Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 9 (1952)

Heft: 1

Rubrik

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

Körperpflege

Mr. Welch trockener Titel! Wir wissen doch, dass man die Zähne putzen und sich regelmässig waschen muss...

Bitte reg Dich nicht auf, lieber Leser. Wir glauben gerne, dass Du es weisst, vielleicht wissen es aber nicht alle Leute Deiner Umgebung; und dann bilden vielleicht die nachfolgenden Zeilen für Dein Wirken eine gute Anregung.

Uebrigens, so furchtbar aufblasen dürfen wir uns nicht. Noch um 1800 waren Hand- und Nagelpflege unbekannt. Das Zähneputzen galt um 1750 noch als eine überspannte Modetorheit. Gegen Ende des 18. Jahrhunderts wurde es z. B. so betrieben, dass alle vier Wochen ein Bader in die vornehmen Familien kam und mit seiner Kundenzahnbürste die ganze Familie durchschrubbte. Bis in die Revolutionsjahre hinein überpuderte man das Haar und das geschminkte Gesicht und schabte die harte Kruste erst ab, wenn sie lästig wurde. Die üblen Gerüche des ungewaschenen Körpers wurden durch Unmengen von Duftwassern überrochen. Die vornehmen Leute besassen wohl eine Menge Kleider, selten aber mehr als ein Hemd. Der berühmte Sonnenkönig in Versailles rieb sein Gesicht und seine Hände nur mit feuchten Servietten ab. Ausser Fingerschalen gab es dort keine Wascheinrichtungen.

Trotzdem wir heute in dieser Beziehung bedeutend fortschrittlicher sind, gibt es immer noch allzu viele Menschen, welche die einfachsten Regeln der Gesundheitslehre und -pflege missachten. Was unsere Aerzte in den Sprechstunden da für Erfahrungen machen, klingt manchmal beinahe unglaubhaft. Aber auch die Lehrerschaft kann darüber ein Liedchen singen. Um hier ein wenig mitzuhelfen, bringen wir einige Ausführungen von Dr. med. Eugen Koch über «Ein Wort zur täglichen Körperpflege». Der Aufsatz erschien in der Zeitschrift «Im Dienste der Gesundheit» der Basler Lebens-Versicherungs-Gesellschaft.

Die Haut ist ein wichtiges Ausscheidungsorgan. Ihre Reinhaltung ist ein elementares Erfordernis. Die Zahl der Hautporen, welche nichts anderes darstellen, als die Mündungen der Schweissdrüsen, beträgt beim Menschen im Durchschnitt etwa zweieinhalb Millionen! Alle Schweissdrüsen, auseinandergebreitet und aneinandergelegt, würden eine Fläche von nahezu dreissig Quadratmetern bedecken. Das ist ungefähr die Oberfläche eines grösseren Wohnzimmers. Die Menge des täglich abgesonderten Schweisses ist natürlich abhängig von der Aussentemperatur, von der eingenommenen Flüssigkeitsmenge, von der Arbeitsleistung und anderen Faktoren mehr. Sie kann von einem Liter bis auf mehr als das Zehnfache dieser Menge ansteigen. Nach seiner Zusammensetzung entspricht der Schweiss etwa einem verdünnten Harn. Viele jener Stoffe, welche den Körper durch die Niere verlassen, finden sich auch in der Flüssigkeit des Schweisses. Darum hat man die Haut auch schon, nicht zu Unrecht, als «dritte Niere» bezeichnet.

Damit diese «Niere» in Funktion bleibt, ist es notwendig, dass sie vom Schweiss und seinen Bestandteilen, von den sich dauernd abstossenden Zellen der Haut, von Staub und Schmutz und den sich überall ansiedelnden Bakterien regelmässig befreit wird. Häufiges Wechseln der Unterkleider und der Strümpfe trägt ebenfalls viel zur Reinhaltung der Haut bei.

Wo nicht gebadet werden kann, da muss man sich mit Abwaschungen begnügen. Der mechanische Reiz der Abreibung ist geeignet, Nervensystem, Kreislauf, Blutdruck und Atmung in vorteilhafter Weise anzuregen.

Die Badewanne ist ein wichtiger Bestandteil der Wohnungseinrichtung. Glücklicherweise kommen in neugebauten Häusern immer mehr Badezimmer mit Wanne und Brause auf. Auch in älteren Wohnungen werden solche zum Wohl der Gesundheit ihrer Bewohner immer häufiger eingerichtet.

Das Bad soll kurz sein und lieber nicht zu warm. Mit Vorteil wird es durch eine kurzdauernde kühle Brause oder eine Uebergiessung abgeschlossen. Nachher soll man sich tüchtig trockenreiben. Das stundenlange Liegen im warmen Wasser ist keineswegs zu empfehlen. Es wirkt auf manche Menschen erschlaffend, auf andere dagegen erregend. Darin zeigt sich eine eigenartige individuelle Verschiedenheit der Reaktion auf das Bad, die auch darin zum Ausdruck kommt, dass viele Personen nach dem abendlichen Bade den Schlaf lange Zeit nicht finden können, während andere nie tiefer und besser schlafen als dann, wenn sie vorher gebadet haben. Solche unterschiedliche Reaktionsweisen müssen berücksichtigt werden. Man soll sich nach dem Bade wohl fühlen.

Zur Körperpflege gehört auch die tägliche Reinigung der Zähne, die am besten nach den Mahlzeiten durchgeführt wird. Man soll die Zähne aber nicht nur horizontal, sondern auch von oben nach unten bürsten. Zurückgebliebene Speiseresten geben Anlass zu Fäulnis und Zersetzung. Sie bilden Nährböden für allerlei Arten von Bakterien. Aehnliches ist vom Zahnstein zu sagen, der darum wenigstens einmal im Jahr durch den Zahnarzt entfernt werden sollte.

Von besonderer Wichtigkeit ist sodann eine regelmässige Stuhlentleerung. Stuhlverstopfung ist für die Gesundheit in mehrfacher Hinsicht schädlich. Unverdaute Bestandteile der Nahrung, welche sich im Dickdarm angesammelt haben, können sich unter dem Einfluss verschiedener Bakterien zersetzen. Namentlich dann, wenn der Stuhl sich zu sehr eindickt, wenn er tagelang zurückgehalten wird, treten aus ihm Giftstoffe ins Blut über, welche den ganzen Körper zu beeinträchtigen vermögen. Darmträgheit führt ausserdem zu Druck- und Völlegefühl, zu Aufblähungen und Gasbildungen, welche eine regelrechte Tätigkeit des Herzens behindern können. Die Nieren werden übermässig belastet. Die Blutzirkulation in den Unterleibsorganen wird gestaut. Wir wollen nicht auf weitere Einzelheiten eingehen; aus dem Gesagten erhellt, wie wichtig es ist, dass der Darm, dieses grosse Kanal- und Abfuhrsystem des Körpers, durchgängig bleibt und so seiner Aufgabe gerecht werden kann. Richtige Auswahl der Nahrung und tägliche Bewegung an frischer Luft sind geeignet, der Verstopfung entgegenzuwirken.

Ueberhaupt dürfen wir die Wichtigkeit einer ausgiebigen Bewegung nicht unterschätzen. Sie ist für die Gesunderhaltung des ganzen Organismus unerlässlich. Sie erhöht Spannkraft und Widerstandsfähigkeit von Körper und Geist. Blut- und Lymphzirkulation werden angeregt, die Ausscheidungen verbrauchter Stoffe verstärkt, die Stoffwechselvorgänge beschleunigt und die Zellen aller Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt.

---

das Vorbild des äusseren Menschen. Dieses Ideal allein genügt nicht. Es bildet einseitig. Jugend, die nur Kraft, Fertigkeit, Willen und Lebenshärte anstrebt, wird selbst einmal enttäuschen. Das schlichte Ideal der Mütter muss neben demjenigen der körperlich tüchtigen, beruflich hart gewordenen, zielbewussten Väter mehr Geltung bekommen.