

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochbüchlein für den praktischen Haushaltungsunterricht an Volks- und Fortbildungsschulen

Specht, Mathilde

Leipzig, 1912

29. Gesundheitspflege.

urn:nbn:de:bsz:31-58620

darauf Zimmer und Küche folgen und zuletzt kommt das Treppenhäus. Alle Wände und Decken werden abgewischt, Schränke ausgewaschen, Fenster und Türen abgeseift, Kleider, Betten, Teppiche im Freien geklopft und gelüftet, Bilder abgewaschen, Fußböden gescheuert, und, wenn nötig, frisch gestrichen. Sind Decken oder Wände zu tünchen, so muß dies während des großen Hausputzes vorgenommen werden.

29. Gesundheitspflege.

Die Gesundheit, unser kostbarstes Gut, wird durch Nahrung, Luft, Kleidung und Körperpflege sehr beeinflusst.

Die Nahrung muß dem Körper die durch den Stoffwechsel verbrauchten Stoffe ersetzen. Die Nahrungsmittel müssen frisch und gut, das Trinkwasser rein sein. Die Speisen sollen sorgfältig zubereitet und die Zusammenstellung mit Rücksicht auf Alter und Beschäftigung der Personen ausgewählt werden. Die Speisen sollen gut zerkaut werden, der Magen soll regelmäßig und nie zu viel Nahrung auf einmal geboten bekommen.

Neben der Nahrung ist es besonders gute, frische Luft, die der Mensch zur Erhaltung der Gesundheit nötig hat, deshalb soll man so viel wie möglich seine Erholung im Freien suchen. Die Zimmer müssen öfters gelüftet werden.

Die Kleidung ist insofern von Bedeutung, als dieselbe der Witterung und dem Alter angepaßt sein muß. Zu enge Kleidungsstücke hemmen den Blutkreislauf.

Reinlichkeit des Körpers kann Groß und Klein nicht genug empfohlen werden. Täglich sollte der ganze Körper abgewaschen werden. Kalte Bäder im Sommer, warme im Winter sind dem Körper sehr zuträglich. Die Kopfhaut muß von Zeit zu Zeit mit warmem Wasser gewaschen, Mund und Zähne täglich, am besten vor dem Schlafengehen, gereinigt werden. Die Leibwäsche soll mindestens einmal wöchentlich gewechselt werden.

30. Krankenpflege.

Bei der Pflege eines Kranken hat man sein Augenmerk auf 3 Punkte zu richten: auf das Krankenzimmer, das Krankenbett und den Kranken selbst.