigkeit *keinen* Schmerz, er lässt die Sache gehen, bis der Körperteil anschwillt, die Blutvergiftung bereits allgemein ist, so dass er vielleicht sterben muss.

Denken wir an den *Tast-Sinn*, der in der Haut seinen Sitz hat, in den Gefühlsnerven, der dem Blinden so ausgezeichnete Dienste leistet, der dem Kaufmann erlaubt, die Qualität der Ware zu prüfen, der uns das Feine vom Rauhen zu unterscheiden gestattet. Wir kennen auch den Ausdruck „Nerven-Chok" und „Reflex-Wirkung". Sind wir einem plötzlichen heftigen Schmerz oder einer ganz unerwarteten Angsteinwirkung ausgesetzt, so können wir einen Nervenchok erleiden, einen Herzschlag usw. Mit Kaltwasserspritzern ins Gesicht bringen wir ein Nasenbluten zum Stillstand. Das sind Nervenwirkungen, unabhängig von unserem Willen.

Ferner spielt die Haut eine Rolle als *Ausscheidungsorgan* sowie als *Atmungsorgan*, d. h. sie unterstützt z. B. die Nieren und die Lunge in ihrer Arbeit. Der Arzt macht in seiner Behandlung von solcher Tätigkeit oft Gebrauch. Dr. Sonderegger schreibt darüber z. B.: „Die Abschuppungen der Haut sind u. a. auch Träger von Fetten, organischen Säuren und Salzen, die täglich aus dem Körper treten; der *„saure"* Schweiss ist keine Redensart, sondern chemisch gesprochen ein richtiger Ausdruck. Die Haut trägt einen mehr oder weniger starken fettigen Ueberzug die Millionen Talgdrüsen halten sie mit ihren zahllosen Tröpfchen geschmeidig, wasserdicht und widerstandsfähig; aber das Hautfett wird auch ranzig und bedarf der mechanischen Abscheuerung. Dazu kommt noch eine nicht unerhebliche Absonderung von Kohlensäure, die zwar bei weitem nicht so gross ist wie die in den Lungen, aber doch bei Erwachsenen 3 bis 9 Gramm im Tag und bei Kindern die Hälfte beträgt. Mit dieser Kohlensäure gehen kleine, schwer messbare, aber schon riechbare Mengen von Kohlenwasserstoff, Schwefelwasserstoff, Ammoniak und Fettsäuren ab.

Schliesslich ist die Wasserverdunstung durch die Haut eine bedeutende. Von 1500 Gramm ungreifbarer Wasserabsonderung fällt etwa die Hälfte auf die Lunge, die andere auf die Haut, und Versuche an Tieren zeigen, dass man durch Ueberfirnissen der Haut den Lungen keineswegs die gesamte Wasserverdunstung überbinden kann.

Die menschliche Haut ist nach Versuchen von Gerlach und Parisot sehr wenig durchgängig für Wasser und die darin gelösten Stoffe; man kann in Lösungen von Arsenik, Sublimat, Jodkali oder anderen leicht nachweisbaren Giften oder Farbstoffen baden, ohne nachher im Blute oder in Ausscheidungen das Mindeste zu finden oder eine anderweitige Wirkung auf Leben und Gesundheit zu verspüren. Diese Tatsache ist misslich für den Glauben an alle möglichen halben und ganzen Zentigramme von Eisen und Erden, welche in Bädern aufgenommen werden sollen.

Chloroform, Aether und Alkohol aber lösen den Fettüberzug, durchdringen die Haut und lassen aufgelöste Mittel zu rascher Aufnahme gelangen. Manche in Fett verriebene Stoffe, wie Jodkali oder metallisches Quecksilber gehen ebenfalls leicht durch die

Haut, ebenso durchdringen sie Gase, Kohlensäure wie Schwefelwasserstoff und andere flüchtige Bestandteile der Heilquellen. Wenn Benjamin Franklin den verschmachtenden Seefahrern den Rat gab, nasse Hemden anzuziehen, so liess sich der Durst allerdings wesentlich beschwichtigen, nicht durch Wasseraufnahme, sondern durch Beschränkung oder Aufhebung der Wasserverdunstung. Das Verdunstungswasser bildet mit den übrigen in und auf der Haut liegenden Stoffen eine förmliche Salbe, die, wenn sie liegen bleibt, zu Krusten vertrocknet, Ausschläge erzeugt, in den Kopfhaaren den polnischen Weichselzopf, auf dem Leibe Geschwüre verursacht. Beständige Abscheuerung ist deshalb nötig; die gewöhnliche Methode derselben ist die Abreibung durch die Kleider. Stark gebrauchte Leibwäsche hat auf je 100 Pfund ihres Gewichtes 1—4 Pfund Schmutz aufgenommen. Wir schicken, wie Liebig sehr richtig sagt, an unserer Stelle unsere Leibwäsche ins Bad. Täglich frische Wäsche anzuziehen ist der gesundeste Aufwand, den man machen kann, leider nicht der allgemeinste. Farbige Hemden aber, zumal Flanellhemden, die das Waschen schwerer ertragen, sind allzuoft ein Abonnement auf Schmutz, Rheumatismus und Brustkatarrhe. „Der Mensch wird mürbe in seiner eigenen Beize."

Nachdem wir die vielseitige Tätigkeit unserer Haut kennen gelernt haben, erscheint es wohl selbstverständlich, dass wir diesem Organ die grösstmögliche Sorgfalt widmen. Wir werden es vor Beschädigungen schützen und es gesund zu erhalten suchen. Zu diesem Gesunderhalten gehört in erster Linie eine gewissenhafte Reinhaltung, sei es durch Abwaschungen, Abreibungen, Douchen oder Wannebäder oder auch durch Dampfbäder mit nachfolgender Massage.

Wir glauben immer so gerne, auf sehr hoher Kulturstufe zu stehen. Die Geschichte aber lehrt uns, dass uns viele Völker schon in vorchristlicher Zeit voraus waren. Welche Entdeckungen macht man nicht immer noch in dem verfallenen Pompeji. In der damaligen Zeit mussten sogar die Sklaven täglich die Leibwäsche wechseln und wöchentlich zweimal ein ganzes Vollbad nehmen, abgesehen von Brausebädern und Massagen. Welchen Luxus mit Bezug auf Bäder kannten nicht die Griechen und die Römer! In Rom allein gab es zur Zeit Konstantins 856 Volksbäder, dazu 15 Thermen, manche von riesigem Umfange. Und trotzdem wollen wir ihnen überlegen sein! Da genügt es wohl, sich einmal in den grösseren Dörfern und in grossen Quartieren unserer Städte nach öffentlichen Bädern umzusehen, um die Beobachtung zu machen, dass ganze grosse Wohnkomplexe jetzt noch keine solchen haben, dass nur in den Zentren wenig und relativ bescheidene bestehen, immer noch zu verhältnismässig hohen Preisen, die eine Verallgemeinerung des Badens nicht gestatten. Das Baden ist leider noch kein „*Sport*" geworden, wenigstens nicht das „Gesundheitsbaden". Auch zur absoluten Notwendigkeit wird es wohl noch nicht gezählt, sonst könnte man auch nicht erfahren, dass Badewannen als Fischtröge und als Schlafstätten benützt werden, nur ja nicht zum Baden. Man müsste auch nicht so übermenschliche Anstrengungen machen, Schwimmbäder zu erhalten in grossen Städten, um Gelegenheit zu bekommen, das ganze Jahr sich im Baden und Schwimmen zu ergehen. Dr. Sonderegger sagt: „Reinlichkeit und Abhärtung, gesteigerte Befähigung zum Kampfe wider die Unbill der Witterung und des Berufes, Verminderung der Anlage zum Kranksein, das ist der Segen des Bades, der allem Volke zuteil werden soll. In Zukunft werden viele Vereine und Kassen ihre Mitglieder nicht wie bisher nur in Krankheitsfällen, sondern jederzeit zur Wahrung ihrer körperlichen Würde und Wohlfahrt zum Baden anhalten. Kleine und grosse Gemeinden werden dann nicht anstehen, diesem Bedürfnisse Rechnung zu tragen und die Beschaffung billiger aber reinlicher Badeanstalten ermöglichen. Jetzt hat, zurückgeschreckt durch die Erbärmlichkeit der spärlichen Anstalten und den unerschwinglichen Preis, das Volk geradezu zu baden verlernt. Mit dem rationellen Angebot aber wird sich die Nachfrage wieder mächtig steigern. Wenn es eine soziale Frage von humanem und sittlichem Charakter gibt, in deren Beantwortung alle Parteien und Auffassungen übereinstimmen werden, so ist die Popularisierung körperlicher Reinlichkeit durch billige Volksbäder eine Agitation, deren Träger zu sein sich jedermann zur Ehre anrechnen sollte. Bezeichnend für die Wirkung einer guten Hautpflege bei den Haustieren ist die ländliche Redensart über das Pferd: „Gut gestriegelt und gebürstet ist halb g'habert", d. h. dass die Nahrung bei einem solchen Tier besser anschlägt, und dass es auch besser aussieht mit seinen schönen runden Formen und seinem glänzenden Fell. Bei einem solchen Tier braucht nicht zum Kunstgriff der Giftfütterung (Arsenik) gegriffen zu werden. Auch beim Menschen erzielt man mit der einfach-natürlichen Pflege — nicht aber mit Poudre, Crème, Schminke und Farbstift — eine schöne, rosafarbene, gesunde Haut. Vernachlässigte Tiere sind „strub" und weniger appetitlich. Nun allerdings ist der Mensch, buchstäblich und streng wissenschaftlich genommen, kein Ackergaul. Aber die Zusammensetzung seines Körpers und die Tätigkeit der Organe sind bei beiden Lebewesen unter den gleichen Naturgesetzen, nach den gleichen Grundsätzen aufgebaut und ähnlichen Abnützungs- und Wiederaufbaubedingungen unterstellt."

„Der alte Römer hatte seine „Strigilis", einen eleganten, aber richtigen Striegel zum Abscheuern seines Leibes; wir machen es mit zottiger Leinwand, auch mit Bürsten, kurz- oder langgestielten und aus allerlei Stoffen. Für den Einzelnen sind sie zulässig, für öffentliche Bäder nicht viel appetitlicher, als eine allgemeine Zahnbürste wäre. Gott hat den Menschen einfach geschaffen, aber sie suchen viele Künste. Eine einfache Abreibung ist doch gar zu simpel. Der beste Apparat ist derjenige, den man am fleissigsten gebraucht. Der Waschhandschuh aus zottiger Leinwand ist besser als der Schwamm, weil leichter rein zu halten und zu erneuern. — Je wärmer der Raum ist, in dem man sich abreibt, um so kälter darf das Wasser sein. Im kühlen Schlafzimmer, unter 6° C, können nasse Abreibungen nur von Kräftigen, seit Jahren Gewöhnten gemacht werden. Ob man warmes oder kaltes Wasser, wenig

oder viel verwende, ist durchaus nicht gleichgültig und muss der Persönlichkeit, dem Raum und dem Berufe angepasst werden. Es ist eine sehr dankbare Aufgabe des Arztes, das zu bestimmen. Ganz gebildete Leute muten sich oft allzu grosse Wärmeentziehung zu, tändeln zu lange herum, setzen für Tage und Wochen wieder aus und verscherzen so den Gewinn. Nur die Stetigkeit bedingt den Erfolg. Man isst und trinkt ja auch alle Tage, nicht bloss ab und zu. Abwaschungen vor dem Schlafengehen regen oft auf und machen munter; im Winter entziehen sie zu viel Wärme, weil der Gewaschene nachher sein ganzes Bett wärmen muss, nicht bloss die kleinere Masse der Kleider, wie am Morgen."

Immerhin kann nun gesagt werden, dass die Bedeutung regelmässiger Reinigungsbäder für die Gesundheit besonders von der Grossindustrie wie auch von Verwaltungen rückhaltslos anerkannt wird, und dass an vielen Orten Badegelegenheiten zu erstaunlich billigem Preis, wenn nicht gar unentgeltlich zur Verfügung stehen. Dass sie benützt werden, zeigt doch schon, dass sie einem Bedürfnis entsprechen. Möchten aber auch diejenigen Kreise, die von diesen Vergünstigungen nicht Gebrauch machen können oder wollen, doch andere Gelegenheiten sich schaffen oder aufsuchen. Es wird nicht zu ihrem Schaden sein, wenn wöchentlich einmal ein warmes Bad genommen wird, sondern die Gerechtigkeit in den Naturgesetzen wird ihnen automatisch und sicher lohnen und sie zur Gesundheit — unserem Glücke — führen, so weit es von dieser Massregel abhängen kann. *-i-*

Verschiedenes — Divers.

Telegrammbestellung in den Eisregionen des Jungfraugebietes.

Die unvermeidliche Kehrseite der Entwicklung des Telephons ist der fortgesetzte Rückgang des internen Telegraphenverkehrs. Was an Verkehr zurückgeblieben ist, ist die währschafte Nachricht, die sich zur telephonischen Uebermittlung nicht immer eignet, z. B. Bank- und Geschäftsabmachungen, für welche eine schriftliche Unterlage vorhanden sein muss, Privatnachrichten, wenn der Adressat nicht Telephonteilnehmer ist und die Hilfe von Drittpersonen nicht herangezogen werden will, Glückwünsche und anderes mehr.

Ausserdem gibt es noch Stellen, die trotz den Bemühungen der unermüdlichen „Pro Telephon" wohl auf unabsehbare Zeit noch nicht für die Einrichtung eines Telephonanschlusses in Frage kommen.

Eine solche Stelle dürfte die 2847 m über Meer am Fusse des Faulbergs in den Regionen des ewigen Schnees des Jungfraugebietes, am linken Rand des grossen Aletschgletschers gelegene Konkordiahütte sein, die vom Jungfraujoch aus nur nach einer längern Talfahrt (Höhenunterschied 600 m) und nach Zurücklegung eines acht Kilometer langen, mit ewigem Schnee bedeckten Weges erreichbar ist. Für diese Stelle wurde am 5. Juni 1929 in Zürich ein Telegramm aufgegeben mit 40 Franken vorausbezahlter Expressgebühr. Das Telegramm traf um 16 Uhr beim Vorstand der Jungfraujochbahn (3457 m) ein und wurde dort einem zur Verfügung der Station stehenden Bergführer, Gottfried Steuri, übergeben, welcher um 17 Uhr 10 vom Jungfraujoch aus auf Skiern abging, um die Botschaft um 18 Uhr 10 dem sicherlich nicht wenig erstaunten Empfänger in der Konkordiahütte auszuhändigen.

Obschon zur Zeit des Wegganges von Bergführer Steuri eine Besserung und Aufhellung des sehr schlechten Wetters eingetreten war, konnte der drei Stunden lange Rückweg zum Jungfraujoch weder am gleichen noch am folgenden Tag bewerkstelligt wer-

Fig. 1. Berghaus Jungfraujoch, 3457 m über Meer, mit Mönch.