

Mitteilungen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici**

Band (Jahr): **15 (1917)**

Heft 1

PDF erstellt am: **09.08.2024**

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.

Wurm und die rechten Gebärmutteranhänge nahe beieinander gelagert.

Unter diesen Verhältnissen ist es klar, daß Erkrankungen der Geschlechtsorgane den Wurmfortsatz mit ergreifen können und umgekehrt und daß auch beide nebeneinander erkranken können.

Die erste Art, daß die Genitalien den Wurm angreifen und infizieren, ist jedenfalls sehr selten. Es kann ja zu Verwachungen des Wurmes nach unten kommen und Schmerzen durch Zerrung hervorrufen; auch wird vielleicht ein fixierter Wurm leichter als ein frei beweglicher sich entzünden.

Wichtiger ist der umgekehrte Vorgang, wobei Entzündungen des Wurmes auf die Beckenorgane übergreifen. Wenn Abszesse entstehen so senkt sich der Eiter in den Douglas'schen Raum und muß dann die Genitalien beeinflussen. Leicht kommt es dann zu Verwachungen der Gebärmutter nach hinten. Solche Abszesse können von selber in den Mastdarm oder die Blase oder auch mal in die Scheide durchbrechen. Sie können Ursache von dauernder Unfruchtbarkeit der Frau werden. Der Eiter kann in den Eileiter weiterdringen und schwere Veränderungen dort zurücklassen, sodaß Undurchgängigkeit entsteht. Doch muß dies nicht erfolgen. Ich erinnere mich an eine Frau, bei der der Eiter von einer Blinddarmentzündung in die Blase durchgebrochen war; die Gebärmutter fixierte sich nach hinten; es trat Schwangerschaft ein und erfolgte ein Abortus. Darauf wurde die Frau operiert, die Gebärmutter losgelöst, der Wurm entfernt. Die Frau hat dann in ununterbrochener Reihe sechs Knaben geboren.

Auch Eiterschwangerschaften können die Folge solcher Veränderungen an den Eileitern sein, wie sie nach Entzündungen des Wurms auftreten.

Eine besondere Wichtigkeit und Gefährlichkeit erlangt die Entzündung des Wurmfortsatzes in der Schwangerschaft, besonders in den spätern Monaten. Wie wir wissen, ist bei auftretenden Entzündungen in der Bauchhöhle eine Hülfe gegen weitere Ausbreitung der Erkrankung nur gegeben in den auftretenden Verklebungen des Bauchfelles, d. h. der umliegenden Organe (Darmfaltungen u.) untereinander, die so den Entzündungsherd von der Bauchhöhle absperrern und isolieren. Wenn sich nun in der Nähe die schwangere Gebärmutter befindet, so wird auch sie oft in solche Verklebungen mit einbezogen. Andererseits aber erregt die entzündliche Reizung Wehen und wenn dann das Kind ausgetrieben wird, so zerreißen die Verklebungen und eine allgemeine Bauchfellentzündung ist die Folge. Außerst wichtig ist es deshalb, das in der Schwangerschaft bei den ersten Symptomen von Appendizitis sofort operiert werde, sodaß man früh genug kommt, um vor Auftreten eines Abszesses den kranken Wurm zu entfernen.

Auch im Wochenbett können Blinddarmentzündungen vorkommen, und einige eigene Beobachtungen lassen mir möglich erscheinen, daß gerade nach der Geburt eine gewisse Disposition für diese Erkrankung bei leichteren Erkältungen besteht. In einem meiner Fälle setzte sich eine Frau, die geboren hatte, bei ihrem ersten Spaziergange im Walde zu Boden und in der Nacht setzte die Appendizitis ein. Die andere Frau ging am vierten Tag nach der Geburt auf den Nachstuhl, wo sie kalt bekam und am Abend war die Blinddarmentzündung da. In beiden Fällen wurde ich sofort gerufen, operierte gleich und beide Frauen wurden geheilt, ja, sie konnten schon am Abend des Operationstages ihr Kind wieder stillen.

Ein Ereignis, das erwähnt werden muß, ist das häufige Vorkommen von Krebsablagern in den Eierstöcken, bei primärem Krebs im Magen oder in einem Abschnitte des Darmkanals. Früher glaubte man, weil man den ersten Krebs nicht immer findet, da die Ableger meist sehr früh schon auftreten, daß die oft gewaltigen Eierstockkrebs primär seien, aber

man hat dann oft gefunden, daß sie eben nur Metastasen darstellen. Daraus erhellt für den Arzt bei Eierstockkrebs immer nach einer ersten Lokalisation im Magen-Darmkanal zu suchen, damit bei der Operation alles entfernt werden kann.

Dies wären in großen Zügen die Beziehungen, die die weiblichen Geschlechtsorgane mit dem Darmkanal verbinden. Wie wir sahen, nehmen der Mastdarm und der Wurmfortsatz die erste Stelle ein.

Schweizer. Hebammenverein.

Zentralvorstand.

Den Vereinsmitgliedern und Sektionsvorständen bringen wir hiermit zur Kenntnis, daß nun die Zentralleitung des Schweiz. Hebammenvereins mit Jahresbeginn in unsere Hände übergegangen ist. Wir ersuchen Sie deshalb, von nun an alle diesbezüglichen Korrespondenzen an unsere Adresse zu richten. Die Namen der Vorstandsmitglieder seien hier nochmals bekannt gegeben: Präsidentin: Fräulein Anna Baumgartner, Kirchenfeldstr. 50; Vizepräsidentin: Frau Wyß-Kuhn, Flurstr. 35; Kassiererin: Fräulein Frieda Zaugg, Ostermündigen; Sekretärin: Fräulein Marie Wenger, Vorrainestr. 18; Beisitzerin: Fräulein Anna Nys, Gesellschaftsstr. 39.

Dem zurückgetretenen Zentralvorstand sei auch an dieser Stelle für alle Mühe und Arbeit, die er für den Verein geleistet, der wärmste Dank ausgesprochen. Indem wir zuversichtlich hoffen, daß es auch uns vergönnt sein werde, während unserer Amtsdauer durch treue Vereinsarbeit und gewissenhafte Pflichterfüllung uns des Vertrauens, das man in uns gesetzt, würdig zu erweisen, entbieten wir unsern Kolleginnen aus allen Schweizergauen freundlich kollegialen Gruß!

Die Zentralpräsidentin:

Anna Baumgartner, Kirchenfeldstr. 50;

Die Sekretärin: M. Wenger.

Krankenkasse.

Erkrankte Mitglieder:

Frau Spichti, Münchenstein (Baselland).

Frau Pfister, Wädenswil (Zürich).

Frau Bigler, Worb (Bern).

Frau Kurth, Twann (Bern).

Frau Wyßbrod, Biel (Bern).

Frau Eichelberger, Lobsigen (Bern).

Frau Wiederkehr, Dietikon (Zürich).

Frau Graf, Langenthal (Bern).

Frau Müller, Lengnau (Aargau).

Frau Hofli, Zeihen (Aargau).

Frau Gasser, Rüegsau (Bern).

Frau Strübi, Oberuzwil (St. Gallen).

Frau Hugli, Oberwil-Biren (Bern).

Frau Kunz, Pieterlen (Bern).

Frau Moser, Bonningen (Solothurn).

Frau Desch, Balgach (St. Gallen).

Angemeldete Wöchnerinnen:

Frau Böttler, Berg (Thurgau).

Frau Schaad, Lommiswil (Solothurn).

Frau Jünd, Balgach (St. Gallen).

Frau Beeli, Schwendi (St. Gallen).

Die Kr.-K.-Kommission in Winterthur:

Frau Wirth, Präsidentin.

Fräulein E. Kirchhofer, Kassiererin.

Frau Rosa Manz, Aktuarin.

Jahresbericht des Schweiz. Hebammen-Vereins über das Jahr 1916.

Werte Kolleginnen!

Am Schlusse unserer Vereinstätigkeit angelangt, erstatten wir Ihnen Bericht über das abgelaufene Jahr 1916.

Die Mitgliederzahl betrug am 31. Dezember 1915 1048
Im Laufe des Jahres traten aus 19
gestorben 19
gestrichen 4 42

Wir hatten Eintritte 1006

Mitgliederbestand am 31. Dezember 1916 1036

Ehren wir unsere Toten!

Am 29. und 30. Mai 1916 fand unser drei- undzwanzigster Delegiertentag und die Generalversammlung in Winterthur statt.

Die Neuwahlen unserer Vereinskasse bestätigten mit Lob den Bestand und die gute Führung unserer Vereinskasse.

Der Gang des Zeitungswezens war trotz Krieg ein normaler und es wurde der Zeitungskommission die Anerkennung für ihre gute Buchführung ausgesprochen.

Die Krankenkasse, nun selbständig geworden, erledigte ihre Arbeit mit großen Zeitopfern. Es wurde deshalb in der Generalversammlung der Vorschlag der Delegierten gutgeheißen, die Krankenkasserkommission besser zu entschädigen als bisher.

Der Antrag des Zentralvorstandes, es sei für das Jahr 1917 die Sektion zu nennen, die den neuen Vorstand zu bilden habe, wurde zum Beschlusse erhoben. Die vorgechlagene Sektion Bern erklärte die Annahme.

Mit dem 1. Januar 1917 beginnt die Amtsperiode des neuen Zentralvorstandes. Er besteht aus: Präsidentin: Fräulein Anna Baumgartner, Kirchenfeldstr. 50; Vize-Präsidentin: Frau Wyß-Kuhn, Flurstr. 35; Kassiererin: Fräulein Frieda Zaugg, Ostermündigen; Sekretärin: Fräulein Marie Wenger, Vorrainestr. 18; Beisitzerin: Fräulein Anna Nys, Gesellschaftsstr. 39, Bern.

Den Beschluß der Generalversammlung, möglichst viele Mitglieder zu werben, führten wir dahin aus, daß wir an die tit. Sanitätsdepartemente schrieben, deren Hebammen noch nicht Mitglieder unseres Vereins sind. Die Antwort wurde uns, daß man unser Gesuch unterstützen und die Hebammen zum Beitritt in den Verein ermuntern wolle. Mit der Antwort erhielten wir das jeweilige Verzeichnis der amtierenden Hebammen. An dieselben sandten wir ein Flugblatt mit der Einladung zum Beitritt und kurzer Aufklärung über Jahresbeiträge und Gemüßberechtigung. 350 solcher Einladungen wurden abgesandt. Nun gehen recht erfreuliche Aufnahmegesuche ein. Was uns am meisten freut, ist, daß die Sektion Luzern, die lange Jahre Mißverständnisse wegen abgelehnt stand, sich uns anschließen will. Persönliche Verhandlungen mit ihr werden wir Ihnen veröffentlichen.

Daß Geburtenrückgang und Teuerung schwer auf vielen Hebammen lasten, lesen wir in Unterstützungsgesuchen und Eintritts-Anfragen. Wie schwer es oft Hebammen gemacht wird, ihr redliches Brot zu genießen, lesen Sie im nachfolgenden Briefe einer bündnerischen Kollegin: „Auf Ihre freundliche Einladung in den Hebammenverein erlaube ich mir, Ihnen herzlich zu danken und folgende Bemerkung zu machen: Ich beforge seit 1904 in hier den Hebammen-dienst; die Kinderzahl beträgt 12—18 jährlich (höchst selten eine Ausnahme); bezahlt wird Wartgeld Fr. 300. Die Verhältnisse ohne Arzt, der nächste acht Stunden entfernt, sind so, daß man in seinem Fach sehr tüchtig sein muß. Die Arbeit ist sehr streng und zeitraubend. Da geht es durch Lawinen, Geröll, bergauf, bergab, erst fünf Stunden Weg, bei Nacht Nebel, auf Eisflächen, großer Kälte. Ich bewundere mich oft, wie ich dabei gesund bleibe und aufrecht bin wie ein junger Jagdhund.“

Wenn ich heute dem Vereine beitreten wollte, wüßte ich auf der lieben Welt nicht, wo ich dazu 18 Franken hernehmen sollte. Zudem könnten sie an mir gewiß keine besondere Freude

haben, denn der Verein könnte mich sofort zu den Leidenden einreihen, was mir selber wirklich peinlich wäre. Sollten sich jedoch in meinem Leben die Verhältnisse freundlicher gestalten, so werde ich dem Vereine sofort beitreten. Die Zeitung habe ich schon dreizehn Jahre."

Den Bericht über die Generalversammlung des Bundes Schweiz, Frauenvereine von der Delegierten, E. Willomet, lasen Sie in unserm Organ.

Zum Schlusse danken wir den Herren Ärzten für ihre Vorträge in den Sektionen, ihre beruflichen Aufsätze in unsern Zeitungen und ihr Interesse am Wohle der Hebammen. Wir hoffen sehr, daß die Existenzmöglichkeit der Hebammen wieder eine bessere sein werde.

Herrn Pfarrer Büchi, der dem Basler Zentralvorstand während seiner Amtstätigkeit mit Rat und Tat zur Seite gestanden ist, wünden wir ein Kränzlein tiefempfundener Dankes.

Die Lit. Verbandsoffiziantin Neuhäuser (Schaffhausen) hat dem Zentralverein zu Händen unternütungsbedürftiger Hebammen Ende des Jahres 100 Franken gestiftet. Wie danken an dieser Stelle noch öffentlich für die Gabe.

Möge eine baldige Friedenszeit bessere Lebensbedingungen für die Hebammen herstellen. Unsern Dank den Mitgliedern, die den guten Willen unserer Leitung anerkannt.

Möge ein guter Stern über dem andern Zentralvorstand stehen. Herzlich nimmt Abschied von Ihnen allen

Ihre scheidende Präsidentin:
Ch. Blattner-Wespi.

Ver einsnachrichten.

Sektion Baselstadt. Unsere Hauptversammlung findet am 31. Januar, abends 5 Uhr, im Hotel Bristol, Zentralbahnstr. Nr. 15, bei Herrn Tritschler statt. Die Traktanden sind folgende: 1. Jahresbericht der Präsidentin; 2. Kassenbericht und Bericht der Rechnungsrevisorinnen; 3. Einziehen der Jahresbeiträge von Fr. 1.50; 4. Wahl des Sektionsvorstandes; 5. Nach Erledigung der Vereinsgeschäfte gehts zum gemütlichen Nachtessen. Es wird jeder Kollegin noch per Karte das Nähere mitgeteilt werden, damit es keine vergißt. Um recht zahlreiche Beteiligung bittet

Der Vorstand.

Sektion St. Gallen. Unsere Hauptversammlung findet also wie gewohnt im Spitalkeller, Dienstag den 23. Januar um 2 Uhr nachmittags statt, und möchten wir alle Kolleginnen von nah und fern herzlich einladen und wünschen noch allen ein glückliches Friedensjahr.

Für den gemütlichen Teil seien uns die geehrten Angehörigen sowie Gäste herzlich willkommen.

Der Vorstand.

Sektion Rheintal. Unsere Sektion entbietet sämtlichen Kolleginnen im Schweizerland die besten Neujahrswünsche, dem zurücktretenden Zentralvorstand Basel sei ein herzliches Lebewohl und dem neuen in Bern ein Willkommen gewidmet.

Die Septemberversammlung in Sargans war leider nicht besucht, wie es der interessante Vortrag des Herrn Dr. Grämiger von Auzoos, dem an dieser Stelle für seine Mühe nochmals der beste Dank ausgesprochen sei, allein verdient hätte, was dem Vorstande deshalb recht leid tat.

Die „Oberrn“ waren gut vertreten, von Wallenstadt und Landquart her waren liebe Kolleginnen erschienen, was uns recht freute und hoffen wir, daß dieselben dann auch die „Unterrn“ kennen lernen bei der nächsten Versammlung, die stattfinden soll den 6. Februar, nachmittags 3 Uhr, in der „Sonne“ in Au. Wir hoffen, daß dieser Ort gut zutriebe. Die eine Kollegin in dorten wird sich gerne um einen

ärztlichen Vortrag bemühen, und die andere, die eines unserer ersten und ältesten Sektionsmitglied ist, wird sich durch recht zahlreiches Erscheinen erfreut fühlen. Drum beste Aufmunterung nach allen Gauen, die vom Rheine her nicht ausgeschlossen, daß es wieder einmal so ein recht schönes Vereinsanläßchen sein möge.

Für den Vorstand: Die Aktuarin.

Sektion Solothurn. Der Tag für unsere Hauptversammlung ist auf Montag den 26. Februar festgesetzt. Alles Nähere wird in der nächsten Zeitung bekannt gemacht. Mit kollegialen Grüßen

Der Vorstand.

Sektion Thurgau. Jahresversammlung Montag den 22. Januar, nachmittags 2 Uhr im Hotel „Traube“ in Weinfelden. Es ist uns ein ärztlicher Vortrag zugesagt. In Anbetracht der wichtigen Traktanden werden die Mitglieder ersucht, möglichst vollzählig zu erscheinen. Um Schreibereien und Portokosten zu ersparen, hat der Vorstand beschlossen, den Jahresbeitrag jeweils an der Hauptversammlung zu erheben und wird also in Weinfelden der Anfang damit gemacht. Von den fehlenden Mitgliedern wird der Betrag von Fr. 1.13 nachher per Nachnahme erhoben. Sodann sei nochmals bemerkt, daß die Entschuldigungen immer an Frau Schäfer, Hebamme in Frauenfeld, zu richten sind und zwar innert drei Tagen nach der Versammlung. Bekanntlich beträgt die Buße für unentschuldigtes Ausbleiben bei der Hauptversammlung 1 Fr.

Für den Vorstand: Die Schriftführerin.

Sektion Winterthur. Unsere Generalversammlung findet Donnerstag den 25. Januar, um 2 Uhr nachmittags im „Erlenhof“ statt. Für den geschäftlichen Teil ist folgende Traktandenliste aufgestellt: 1. Begrüßung durch die Präsidentin; 2. Protokoll; 3. Jahresbericht; 4. Kassenbericht; 5. Revisorenbericht; 6. Bestimmung von Unterstützungen; 7. Verschiedenes; 8. Allgemeine Wünsche.

Nach den Vereinsgeschäften wollen wir noch ein par Stündchen in gemütlicher Weise beisammensein, beim schon lange erwähnten Gratiskaffee. Wer Zeit und Freude hat, etwas zur Verschönerung des Abends beizutragen, ist herzlich eingeladen. Neueintretende sind ebenfalls herzlich willkommen. Zahlreiche Teilnahme erwartet

Der Vorstand.

Sektion Zürich. Unsere Hauptversammlung vom 2. Januar war nur mäßig besucht. Die Präsidentin begrüßte alle aus freundlichste und sprach die Hoffnung aus, daß uns das Jahr 1917 endlich Frieden bringen möchte. Jahresbericht, Protokoll und Kassenbericht wurden vorgelesen und gutgeheißen. Der Revisorinnenbericht lautete ebenfalls für die Kassiererin günstig, wie zu erwarten war. Die Wahlen verliefen schnell und ruhig. Der alte Vorstand wurde wieder gewählt, nur Frau Hugentobler lehnte eine Wiederwahl entschieden ab. Frau Kotach verdankt ihr die Mühe und Zeit, die sie als Vizepräsidentin dem Verein gewidmet hat. Als Nachfolgerin wurde einstimmig gewählt: Frau Furrer, Hegibachstr. 30, Zürich 7. Als Rechnungsrevisorinnen wurden gewählt: Frau Kuhn, Wollishofen, Zürich 2, und Frau Hauser, Zürich 1, als Krankenbesucherinnen Frau Meier, Wollishofen, Zürich 2, und Frau Schäfer, Zürich 2, Zentralstr. 151. Die Mitgliederzahl ist die gleiche geblieben. Den Vorstandsmitgliedern Frau Kotach und Frau Mattes danken wir für ihr langjähriges Amt und hoffen, daß sie noch lange dem Vorstand angehören mögen. — Ein gemütliches Kaffeestündchen bildete den Schluß unserer Tagung.

Die nächste Versammlung findet am 27. Februar, nachmittags 1/2 3 Uhr im „Carl dem Großen“ statt. Wir hoffen, daß im Jahr 1917 eine recht zahlreiche Beteiligung an den Versammlungen stattfindet. Der Vorstand.

Codesanzeige.

Am 28. Dezember starb im Alter von 75 Jahren unter liebes Mitgefühl

Frau Witwe Gempferle,

Hebamme in Wolferswil (St. Gallen).

Bewahren wir der lieben Verstorbenen ein freundliches Andenken.

Die Krankentasse-Kommission.

Ist der Mittagsschlaf gesund?

Von Emil Peters.

Dies ist eine Frage, die der eine mit „ja“, der andere mit „nein“ beantwortet. Die einen halten den Mittagsschlaf für gut, ja für notwendig, die andern für überflüssig, ja für schädlich. Beide haben recht und nur insofern unrecht, als sie ihre Anschauungen, ohne sie durch die Darlegungen physiologischer Vorgänge zu stützen, uneingeschränkt verallgemeinern. Das ist eben das Falsche. Eine allgemein gültige Norm aufzustellen, ist angesichts der vieltausendfältigen Verschiedenheit der Menschen nicht möglich. Durch den Einfluß der Degeneration, durch Vererbung und mannigfache Einflüsse von Beruf und Lebensführung ist der einheitliche Typus verwischt und es hat in der Kulturmenschheit ein Zustand Platz ergriffen, dessen bedeutsamstes Kennzeichen ein vollkommenes Durcheinander in der individuellen Größe der lebenden Kraft der einzelnen Nervensysteme ist.

Das ist der springende Punkt, von dem alles Urteil ausgehen muß. Der prinzipielle Standpunkt ist also der, daß der gesunde Mensch den Mittagsschlaf unter normalen Verhältnissen nicht braucht, weil sein gesundes Nervensystem im ausgiebigen Nachtschlaf wieder zum Zustand vollkommenster Frische und Leistungsfähigkeit zurückkehrt. Der Kulturmensch aber ist geschwächt, der eine weniger, der andere mehr. Die Kraft seines Nervensystems reicht nicht immer aus für die Anforderungen, die das Berufsleben des Tages an ihn stellt. Dies um so mehr, als — ganz abgesehen von der Arbeit — auch andere, zum Teil vegetative Tätigkeiten seines Organismus, wie z. B. die Verdauung, wegen der vererbten oder erworbenen Schwäche im Rückenmark, viel Kraft verschlingen und die allgemeine Lebenskraft noch mehr herabsetzen. Beim gesunden Menschen sinkt die Lebenskraft normalerweise erst am späten Nachmittag. Beim geschwächten aber reicht sie nicht für den ganzen Tag aus; sie sinkt schon während des Tages, oft oder meist schon während der Vormittagsstunden und muß nun durch eine in die Tagesstunden gelegte Ruhe wieder auf eine Höhe hinaufgebracht werden, die für den Rest des Tages ausreicht, ohne die abendliche Ermüdung hinauszuschieben und damit den Nachtschlaf zu beeinträchtigen.

Nun kommt aber ein wichtiges Moment hinzu; jeder Schlaf setzt zunächst die lebende Kraft herab. Wenn man gleich nach dem Mittagessen schläft, vor allem wenn man längere Zeit schläft, so unterbindet man in erster Linie die dem starken Reiz der Nahrungsaufnahme folgende Erregung des Nervensystems, die unbedingt berücksichtigt sein muß. Dadurch allein kann man schon Kopfschmerzen erzeugen. Zum andern setzt man die lebende Kraft durch den Schlaf so tief herab, daß sie zur Verdauungstätigkeit nicht mehr ausreicht und dadurch wird die unvollkommene Verdauung zum Ueberreiz, der sich beim Erwachen in Kopfschmerz, üblem Geschmack im Munde und allgemeiner Benommenheit und Schläffigkeit äußert.

Wenn ja auch der Schlaf weder nach Tisch noch in der Nacht die Verdauungstätigkeit völlig aufhebt, so setzt er sie doch auf etwa ein Drittel herab. Die nachteilige Wirkung bleibt nie aus und alle die genannten Symptome kennzeichnen den Ueberreiz.

Es ist unrichtig, diese Ueberreiz-Symptome durch Kaffee oder andere Nahrungsreize schnell zu beseitigen, wie es leider vielfach geschieht. Man sorge durch Bewegung, leichte Gymnastik, namentlich Kumpfbeugen und Kinnpfeifen, tiefes Atmen am Fenster oder im Freien, durch kaltes Waschen des Gesichtes und der Hände sowie durch völlige Enthaltung von Nahrung bis zum nächsten Hungergefühl dafür, daß die lebende Kraft des Nervensystems wieder durch natürliche physiologische Reize ansteigt und das Verdauungswerk normal beendet. Dann ist der Ueberreiz überwunden und das verlorene Wohlgefühl tritt wieder ein.

Der längere Schlaf sofort nach dem Mittagessen ist also unbedingt schädlich und setzt die gesamte organische Leistungsfähigkeit während des betreffenden Tages und — wenn längere Zeit durchgeführt — überhaupt herab. Man berücksichtige die dem Mittagessn folgende leichte Erregung unter allen Umständen und bleibe noch etwa eine Viertelstunde in angenehmer, heiterer Unterhaltung bei Tisch beisammen. Noch besser ist es, namentlich für geistig Angestregte, nach Tisch sofort etwa eine Viertelstunde ruhig, langsam und gleichmäßig einen kurzen Spaziergang zu machen, um dann nach Hause zurückzukehren und auf dem Sofa oder dem Langsessel in ausgestreckter Lage eine halbe Stunde zu ruhen, ohne aber zu lesen oder sich sonstwie geistig zu beschäftigen. Jede geistige Tätigkeit vermindert hier die Verdauungskraft und benachteiligt die Ernährung des Körpers. Das hier beschriebene Verfahren aber befördert nicht nur die Verdauung, sondern entlastet auch für eine Stunde den Geist und macht ihn für den Rest des Tages spannkraftiger. Sehr geschwächte Menschen aber, namentlich Neurastheniker und Verdauungsleidende, auch Lungen- und Herzranke, tun gut, vor dem Mittagessn eine Stunde zu schlafen, um dadurch die für die Verdauung des Mittagessens und für die übrige Tagesarbeit notwendige Kraft zu gewinnen. Aber auch nach dem Schlafe sollen sie nicht sofort mit dem Essen beginnen, sondern einige Reize auf sich wirken lassen, z. B. einen kurzen Gang oder etwas leichte Gymnastik machen, einige tiefe Atemzüge tun und dergleichen mehr, um dann nach einer Viertelstunde sich zum Essen niederzusetzen.

Sind so der Schlaf vor dem Essen und die Ruhe nach dem Essen für den Geschwächten oder Kranken notwendig, so kann man andererseits Rückschlüsse ziehen von der Wirkung der Ruhe auf die Kraft des Individuums. Bekommen Ruhe und Schlaf am Tage gut und macht sich ein tiefes Wohlbefinden danach bemerkbar, so war ein physiologisches Bedürfnis dazu vorhanden und das ist im allgemeinen ein Zeichen für eine vorhandene Schwäche im Nervensystem. Findet man aber nur schwer am Tage die Ruhe oder den Schlaf und ist man nachher benommen oder arbeitsunlustig, so verlangt der Organismus nicht nach Ruhe, weil die im Nachtschlaf erworbene Nervenkraft für den Tag ausreicht. Das Nervensystem ist also relativ kräftig (oder auch übernervös?). Auch hier gelten die elementaren Gesetze des Nervenlebens, die uns zu einer sorgfältigen Beobachtung der eigenen lebenden Kraft und zu einer genauen Berücksichtigung ihres Verlaufes zwingen.

Da nun aber die jetzt lebende Generation fast in ihrer Allgemeinheit eine mehr oder weniger herabgeminderte Lebenskraft zeigt, so tun die meisten Menschen gut, vor und nach dem Essen Körper und Geist etwa eine halbe Stunde ruhen zu lassen und nicht anzustrengen, da wir einerseits namentlich die Ruhe nach dem Essen fast überall im Tierreich beobachten können und andererseits das moderne Berufs- und Geistesleben Anforderungen an unser Nervensystem stellt, die eine völlige Ruhepause am Tage zu einer ebenso notwendigen wie be-

scheidenen Forderung machen. Der Organismus quittiert über diese von ihm selbsterebente Ruhepause in dankbarer Weise durch eine erhöhte Verdauungskraft und durch größere Spannkraft in den noch folgenden Tagesstunden, während das ruhelose Darrauslosarbeiten bis zum späten Abend sich früher oder später durch zeitweiligen oder völligen Zusammenbruch des Organismus bestraft. Welches auch immer unsere Wünsche, unsere Hoffnungen und Ziele sind, über all unserm Handeln, unserm Wirken und Streben steht ein ernstes Kriterium, von dem kein Mensch ungestraft das Auge wenden darf: Das Nervensystem und seine lebende Kraft.

(Aus „Die Lebenskunst“, Zeitschrift für persönliche Kultur, von Karl Lense, Leipzig, Körnerplatz 6.)

Vom Erfrieren.

Eine der größten Gefahren des Winters ist das Erfrieren. Der sogenannten Mittel gegen das Erfrieren sind es unzählige; viele davon befördern es eher, als daß sie es verhindern, z. B. der Alkohol.

Gute Ernährung, eine gewisse Abhärtung, ein energischer Charakter und ein gesundes Herz sind die besten Schutzmittel gegen das Unglück des Erfrierens. Einen großen Einfluß übt allerdings die Individualität aus. Werden grelle, rasche Uebergänge vom Warmen ins Kalte und vom Kalten ins Warme vermieden, so kann ein gesunder Mensch allerdings sehr hohe Kältegrade ohne Schaden aushalten, namentlich wenn er geistig erregt, energisch, tätig, muskelkräftig ist und einen gesunden Herzmuskel, das heißt einen regelmäßigen, kräftigen Puls hat. Temperaturen, bei welchen Weingeist und Quecksilber gefrieren, erträgt noch der gesunde Mensch. So ist z. B. bekannt, daß Teilnehmer von Nordpolexpeditionen 50 Grad unter Null schadlos ertragen.

Hingegen kommt es oft vor, daß schon bei ganz mäßiger Kälte, wenn das Thermometer nur einige Grade unter dem Gefrierpunkt steht, bedeutende Uebel, sogar mit tödlichem Ausgang zustande kommen, wenn die Menschen blutarm, schlecht ernährt, oder geistig niedergedrückt sind. Greise, Kinder, bleichsüchtige Mädchen, Säugler, namentlich Branntweintrinker, Leute, welche einen schlechten Herzmuskel haben, bekommen leicht Frostbeulen und erfrieren sogar sehr schnell, wenn sie bei starker Kälte müde und schläfrig werden. Es tritt alsbald ein Zustand von Betäubung ein, und sobald sie sich dann niederlegen, um auszuruhen, schlafen sie ein und erwachen nicht mehr. Lange Zeit hindurch bleiben sie in scheinotem Zustande, atmen noch ein ganz klein wenig, und auch ihr Herz macht noch leise Anstrengungen, und was Blut hin und her zu treiben.

Gerade diese Herzbewegung ist es, welche den Scheintod so lange erhält. Sie übt auf die Lungen einen leisen Druck aus und bewirkt auf die Lungen eine Art künstliche Atmung, welche aber so gering ist, daß Laien und selbst Ärzte Erfrorene oftmals für tot halten. Widdendorfs Alkoidpeaktik ist die sicherste Methode, den Scheintod zu erkennen, sicherer als der Fußsohlenschnitt und das Brennen mit Siegelack und alles andere. Man stößt ein lange Nadel zwischen fünfter und sechster Rippe in das Herzfleisch, was bis zu einer gewissen Tiefe ungefährlich geschehen kann. Die Nadel ist so lang, daß ungefähr die Hälfte derselben außerhalb der Brust sichtbar ist. Sind noch die geringsten Herzbewegungen vorhanden, so bemerkt man dies an einem leisen Zittern der Nadel.

Wird die Erwärmung der Erfrorenen zu rasch bewerkstelligt, so tritt eine so heftige Reaktion ein, daß die Befandelten daran sicher zugrunde gehen. Gefrorenes und wieder aufgetautes Blut ist zwar noch rot, aber lackfarben. Der Blutfarbstoff hat sich von den

Blutzellen getrennt. Solches aufgetaute Blut erzeugt im normalen Blute Gerinnungen und man kann sogar ein gesundes Tier töten, wenn man aufgetautes Blut in seine Gefäße spritzt. Anders gestaltet sich der Vorgang bei Erfrorenen, welche sehr langsam erwärmt und belebt werden. Wird nämlich eine ganz kleine Menge des erfrorenen Blutes wieder aufgelöst und dem Organismus zugeschnemmt, so wird derselbe diese kleine Menge Gift überwinden. Aus diesem Grunde darf auch, wenn man bei Erfrorenen Wiederbelebungsversuche anstellt, die Erwärmung und Flüssigmachung der Säfte nur langsam vor sich gehen. Am besten legt man den Erfrorenen in Schnee und reibt sie mit Schnee, nimmt sogar öfters wieder frischen Schnee und ersetzt dann diesen durch recht kaltes Wasser. Endlich gibt man in einem ungeheizten Zimmer ein kaltes Bad, reibt Brust und Herzgrube recht mit frischem Wasser, dann erst kann man den Erfrorenen in ein kaltes Bett legen, mit kalten Decken einhüllen und ihm ein kaltes Wasserflüstier geben.

In den gewöhnlichen Verhältnissen unseres Lebens werden jedoch derartige Unglücksfälle nur selten zur Beobachtung kommen, desto zahlreicher sind aber die Klagen über erfrorene Finger und Zehen, Ohren und Nasen, oder über qualende Frostbeulen. Werden solche kleine Körperteile der Kälte preisgegeben, so ziehen sich die Adern zusammen und treiben das Blut gegen das Zentrum. Die Rückflächen der Finger und Zehen erfrieren zuerst, werden bald gefühllos, die Glieder selbst steif und bewegungslos. Nach einiger Dauer gefriert das Blut in den Adern zu Eis; alle Gewebssajern werden spröde und brechen sehr leicht. Erfrorene Glieder sind aber nicht tot, langsam erwärmt, genesen sie wieder vollkommen.

Der erste Grad dieser Entzündung macht die Glieder blaurot, violett, geschwollen und glänzend gespannt.

Erfrorene Glieder sind anfangs kalt und schwer beweglich, machen stechende Schmerzen, gerade wie ein eingeschlafenes Glied, namentlich abends bei nachkältem Wetter. Im Frühjahr und Sommer verschwindet oft das ganze Uebel, manchmal tritt es aber auch mitten im Sommer wieder auf. Im ersten Winter sind die Schmerzen heftiger als in den folgenden.

Ein zweiter und höherer Grad der örtlichen Erfrierung entsteht, wenn höhere Kältegrade eingewirkt haben oder die Erwärmung noch ungeschickt rascher war. Alle Anzeichen sind dann heftiger. Die Oberhaut der Finger berstet und es entstehen schmerzhafteste Risse, Wajen, Geschwüre.

Als dritter Grad bezeichnet man jene Erfrierungen, wo das erfrorene Glied entweder sofort brandig wird, oder wenn es sich vorher heftig entzündet hat, in Brand übergeht. Jedoch geht der Brand tief, sondern er beschränkt sich meist nur auf die Oberhaut, welche grau, schwarz und trocken wird. Unter diesem oberflächlichen Brand findet man gewöhnlich ein gutartiges, heilbares Geschwür.

Hat man tatsächlich das Unglück gehabt, sich ein Glied zu gefrieren, so daß es blaß, steif, kalt, gefühllos und bewegungslos wird, so veresse man ja den Hauptgrundsatz nicht und erwärme den erfrorenen Teil nicht zu rasch; man reibe das erfrorene Glied in einem ungeheizten Zimmer mit Schnee und Eis, bis einige Empfindung zurückkehrt, dann reibe man dasselbe mit kaltem Wasser und wickle es zuletzt in seine Leinwandlappchen, welche mit einer Mischung von 5 Teilen Goulardischem Wasser und einem Teil Kampfergeist besetzt sind und mit Guttaperchapapier oder Wachstaffet umwickelt und eingebunden werden.

Will man die Sache recht gründlich machen, so lege man sich abends ins Bett, hülle die erfrorenen Glieder in Flanel und trinke etwas Schweißtreibendes, ein paar Tassen warmen Flieder-, Wajentee oder Punsch.

Wird eine Hand oder ein Fuß, der erfroren und pelzig war und bald nachher bis zur Rückkehr der Empfindung mit Schnee tüchtig gerieben wurde, abends im Bett in Schweiß gebracht, so ist die Erfrüerung meist gründlich kuriert und kaum ein Rückfall zu befürchten.

Von der großen Anzahl empfohlener Mittel hat doch jedes seine Eigentümlichkeit; der einen Natur wird dieses, der andern jenes mehr nützen, weshalb es recht klug ist, die Wahl jenem Arzte zu überlassen, der die Natur des Beschädigten kennt; denn alle Mittel, die kräftig und nützlich wirken, können bei unpassendem Gebrauche auch recht schaden. Leider treten aber gerade derartige Unglücksfälle oft in Situationen und an Orten auf, wo Ärzte nicht zu Gebote stehen, und deshalb ist es recht gut, wenn von diesen Verhältnissen auch Laien etwas wissen.

(„Schweis. Blätter für Gesundheitspflege.“)

Die Nahrung im Winter.

Der menschliche Organismus stellt gewisse Aufgaben einer lebendigen Dasein dar. Wenn er seine Schuldigkeit tun soll, muß er vor allem mit genügendem Feuerungsmaterial — Nahrung — „gepeist“ werden. Stets braucht man beim künstlichen wie natürlichen Ofen zur nötigen Wärmeerzeugung umfomehr Heizungs-material, je kälter die umgebende Luft ist. Wie sehr unser Leibesofen dabei sich oft anstrengen muß, damit der Körper nicht durch Herabfallen der Temperatur großen Schaden erleide, möge man daraus ersehen, daß z. B. bei einer Winterkälte von 12 Grad ein Temperaturunterschied von beinahe 50 Grad auszugleichen ist, während unser Zimmerofen, der bei 12 Grad Kälte doch auch schon tüchtig geheizt werden muß, nur ungefähr die Hälfte der Differenz auszugleichen hat. Da nun für unsern Körper die Nahrungsstoffe das Feuerungsmaterial bilden, so ist es natürlich, daß wir im Winter mehr Nahrung zu uns nehmen müssen als im Sommer. Auch besitzen die Nahrungsstoffe sehr verschiedene Heizkraft: Speck und Brot verhält sich gleichsam wie Steinkohlen zu Torf. Es ist also vom gesundheitlichen und ökonomischen Standpunkt äußerst wichtig, die Zweckmäßigkeit der winterlichen Nahrung einer genaueren Betrachtung zu unterziehen.

Wir Bewohner der gemäßigten Zone befinden uns im Winter gewissermaßen in einem nördlichen Klima, werden also mit Vorteil diejenigen Nahrungsmittel bevorzugen, durch welche die Nordländer durch große Kälte ihrer Heimat ohne irgend welchen Schaden für ihre Gesundheit überleben. Da finden wir nun hauptsächlich fette und fleischspeisende vertreten. Die Lappländer, Isländer, Samojeeden, Kamtschadalen, Eskimos, Grönländer, nähren sich fast ausschließlich von tierischen Nahrungsmitteln. Es stehen ihnen überhaupt nur eine sehr kurze Zeit des Jahres frische Kräuter und saure Beeren zu Gebote, während sie den bei weitem größten Teil des Jahres nur von Fischen, Seehunden, Walrossen, Rentieren und Varen leben. Bei niedriger Temperatur gewährt eben der Genuß von fettreicher tierischer Kost im Vergleich zu pflanzlichen Nahrungsmitteln den Vorteil, der in der Kälte beim Menschen gesteigerte Atmungsprozess durch Verbrennung des Fettes im Körper mehr Wärme entwickelt.

Glücklicherweise sind im Winter auch unsere Verdauungsorgane leistungsfähiger, so daß wir ohne Beschwerden die nötige größere Nahrungsmenge in uns aufnehmen können. Während man in der Sommerhitze sich leicht einen Magenkatarrh durch Ueberladung zuzieht und gegen fette Speisen meist direkt Widerwillen empfindet, ist im Winter die Kraft der Verdauungsorgane gesteigert, die Blutzirkulation erfolgt schneller, es werden mehr Verdauungssäfte abgesondert, und deshalb können selbst große Mengen von

fettreichen Stoffen ohne jegliche Störung des Wohlbefindens verarbeitet werden. Zur Winterzeit sind als gute Wärmeüber besonderer geeignet: fettes Fleisch, Speck, mit Schmalz bereiteter Brei von Hülsenfrüchten jeder Art, fetter Käse, Vollmilch, Gebäck von Mehl und Butter (Buttergebäckenes), und zwar sind möglichst alle Speisen und Getränke warm zu genießen. Denn abgesehen davon, daß fette Speisen in kaltem Zustande schlecht schmecken, schlecht bekommen, ja sogar teilweise ungenießbar werden wie Hammelfett, sind warme Speisen auch für den Wärmehaushalt unseres Körpers viel vorteilhafter und billiger. Denn wird ein Nahrungsmittel kalt genossen, so muß erst ein guter Teil der darin enthaltenen Kraft dazu verwendet werden, sie im Magen bis auf Körpertemperatur zu erhöhen. Diese Kraft geht also für die wirkliche Nahrung verloren. Wenn wir dagegen z. B. eine heiße Tasse Kaffee von 50 Grad trinken, so nehmen wir dadurch einen Wärmeüberschuß von ungefähr 1 Grad in uns auf, der sofort dem Organismus zugute kommt und sich in einer wohlthuenden, über den ganzen Körper erstreckenden Erwärmung äußert. Freilich dürfen Speisen und Getränke nicht zu heiß genossen werden, weil dadurch Zähne und Magen leicht großen Schaden erleiden. — Zur schnellen Erwärmung in der kalten Jahreszeit ist am geeignetsten Fleischbrühe, heißer Kaffee, Tee oder Kakao, der ungefähr 10 Grad wärmer ist als die Bluttemperatur. Der Alkohol gewährt zunächst ein vorübergehendes Wärmegefühl, aber dies wird nur auf Kosten des Organismus hervorgerufen. Bald tritt die Reaktion ein, die Reservestoffe des Körpers sind verbraucht; der Mensch friert nun so mehr, sieht hohläugig und heruntergekommen aus und ist allen gesundheitlichen Einflüssen kraft- und machtlos preisgegeben. Ganz zu verwerfen ist im Winter steter Genuß ausschließlicher oder fast ausschließlich kalter Nahrung, da hierdurch das Allgemeinbefinden in ungünstigem Sinne beeinflusst wird. Personen, welche andauernd kalte Mittagskost zu sich nehmen, fühlen sich nach der Mahlzeit trotz Sättigung weniger befriedigt und infolge dessen körperlich wie geistig weniger elastisch, als wenn sie warme Mittagskost genießen.

(„Schweizer. Blätter für Gesundheitspflege.“)

Aus dem Tagebuch eines Säuglings.

Von Dr. Gerster.

Der Verfasser hat feinerzeit folgende originelle Selbstbetrachtungen eines geplagten, gesundheitswidrig behandelten Säuglings veröffentlicht, welche eine gelungene Satire auf die landläufige, in so vielen Punkten verkehrte und gekünstelte Pflege der Neugeborenen enthalten. Die philosophischen Reflexionen des ungenannten Säuglings beschränken sich auf einen Lebensgang von 13 Tagen und sind in Tagebuchnotizen zu Nut und Lehr der Nachwelt überliefert. Zur Beherzigung für Mütter und Wärterinnen entnehmen wir denselben folgende Blätter:

Erster Tag: Wunderbar, himmlisch! Endlich bin ich einmal auf der Welt! Wer hätte das gedacht, daß man da atmen kann, frei atmen und hinausstreifen, was man sich denkt? Ich bin nur neugierig, ob alles so aussieht und so eintrifft, wie ich es geträumt habe; ganz besonders freu' ich mich aufs Sonnenlicht und den blauen Himmel, auf die frische reine Luft und Abkühlung meiner heißen Haut. Wenn ich nur all diese Herrlichkeiten schon sehen und verspüren könnte!

Zweiter Tag. Mein, diese schreckliche Hitze! Ich bin recht enttäuscht. Diese Luft, dieses Wasser, dieses Licht, wie ganz anders habe ich mir das vorgestellt. Aber Gebuld, es wird nach und nach schon kommen. Die alte Frau, die mich pflegt, versteht mich scheint's gar nicht recht.

Fünfter Tag. Noch immer keine Erlösung! Wenns so fort geht, halt' ich's nimmer lang aus. Den lieben langen Tag muß ich vergraben liegen in Federbetten, kaum daß ich ein bißchen Luft schnappen kann. Zwei leinene und eine wollene Windel, ein Hemdchen, ein wollenes Jäckchen, ein mit Federn gefülltes, langes Kissen, in das ich vom Hals bis zu den Füßen gewickelt bin, darüber eine dicke, mit Federn gefüllte Bettdecke, die Vorhänge meiner Lagerstatt zugezogen, das Zimmer durch doppelte Gardinen verdunkelt, die Fenster fest verschlossen — so muß ich armer Wurm von früh bis abends liegen. Meine glühende Haut ist noch schlechter dran wie der heiße Ofen neben mir, der seine Wärme doch wenigstens weggeben kann. O, wüßte ich doch, was ich tun sollte! Schreie ich, so bringt mir die alte Frau Milch zu trinken, die meine Qualen noch vermehrt; habe ich kalte Hände, während mein armes Hirn und die Haut vor Hitze glühen, so bringt die grausame Alte noch ein paar Federkissen. Ich möchte vergehen vor Qual — ich drehe meine halbgeschlossenen Augen nach allen Seiten hilflos umher, aber meine Quälerin sagt: „Das Kind fraißelt (hat „Gichter“, heißt's bei uns), es braucht mehr Wärme“, und wirklich heizt die Entsetzliche im Ofen nach und legt mir obendrauf noch die dickste Wolldecke, die sie findet. Kommt mir denn niemand zu Hilfe?

Sechster Tag. Wieder eine fürchterliche Nacht! Eine Lust zum Ersticken! Ich schrie, was ich herausbrachte, aber man verstand mich nicht. Ich mußte trinken, trinken und wieder trinken, bis der Magen überließ. Heute morgen, als ich nach dem Tage sehnte und hoffte, es werde das Wasser endlich einmal kühler sein als bisher, ward ich nur ein ganz klein wenig ausgepackt und gleich wieder in meinen schrecklichen Federbaß eingewickelt. Die alte Frau hatte in den Windeln was Grünes gefunden und war zum Doktor gelaufen. Der hatte mich in meinem Kissengrab angeguckt, half mir aber nicht, so innig ich ihm mit wehmütigen Blicken mein Leid zu klagen suchte. Eine halbe Stunde darauf mußte ich aus dem Löffel abscheulich riechendes und sad süß schmeckendes Zeug schlucken, das meinen armen Magen kurieren soll. Luft, Luft, reine, kühle Luft, Licht, Wasser! Soll ich denn gar nichts von dieser Welt haben?

Zwölfter Tag. Nun wird's wohl bald gar sein. Gestern war große Beratung all meiner Tanten und Basen. Jede riet ein anderes Mittel für meine Krankheit und alle stimmten darin überein, daß eine Erkältung die Ursache sei. Zunächst wurde Warmhalten dringend empfohlen und dann bekam ich ein soeben neu erfundenes Kindermehl und zur Kräftigung Wein, der mein Gehirn noch ein bißchen mehr erwärmte, so daß ich ganz totentstarrt wurde! Mein Leib ist durch eine Flanellbinde zugeschnürt, so daß mein Magen nach jedem Löffel Nahrung überläuft; meine Füße sind gewaltsam gestreckt und fest eingewickelt, so daß ich sie nicht einmal hinausziehen und so meine Leibsmerzen mildern kann. Frische Luft kriege ich keine wegen der Erkältung — meine Gefühle sind allmählich im Absterben. Wenn's nur bald vorüber wäre!

Dreizehnter Tag. Leb' wohl, du schöne Welt! Dein Licht und deine Luft hat man mir nicht gegönnt, ich gehe dahin, wo es keine Fesseln gibt!

(„Kneipp-Kur.“)

Einiges aus dem Bericht des kantonalen zürcherischen Vereins zur Bekämpfung der öffentlichen Unsitlichkeit und der Schweizerischen Kommission zur Bekämpfung der Unsitlichkeit.

(Fortsetzung.)

Die Reglementierung der Prostitution ist ebenso vom rechtlichen Standpunkt durchaus zu verwerfen und hält auch vor unsern Verfassungs-

grundsätzen nicht Stand, es entsteht durch sie ein ungleiches Recht zwischen Mann und Frau, die der moderne Rechtsstand nicht dulden dürfte. Die Verurtheile, einzelne Häuser oder gar Quartiere nur für die Prostitution zu reservieren, könne zu schweren Entschädigungslagen der hierdurch benachteiligten Nachbarn führen.

Das deutsche Reichsgericht habe z. B. solche Klagen grundsätzlich anerkannt. Die moralische Verurteilung dieser Quartiere, wodurch Schuldige und Unschuldige leiden müssen, sei gewiß auch nicht gering anzuschlagen.

Die Dirnen sollen versorgt werden, sie sollen jedoch je nach ihrem moralischen oder gesundheitlichen Zustand eine Fürsorge erfahren, man sollte sie nicht einfach ihrem Schicksal überlassen. Bei ausländischen Dirnen müßte die Behörde mehr von der Ausweisung Gebrauch machen.

Von seiten des Vertreters der Amtsvormundschaft: Die Prostitution ist eine verheerende Volkspeste, der aus ethischen und hygienischen Gründen entgegengetreten werden muß — dies ist unbestritten. Für den Kampf gegen sie ist der Ausgangspunkt wesentlich. Die einen sagen: „Die Prostitution ist eine soziale Notwendigkeit“, die andern: „Sie ist nicht eine soziale Notwendigkeit, aber eine soziale Krankheit“. Beide Sätze sind nur Behauptungen, weil noch keine Generation ethisch, mit ganzer Kraft gegen ihren Bestand und ihre Folgeerscheinungen sich aufgelehnt und dementsprechend wirksame Waffen gegen sie zu schmieden versucht und angewendet hat. Die bisherigen Repressivmaßnahmen sind: Duldung in Form von Bordellen oder Kontrollierung, zwangsweise Einweisung geschlechtskranker Prostituirter in das Spital, wenige Ausweisungen. An Fürsorgemaßnahmen sind zu nennen: die Ueberweisung einzelner Dirnen an die Polizeiaffizentin, vorübergehende Beherbergung im Asyl „Tannenhof“. Beide Maßnahmen sind erst neueren Datums. An wirksamen, die Prostitution vorab in ihrem Bestand angreifenden Repressiv- und Fürsorgemaßnahmen fehlte es also bisher. Sie müssen erst noch geschaffen und in ihrer Wirkung auf die Probe gestellt werden. Bevor wir die Waffen strecken und kapitulieren: die Prostitution ist eine soziale Notwendigkeit, haben wir den Kampf gegen sie überhaupt ernstlich und auf der ganzen Linie aufzunehmen, nach besseren, einschneidenden Waffen uns umzusehen und von solchen vorerst wirklich einmal Gebrauch zu machen. Das ist bis heute nicht im entferntesten geschehen. Lehnen wir uns einmal als Volk wie gegen den Alkoholismus und die Tuberkulose, gegen die Prostitution auf, so wird sich vielleicht erweisen, daß sie nicht eine soziale Notwendigkeit schlechthin, sondern lediglich in dem Sinne notwendig ist, als dies auf die Krankheiten der Menschen überhaupt zutrifft, und daher, so gut wie Alkoholismus und Tuberkulose, in Bestand und Folgeerscheinungen ganz wesentlich reduziert werden kann.

Von seiten des Vertreters der städtischen Kriminalpolizei: Das Erscheinen zu den Verhandlungen soll nicht als Zustimmung zu den Grundsätzen der Einladenden aufgefaßt werden. Eine gewisse Duldung schließt Fürsorge nicht aus. Kontrolle ist nicht Reglementierung durch Bordelle oder Einzelprostituierte. Beide Systeme sind für Zürich nicht wünschenswert. Eine rationelle Bekämpfung der Prostitution ist nur mit einem entsprechenden großen Polizeipersonal möglich. Wenn man den Männern, die von der Prostitution Gebrauch machen, das Geld abnehmen könnte, dann verschwinde sie. Bei Tag lassen sich die Straßen frei halten, aber nach Mitternacht, wenn der Alkohol seine Wirkung auf die Männer getan, wird die Prostitution am gefährlichsten. Prostitution und Alkoholkapital sind auch in Zürich bedenkliche Verbündete.

Von seiten des Vertreters der städtischen Gesundheitspolizei: Unsere Delegation ist auch nur ab andienbum erfolgt, die Aeußerung geschieht

daher allgemein ohne Verbindlichkeit. Die Prostitution ist stets gewesen, sie kann nicht abgeschafft werden. Alle Anstrengungen werden an den tiefsten Gründen, die jeder Gesellschaftsform anhaften, scheitern. Es ist zuzugeben, daß die Prostitution, ganz abgesehen von der ethischen Würdigung, mit erheblichen Schädigungen, mit materiellen Gefahren, vor allem mit Schädigungen der Gesundheit verbunden ist, die sehr schwer sind auch deshalb, weil sie die Zerstörung der Familienbeziehungen zur Folge haben. Für den Arzt handelt es sich um das erstere, die Abwendungen der gesundheitlichen Schädigungen, und da sollte man den Mihilismus von heute fallen lassen und sich auf den Boden stellen: die Prostitution ist nun einmal da, als stete, in ihren Formen wandelbare Erscheinung mit allerdings sehr üblen Begleiterscheinungen. Jährlich führt uns die Polizei etwa 300 Prostituierte vor, das ist vielleicht, je nachdem man den Begriff Prostitution enger oder weiter faßt, ein Zehntel der tatsächlich vorhandenen. Nahezu die Hälfte hievon ist mit Syphilis oder Gonorrhoe behaftet; dies hat selbstverständlich schwere Folgen für die Prostituierten, namentlich aber für die Angesteckten. Sehr schwer fällt in Betracht, daß auch Ehemänner den außerehelichen Geschlechtsverkehr üben, hiedurch den Krankheitsstoff in die Familien tragen und nicht nur die Ehefrau, sondern ganze Generationen gefährden. Unter diesen Umständen muß vom ärztlichen Standpunkt aus unbedingt darauf gebrungen werden, daß die Prostituierte in Bezug auf ihren Gesundheitszustand überwacht werde. Die geschlechtskranke Prostituierte muß geheilt und allerdings wieder in geordnete Lebensbahnen zu bringen gesucht werden. Letzteres wird nur Aussicht auf Gelingen haben bei solchen Prostituierten, die ihrem Gewerbe mit seinem leichten, arbeits- und mühelosen Verdienst noch nicht allzu lange obgelegen und einer regelrechten Arbeitsstätigkeit nicht allzu sehr entfremdet waren.

Diese Fürsorgemaßnahmen dürfen die Prostituierten aber nicht abstoßen, sie dürfen nicht strengen, staatlichen Charakter haben, der nur bei Individuen am Platz ist, die sich gegen das Allgemeinwohl und bestehende Vorschriften verhalten, während diejenigen, welche noch Rettung hätten, zu einer andern Lebensführung überzugehen, davon abgestoßen würden.

Ueber die Mittel und Wege, welche zur Erfüllung dieser verschiedenen Postulate führen, sind nun allerdings im Schoße der Behörde, speziell des Gesundheitsrates, Beratungen gepflogen worden, die aber von einer endgültigen Beschlußfassung noch weit entfernt sind, da sich die Behörde sehr wohl der großen Schwierigkeiten bewußt ist, die mit der Lösung dieser Frage verbunden sind. Was wir erproben und anstreben müssen, ist die Sanierung der nun einmal vorhandenen Prostitution. Eine solche ist aber noch lange nicht identisch mit schrankenloser Duldung, die ohne Not auch die Behörde nicht beabsichtigt. Alle weitergehenden Behauptungen sind zum mindesten verfrüht. Ueber die Gestaltung dieser Sanierung könnte sich der Sprechende nicht aussprechen.

In der ausgiebig benutzten Diskussion wurde bemerkt: Die Frage der Reglementierung mußte vorgängig besprochen werden, denn mit ihr steht und fällt das Programm betreffend die Fürsorge hilfsbedürftiger Frauen. Entweder Fürsorge namentlich durch Einweisung in die Arbeitsanstalten oder Reglementierung; eines schließt das andere aus, denn Reglementierung ist Preisgabe. Es wird sich nicht darum handeln, alle Dirnen einzusperrn, ein großer Teil der Gefährdeten wird vor der Verführung bewahrt bleiben, wenn sie schlimme Folgen hat, ein anderer Teil wird sich freiwillig der Fürsorge unterstellen. Jedenfalls dürfen wir nicht das Problem als hoffnungslos ansehen, es handelt sich nicht um eine soziale Notwendigkeit, sondern

um eine soziale Krankheit. Die Tuberkulose galt zu ihrer Zeit als unüberwindlich, die Sklaverei als unentbehrlich. Die Erfahrungen in bestehenden Mädchenasylen zeigen, daß gefallene Mädchen oft gern wieder zu einer ordentlichen Lebensführung zurückkehren möchten, wenn die nötige Hilfe geboten wird. Es sollte weder Kontrollierung noch Reglementierung, sondern Fürsorge bestehen. Jede amtliche Kontrolle der Dirnen ist Duldung, wenn sie die Prostitution als notwendiges Uebel behandelt.

Es muß auffallen, daß von seiten der Stadtpolizei von Duldung gesprochen wird, die doch durch das kantonale Strafrecht verboten ist.

(Schluß folgt.)

Zentralstelle des Schweizerischen Blindenwesens Langgass-Str. Gallen.

Geburtskartenertrag

für das 4. Quartal 1916

Wir danken die gütigen Zuweisungen der Hebammen aus dem Kanton:

		im Betrage von	
		Fr.	
Aargau	2 Gaben	8.	—
Appenzell	5 " "	21.	—
Basel	2 " "	18.	—
Bern	6 " "	53.	—
Freiburg	1 " "	1.50	
Genève	5 " "	35.	—
Luzern	3 " "	13.50	
Neuenburg	1 " "	2.	—
Schaffhausen	1 " "	5.	—
Solothurn	7 " "	30.	—
St. Gallen	12 " "	82.	—
Thurgau	3 " "	32.	—
Uri	1 " "	5.	—
Zürich	13 " "	52.	—
Per 4. Quart. 62 Gaben		Fr.	358.—

Wir freuen uns in Anbetracht der schweren Zeit doppelt über das erzielte schöne Resultat.

Wir wiederholen auch diesmal wieder unsere Bitte um Ihre fernere Mitarbeit zugunsten der armen Blinden und hoffen gerne, daß Ihre Liebe und Ihr Eifer für die gute Sache nicht nachlassen werde.

Die Zentralstelle des Schweizerischen
Blindenwesens, Langgasse-St. Gallen.

P. S. Wir eruchen höflich, die nötigen Drucksachen immer nachzubestellen.

Zur gefl. Notiz.

Nach Erscheinen dieser Nummer wird die Buchdruckerei Bühler & Werder die **Nachnahmen** für die „Schweizer Hebamme“ pro 1917 mit Fr. 2.65 versenden. Es wird darauf aufmerksam gemacht, daß laut § 40 der Vereinsstatuten das Abonnement für alle Mitglieder des Schweiz. Hebammenvereins obligatorisch ist. Sie werden deshalb ersucht, die **Nachnahme nicht zurückzuweisen** und dafür zu sorgen, daß bei **Abwesenheit** die Angehörigen sie einlösen, wenn der Postbote kommt. Abonnentinnen, welche nicht Mitglieder des Schweizerischen Hebammenvereins sind und die Zeitung nicht mehr halten wollen, sind gebeten, sich bis längstens am 20. Januar abzumelden.

Namens- und Ortsänderungen wolle man, deutlich geschrieben, und zwar die alte und neue Adresse, möglichst bald einsenden an die

Buchdruckerei Bühler & Werder, Bern.

Die Schweizer Hebamme

Offizielles Organ des Schweizerischen Hebammenvereins



Inhalt. Zum neuen Jahre 1917. — Ueber die Beziehungen der weiblichen Geschlechtsorgane zu dem Darmkanal. — Schweizerischer Hebammenverein: Zentralvorstand. — Krankentafel. — Jahresbericht des Schweiz. Hebammenvereins über das Jahr 1916. — Vereinsnachrichten: Sektionen Baselstadt, St. Gallen, Rheintal, Solothurn, Winterthur, Zürich. — Todesanzeige. — Ist der Mittagschlaf gesund? — Vom Erfrieren. — Die Nahrung im Winter. — Aus dem Tagebuch eines Säuglings. — Einiges aus dem Bericht des Zürcher. Vereins zur Bekämpfung der öffentlichen Unsitlichkeit und der Schweiz. Kommission zur Bekämpfung der Unsitlichkeit. — Anzeigen.



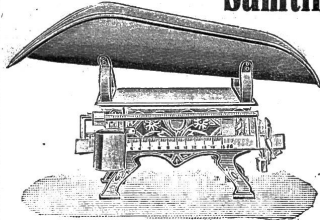
Sanitätsgeschäft **M. SCHAERER A. G., BERN**

6 Bärenplatz 6

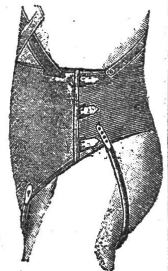
Zweiggeschäfte: **GENÈVE**, 5 Rue du Commerce; **LAUSANNE**, 9 Rue Haldimand



Sämtliche Artikel zur Wöchnerinnen- u. Säuglingspflege Komplette Hebammen-Ausrüstungen



Universal-Leibbinden „Monopol“, Salusbinden, Gummistrümpfe für Krampfadern, Gummibettstoffe, irrigatoren, Wärmeflaschen, Bettische, Bidets, Badethermometer, Milchflaschen u. Sauger, Milchsterilisatoren, Kinderwagen in Kauf oder Miete etc. etc.



Hebammen erhalten entsprechenden Rabatt. — Man verlange unsern K-Katalog!

Ein zuverlässiges Nähr- und Kräftigungsmittel

Ovomaltine wird von Frauen, die im Beginn der Schwangerschaft sonst alles erbrechen, gern genommen und gut vertragen. Stark ausgeblutete oder sonstwie durch das Wochenbett geschwächte Frauen erlangen durch Ovomaltinedarreichung bald ihren früheren Kräftezustand. Auf die Milchbildung ist Ovomaltine von großer Wirkung; Ovomaltine ermöglicht fast immer Bruststillung.



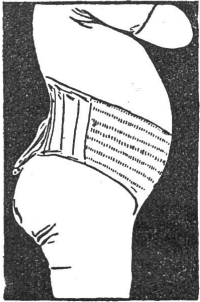
Ovomaltine ist hergestellt aus Malzextrakt, Eiern, Milch und Cacao, und enthält alle die lebenswichtigen Nährstoffe dieser Produkte in leichtverdaulicher, wirksamer und wohl-schmeckender Form. Der große Einfluß der Ovomaltine auf die Ernährung Schwangerer — und damit auch auf das Gedeihen der Säuglinge — ist von bekannten Gynäkologen klinisch erwiesen.

Muster und Literatur durch

DR. A. WANDER A.-G., BERN

Herz- Magen- und Nerven-Leidende trinken mit Vorliebe Milch mit „Sanin“

58



„Salus“ Leibbinden

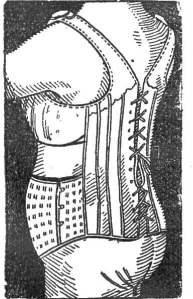
(Gesetzlich geschützt)

sind die **vollkommensten Binden der Gegenwart** und sind in den meisten Spitälern der Schweiz eingeführt. Dieselben leisten **vor sowie nach der Geburt** unschätzbare Dienste; ebenso finden sie Verwendung bei Hängeleib, Bauch- oder Nabelbruch, Senkungen etc. Erhältlich in allen bessern Sanitätsgeschäften oder direkt bei

Frau Lina Wohler, Basel
2 Leonhardsgraben 2

Vollständige Ausstattungen für Mutter und Kind

Jede Binde trägt innen den gesetzlich geschützten Namen „Salus“ (Illustrierte Prospekte)



70

Die zahlreichen, unaufgeforderten **Zeugnisse** und **Dank-schreiben** beweisen die **Vorzüglichkeit** des seit bald **50 Jahren** bekannten und bestens bewährten

EPPRECHT'S KINDERMEHL

In den meisten Apotheken zu beziehen, sonst direkt ab Fabrik in Murten.

Probep Dosen gratis.

11

Bandagist SCHINDLER-PROBST, BERN

Amthausgasse 20 ————— Telephon 2676

empfiehlt als Spezialität:

86

Bruchbänder und Leibbinden



Bester Gesundheits-Zwieback

:: :: Vorzüglich im Geschmack :: ::
Dem schwächsten Magen zuträglich
Täglich frisch

Confiserie **Opplinger, Bern, Aarberggasse 23**

Prompter Postversand

73

Sür das Wochenbett:

Alle modernen antisept. u. asept.

Verbandstoffe:

- Sterilisierte Vaginaltampons
- „ Jodoform-Verbände
- „ Vioform- „
- „ Xeroform- „
- zur Tamponade

Sterilisierte Wochenbettvorlagen nach Dr. Schwarzenbach, der einzige, wirklich keimfreie Wochenbett-Verband.

Ferner: Sterile Watte
Chemisch reine Watte
Billige Tupfwatte

Wochenbett- Unterlage- Kissen (mit Sublimat- Holzwohwatte)

Damenbinden etc.

Für Hebammen mit höchstmöglichem Rabatt bei 76 b

H. Wechlin-Tissot & Co.
Schaffhauser Sanitätsgeschäft

74 Bahnhofstr. ZÜRICH Bahnhofstr. 74

Telephon 4059



(T Za. 2660 g.)

61

Für Mutter und Kind

unentbehrlich ist die bei **Wundsein** in ihrer Wirkung unübertroffene

Okics Wörishofener Tormentill - Crème.

Frl. M. W., Hebamme in K., schreibt darüber:

„Kann Ihnen nur mitteilen, dass Ihre Tormentill - Crème **sehr gut** ist bei **wunden Brüsten**. Habe dieselbe bei einer Patientin angewendet und **guten Erfolg** gehabt.“

Okics Wörishofener Tormentill - Crème,

in Tuben zu 70 Cts. zu haben in Apotheken und Drogerien. 20 c

Hebammen erhalten Rabatt.

F. Reinger-Bruder, Basel.

Kleieextraktpräparate

von Marke Kronrad **Maggi & Cie., Zürich** Marke Kronrad

ermöglichen in wenigen Minuten die Zubereitung eines Kleiebades von unübertroffener Wirkung gegen **Kinder-Hautausschläge, Wundsein, Hautentzündungen und raue rissige Haut**. Zu beziehen durch alle Apotheken, Drogerien und Badeanstalten, und wo nicht erhältlich auch direkt durch die Fabrikanten **Maggi & Cie., Zürich.**

Den tit. Hebammen halten wir jederzeit Gratismuster und ärztliche Atteste zur Verfügung.

(Za 1105 g)

49

Bestrenommiertes



Spezial-Geschäft

Adress-Änderungen

Bei Einsendung der neuen Adresse ist stets auch die alte Adresse mit der davor stehenden Nummer anzugeben.

Sterilisierte Berner-Alpen-Milch

der Berneralpen-Milchgesellschaft, Stalden i. E.



„Bärenmarke“.

Bewährteste und kräftigste Säuglings-Nahrung,
wo Muttermilch fehlt.

Absolute Sicherheit. Gleichmässige Qualität!
Schutz gegen Kinderdiarrhöe.
Als kräftiges Alpenprodukt leistet die Berner-Alpen-Milch auch stillenden Müttern vortreffliche Dienste.

71

„Berni“ Hafer-Kindermehl

Fabrikant H. Nobs, Bern



MEIN
KNABE
8 MONATE
ALT
WURDE
GENÄHRT
MIT
BERNA

„Berni“ enthält 40 % extra präparierten Hafer.
„Berni“ ist an leichter Verdaulichkeit und Nährgehalt unerreicht.
„Berni“ macht keine fetten Kinder, sondern fördert speziell Blut- und Knochenbildung und macht den Körper widerstandsfähig gegen Krankheitskeime und Krankheiten.

Wer „Berni“ nicht kennt, verlange Gratis-Dosen
Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Handlungen.

18



DIALON

Seit Jahrzehnten bewährtes, von hervorragenden Aerzten empfohlenes Einstreupulver zur Heilung und Verhütung des Wundseins kleiner Kinder; vorzüglicher Wund- und Schweisspulver für Erwachsene gegen Wundsein jeder Art: Wundlaufen, starken Schweiss, Wundliegen etc. etc., von unerreichter Wirkung und Annehmlichkeit im Gebrauch.

Urteil des Herrn Geh. Sanitätsrat Dr. Vömel, Direktor der Städtischen Frauenklinik, Frankfurt a. M.: „Ich gebrauche seit vielen Jahren sowohl in der Klinik (über 1200 Geburten jährlich), als in meiner Privat-Praxis ausschliesslich Ihr Dialon zur grössten Zufriedenheit aller Beteiligten. Dialon ist durch keinen andern Puder zu ersetzen. Bei starkem Transpirieren der Füesse und Wundlaufen bewährt sich der Puder gleichfalls vortrefflich. Auch andere Kollegen, die denselben anwandten, bestätigen meine guten Erfahrungen.“

In ständigem Gebrauch von zahlreichen Krippen, Entbindungs-Anstalten und Krankenhäusern.

In den Apotheken

54



ZWIEBACK SINGER
Kräfte-Bringer.

S. Zwygart, Bern

55 Kramgasse :: Kesslergasse 18

Kinder-Ausstattungen

Erstlings-Artikel

Kinder-Wäsche

Kinder-Kleider



23

Seit
20 Jahren



Das zuträglichste tägliche Frühstück für Wöchnerinnen,
Kinder und Personen mit empfindlicher Verdauung.
Vor den zahlreichen minderwertigen Nachahmungen wird gewarnt.

43

Das Kindermehl

BÉBÉ

der Schweizerischen Milchgesellschaft Hochdorf ist den besten andern Kindermehlen mindestens ebenbürtig aber
:: wesentlich billiger. ::



SCHUTZ-MARKE

Vorzügliches Kindernährmittel — Zahlreiche Empfehlungen

72

Sanitätsgeschäft G. Klöpfers W^e Bern

Schwanengasse Nr. 11

25

Billigste Bezugsquelle

für
Leibbinden, Wochenbettbinden, Säuglingswagen, Gummistrümpfe, Beinbinden, Irrigatoren, Bade- und Fieber-Thermometer, Bettschüsseln, Soxhlet-Apparate, Bettunterlagen, Milchflaschen, Sauger, Handbürsten, Lysoform, Watte, Scheren etc. etc.

Hebammen erhalten höchstmöglichen Rabatt.

Auswahlendungen nach auswärts.

Telephon: Magazin Nr. 445

Telephon: Fabrik u. Wohnung 3251



Alles ist teurer geworden,

nur der Verkaufspreis unseres Nestlé'schen Kindermehls von Fr. 1. 30 die Büchse ist noch der gleiche wie vor dem Kriege, wogegen alle anderen Nährmittel, wie z. B. Kindergries usw., welche die Mütter aus Sparsamkeitssinn anzukaufen geneigt sind, im Preise bedeutend gestiegen sind. Da dieselben an Nährwert unserem Präparat weit nachstehen, *so ist die Ernährung damit in Wirklichkeit kostspieliger* als mit unserem altbewährten Nestlémehl.

Es liegt uns fern zu behaupten, dass unser Präparat für jedes Kind und von den ersten Tagen an passt, wir wissen aber, dass es schon Tausenden von Kindern wohl bekommen ist.

Bewegen Sie die Mütter, einen Versuch damit zu machen; sie werden Ihnen in der Folge für Ihren Ratschlag Dank wissen.

Nestlé's Kindermehl-Fabrik.

Galactina

Kindermehl aus bester Alpenmilch



—== Fleisch-, blut- und knochenbildend ==—

Die beste Kindernahrung der Gegenwart



24 Erste Auszeichnungen

Goldene Medaille:
Schweizerische Landesausstellung in Bern 1914.

Eine Mutter, die ihre 10 Kinder mit Galactina auferzog, ist Frau Krenmayr in Bruggen, die uns nebenstehende Photographie einsandte und dazu schrieb: „Ich kann Ihnen zu unserer Freude mitteilen, dass ich 9 Kinder bis zum zweiten Lebensjahr mit Galactina ernährt und für ein jedes Kind beinahe 100 Büchsen Galactina verbraucht habe. Alle unsere Kinder, ohne Ausnahme, sind gesund und kräftig. Galactina bewährt sich auch bereits bei meinem 10. Kinde, das jetzt 6 Monate alt ist und dem die Galactina gut bekommt.“

Wir senden Ihnen auf Wunsch jederzeit franko und gratis Muster und Probepäckchen, sowie die beliebten Geburtsanzeigekarten, mit denen Sie Ihrer Kundschaft eine Freude bereiten können.

67

Schweiz. Kindermehl-Fabrik Bern.



Hebammen!

**Berücksichtig bei Euren Einkäufen
in erster Linie unsere Inserenten!**

