

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Koch- und Haushaltungsbuch für den einfachen Haushalt

**Amberg, Lina
Rost, Clara
Schubert, Margarete
Saarbrücken, 1905**

Gesundheits-und Krankenpflege.

urn:nbn:de:bsz:31-57534

306. Gesundheits- und Krankenpflege. *)

Motto:

Gesund und frisch sein ist
besser als Gold und ein ge-
sunder Leib ist besser, denn
großes Gut.

Gesundheitspflege.

Die Gesundheit ist das höchste zeitliche Gut des Menschen. Es ist besser, einer sei arm und dabei frisch und gesund, denn reich und ungesund. Ohne Gesundheit ist keine Tätigkeit und kein Fortschritt, kein Erwerb und kein Genuß. Der kranke Mensch ist hilflos auf das Mitleid seiner Angehörigen und seiner Mitmenschen angewiesen. Die Pflicht, die eigene Gesundheit zu erhalten und zu kräftigen, wird von vielen fast ganz vergessen. Solange die Glieder des Leibes nicht schmerzen, denkt man nicht daran, nach den Regeln der Gesundheit zu leben, daher ist die Zahl der Kranken und Siechen, die an ihrem Elend selbst schuld sind, viel größer, als man vermutet.

Wir wollen hier nicht die verschiedenen Ursachen der Krankheiten aufsuchen, sondern nur die persönlichen Hilfsmittel der persönlichen Gesundheitspflege nennen:

1. Zufriedenheit und Fröhlichkeit.
2. Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe.
3. Viel Bewegung im Freien.
4. Hautpflege durch Bäder und kühle Waschungen.
5. Gesunde Wohnung, Kleidung und Nahrung.
6. Vermeidung von Vergiftung, Verletzung und Ansteckung.
7. Reinlichkeit bei allen Verrichtungen.

Wie sollst du also deine Gesundheit pflegen? So: Erfülle deine Pflicht und sei genügsam! — Schlafe täglich 8 Stunden! Geh' zeitig zu Bett und stehe früh auf! — Vermeide ermüdende Lustbarkeiten! — Wasche dir im Winter und Sommer täglich den ganzen Körper mit kühlem Wasser (nicht unter 13° R., kleine Kinder nicht unter 24° R.)! Vermeide, in feuchten Zimmern zu wohnen! Lüfte deine Wohnung, je mehr desto besser; die Schlafzimmern womöglich auch in

*) Bei den nachfolgenden Anweisungen ist P. Kupprecht's Krankenpflege berücksichtigt worden.

der Nacht! Das Zimmer, in welchem du schläfst, sei das beste! Heize nicht unter und nicht über 17° R.! Halte deine Wohnung peinlich sauber! Wische den Staub täglich feucht! Kleidung und Wäsche wechsle häufig! Trage saubere und zweckmäßige Kleidung! Bei heißem Wetter dünne, bei kaltem Wetter warme Kleider! Vermeide Durchnässung der Kleider und namentlich der Fußbekleidung! Sei mäßig im Essen und Trinken! Deine Nahrung sei einfach, aber nicht kärglich! Kindern gib viel abgekochte Milch! Hüte dich vor allen geistigen Getränken! Rauche nicht zu viel! Wo Gefahr einer Verletzung oder Ansteckung besteht, da bleibe fern! Rufe dich aber dahin deine Pflicht, so gehe getrost! — Beseßige dich stets der größten Sauberkeit an deinem Körper! namentlich an deinen Händen und im Munde. Spüle den Mund nach dem Schlafen und nach dem Essen! Wasche deine Hände nach jeder unsauberen Verrichtung! Hast du unsaubere Arbeit, so führe deine Hände nie nach den Augen oder nach dem Munde, ohne sie gewaschen zu haben! Benutze beim Waschen weder unsaubere Handtücher, noch die beliebten Schwämme oder Waschlappchen.

Krankenpflege.

Motto:

Ich will das Verwundete
verbinden und des Schwachen
warten.

Hejefiel 34. 16.

Bei der Pflege der Kranken müssen wir unser Hauptaugenmerk auf vielerlei richten:

1. Auf das Krankenzimmer.
2. Auf das Krankenbett.
3. Auf die Person des Kranken.
4. Auf die Verordnungen des Arztes.

Das Krankenzimmer

soll sonnig, trocken, genügend warm, gut gelüftet, passend erleuchtet, ruhig, ordentlich und sauber sein! Feuchte, moderige Zimmer, in welche kein Sonnenschein dringt, passen nicht als Krankenzimmer. Alle unnötigen Gegenstände sind aus dem

Krankenzimmer zu entfernen. Im Winter heize man, für bettlägerige Kranke, ein Krankenzimmer 14° R., für solche, die nicht bettlägerig sind, $15-17^{\circ}$ R. Das Lüften geschieht am besten durch die oberen Fensterflügel, oder man öffnet am besten die Tür zum Nebenzimmer und läßt dort die Fenster dauernd offen. Nichts, was Geruch hat, darf im Zimmer stehen bleiben, denn frische Luft ist für Gesunde wie für Kranke gleich unentbehrlich. Alles Kochen, sowie Wäschetrocknen ist in Krankenzimmern verboten! Alles laute, harte Auftreten und Gehen, Klappern mit dem Eßgeschirr, alles Türen werfen, lautes Sprechen, unnötige Unterhaltungen vor und im Krankenzimmer sind unschicklich. Ganz vermeide man Flüstergespräche im Beisein des Kranken. Vor allen Dingen herrsche größte Ordnung und Sauberkeit, man wische täglich feucht den Staub von Möbeln und Fußböden.

Das Krankenbett

ist immer sauber zu halten und darf die Unterlage nicht zu hart sein, am besten ist eine Haarmatratze, weil die Kranken sich bei längerer Krankheit leicht durchliegen.

Welches sind nun die wichtigsten Bedürfnisse der Kranken.

Jeder Kranke bedarf außer Licht, Wärme und frischer Luft

1. der sorgfältigen Reinhaltung am Körper, Kleidung und Bett, er muß täglich gewaschen werden, Zähne morgens und nach den Mahlzeiten gebürstet und der Mund ausgespielt werden,

2. einer bequemen Lagerung, das Bett muß stets trocken, warm, weich und glatt sein,

3. einer entsprechenden Ernährung, da richte man sich nach den Verordnungen des Arztes. Schwerverdauliche Speisen sind zu vermeiden. Trinken darf der Kranke, wenn nicht vom Arzt untersagt, soviel als er Lust hat: man reiche ihm frisches Wasser mit Himbeereffig, Zitronensaft, Heidelbeersaft oder dergleichen,

4. der körperlichen und geistigen Ruhe und soll man Rücksicht nehmen auf den Schlaf des Kranken, damit derselbe nicht gestört werde, weil sonst der Körper matt und der Geist verdrießlich wird. Ebenso ist Rücksicht auf die Seelenbestimmung des Kranken zu nehmen. Es gibt Kranke,

welche ihr Leiden mit stiller Ergebenheit tragen, welche stets ruhig und freundlich und für jeden kleinen Dienst dankbar sind; solche Kranke zu pflegen ist eine Freude. Es gibt ferner Kranke, welche alles gleichgültig über sich ergehen lassen, das Freundlichste ohne ein Wort des Dankes oder der Anerkennung, das Traurigste ohne ein Wort der Klage. Solche Kranke zu pflegen, ist wenigstens nicht unbequem. Bisweilen kommt es vor, daß rohe Menschen trotz schwerer Krankheit nicht aufhören, in frevelhaftem Uebermut unpassende Witze und taktlose Reden zu führen; man pflege auch sie mit unverdrossener Liebe und Sorgfalt und strafe sie nicht, sondern hülle sich in Ernst und Schweigen, das pflegt am besten zu wirken. Herber Schmerz und hoffnungsvolle Verzweiflung bemächtigen sich begreiflicherweise derjenigen, deren Krankheit mit Gewalt hereinbrach, oft in Begleitung anderer schwerer Schicksalsschläge. Derartige Kranke verweise man auf den Frieden in Gott, „welcher höher ist als alle Vernunft.“ Man suche ihm den Lebensmut zu stärken. Ist Trübsinn die Folge langer Krankheit, so gilt es für Beschäftigung zu sorgen. Am schwierigsten ist die Pflege nervöser Kranker. Da soll den Kranken alles mögliche verschwiegen werden, dadurch aber wird die Angst und Ungewißheit des Kranken nur vermehrt und sein Mißtrauen gegen seine Helfer wachgerufen. Geduld und Pflichttreue, Wahrheitsliebe und vor allen Dingen kluges Schweigen, werden die Pflegerin durch alle Wirrsale hindurchleiten. Einem mißmutigen Kranken darf man nicht widersprechen und darf ihm nichts übelnehmen, auch wenn es uns beleidigt. Einen ängstlichen Kranken über seinen Zustand zu belügen, wäre unwürdig.

Ein Gebot der Klugheit ist es aber, mit Kranken nicht zu viel über ihre Krankheit mit ihnen zu reden, man würde ihnen nur Angst und Kummer bereiten. Ein Kranker soll immer hoffen, daß Gott ihm noch Genesung schenken könne.

Die Verordnungen des Arztes

sind auf das genaueste zu befolgen, der Bericht der Pflegerin an den Arzt sei kurz, klar und wahr. Niemals soll der Bericht ein eigenes Urtheil enthalten, sondern nur immer eine schlichte Beschreibung dessen, was tatsächlich in Erfahrung gebracht oder beobachtet wurde.