

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Praktische Anleitung zur häuslichen Buchführung und häuslichen Wohlfahrtspflege für höhere u. mittlere Mädchenschulen u. verwandte Anstalten**

**Mang, Adolf**

**Emmendingen, 1895**

V. Gesundheitspflege und unvorhergesehene Fälle.

**urn:nbn:de:bsz:31-56652**

daung, mit welcher der Körper nun gerade genug Arbeit hat, unbedingt nötig. „Nach dem Essen sollst du ruh'n, eine Stunde gar nichts thun!“

7. Die Stimmung beim Essen soll eine sorgenlose, heitere sein. „Beim Essen soll man vergessen“ — nämlich allen Kummer und alle Widerwärtigkeiten! Das Essen soll ein schöner Ruhe- und Vereinigungspunkt der Familie von des Tages Mühen und Lasten sein. Es soll daher auch würdig mit einem Gebete eingeleitet und geschlossen werden, welches viel zu einer gehobenen und glücklichen Stimmung beiträgt. Denn selbst das dürstigste Mahl, ja jedes Stückchen Brot, mit Dank gegen Gott genossen, schmeckt besser.

### V. Gesundheitspflege und unvorhergesehene Fälle.

Die Gesundheit ist der Grund- und Eckstein alles Erdenglücks. Die Krankheiten verdüstern das Glück des Einzelnen und der Familie oft im höchsten, schmerzlichsten Maße. Sie erfordern außerdem viele Auslagen für Arzt, Apotheke, Pflege und haben den Verlust an Verdienst zur Folge. Eine der vornehmsten Aufgaben der Hausfrau besteht darum darin, über die Gesundheit ihrer Familie zu wachen. Die Frau ist ja der Schutzgeist für die Gesundheit der Familie, und diese steht ihr noch höher als Geld und Gut und Sparen. Gesundheitlich richtig leben heißt übrigens im besten Sinne des Wortes sparen. Die Hausfrau vermeide auch für ihre Person alles Schädliche, z. B. der Mode, damit vor allem sie selbst gesund bleibt und bei etwaigen Krankheiten ihrer Angehörigen jene aufopfernde, unübertreffliche Pflege ausüben kann, welche die Welt an den Frauen mit Recht bewundert und verehrt.

Wie die Anforderungen der Gesundheitspflege in bezug auf Wohnung, Heizung, Nahrung und Kleidung erfüllt werden müssen, haben wir bereits gezeigt.

Ferner sind noch die Bäder ein Gesundheitsmittel ersten Ranges und lohnen die geringen Auslagen durch vermehrte Gesundheit hundertfach wieder. Die kalten Bäder sind mehr Nervenstärkungsmittel und reinigen den Körper nicht nennenswert. Die warmen Bäder aber reinigen bei zweimaliger tüchtiger Abseifung und Frottierung des Körpers, bis er rot wird, die Haut, unser größtes Organ, gründlich. Die 1½ Millionen Schweißporen werden von ihrer Verstopfung befreit und können nun den giftigen Schweiß leicht absondern. Wohl wenige Auslagen werden sich so herrlich lohnen, wie jene für eine Badevorrichtung.

Darum sollte sich in jeder Haushaltung eine Badewanne befinden. Wird das Wasser teilweise während des Kochens, Plättens oder der Wäsche warm gemacht, so werden die Kosten für ein Bad sehr gering und man spart so jährlich 25—50 M., so daß sich die Badewanne schon im ersten Jahre wohl bezahlt.

Die schönste Einrichtung aber nützt nichts, wenn es nicht zur eingewurzelten Familienfötte wird, daß alle Familienmitglieder regelmäßig wöchentlich ein solches Reinigungsbad nehmen. Bei festem Willen läßt sich dies erreichen.

Von hoher Wichtigkeit ist auch die Zahnpflege. Denn die Zähne sind für das Kauen und deutliche Sprechen unentbehrlich und bilden einen hervorragenden Schmuck des Gesichtes. Jeder Zahn ist mehr als 100 M. für den Körper wert; auch sind die Zahnreparaturen kostspielig. Um die Zähne lange gesund zu erhalten, gebe man ihnen 1. genügende Arbeit, tunke also z. B. nicht das Brot in den Kaffee, sondern esse es trocken zu Getränken; 2. reinige man die Zähne nach dem Essen von allen Speiseresten, weil diese leicht sauer werden, besonders das Brot, und die Säure die Zähne angreift; 3. um außerdem die etwa entstehende Säure zu neutralisieren, reinige man morgens und abends die Zähne mit einer Zahnbürste, die man in feinste Schlemmtreide taucht, und fahre damit nicht bloß hin und her, sondern in den Zahnfugen auch auf und ab. Beim Putzen der Zähne nehme man nur laues Wasser! Alle Halbjahr lasse man die Zähne der Familie vom Zahnarzt nachsehen. Mit Leichtigkeit und ohne Schmerzen können dann kleine Schäden rechtzeitig ausgebessert werden. Ist die Zahnfäule aber schon zu

weit, schon bis zum Nerv vorgedrungen, so kann man die Zähne oft nicht mehr retten oder nur unter beträchtlichen Schmerzen plombieren.

Zur familiären Gesundheitspflege gehört auch die **Hausapotheke**. Dieselbe ist in Notfällen ganz unerlässlich. Denn was hilft die Kenntnis der ersten Heilmittel, wenn dieselben zur Zeit der höchsten Gefahr nicht zur Hand sind?

Für Bemittelte sind reich ausgestattete Hausapotheken samt Anweisung, in den Apotheken käuflich. Für Unbemittelte genügt auch die Anschaffung etwa folgender Hausmittel unter ärztlicher Beratung: Kampherspiritus zu Einreibungen, als krampfstillendes Mittel bei Verstauchungen und Rheumatismus; Hoffmanns Tropfen belebend bei Ohnmachten — nur in kleinen Dosen von 10—15 Tropfen auf Zucker zu nehmen, Senfmehlpapier oder Senfspiritus zu Aufschlägen, um einen gefährlichen Blutandrang gegen Herz, Lunge oder Gehirn nach der Haut abzuleiten. In jedem Sommer sammelt die Hausfrau verschiedene Theesorten, und zwar: schweißtreibende, wie Linden- und Holunderblütthee bei Erkältungen, schleimige, wie Eibisch-, Malven- und Brustthee bei Brustkatarrh, blähungstreibende, wie Kamillen-, Melissen- und Pfeffermünzthee bei Kolik und Übelkeiten. Fernere Mittel sind: Eisenchlorid zum Stillen von Blutungen, Salmiakgeist gegen Fliegenstich, Weind- und Kalkwasser zu gleichen Teilen gemischt als bestes Mittel bei Brandwunden, Karbolwasser zur säulnislosen Wundenbehandlung (jedoch nur auf ärztliche Erlaubnis hin, da nach Dr. Willroth Karbolsäure auch Wunden vergiften kann), Gesteppflaster, Eisbeutel, die Esmarck'schen Mittel für den Samariterdienst oder den Rußbaum'schen Notverband von Gebr. Stiefenhofer, München, Witterfending, wollene Leibbinden, alte Leinwand, Wachsstück u. s. f.

Ein herrliches Heilmittel ist auch das Eis. Bei Diphtheritis z. B. in längerlichem Eisbeutel um den bloßen Hals gelegt und so oft erneuert, als das Eis durch die Fieberhitze schmilzt, verbunden mit häufigen Gaben von kleinen Eisstückchen oder Eiswasser, hat sich das Eis stets bei rechtzeitiger Anwendung als souveränes Heilmittel bewährt und schon vielen Diphtheritisfranken das Leben gerettet! In allen Gemeinden, selbst auf dem Land, sollten daher Eisgruben angelegt werden. Das Eis läßt sich auch im kleinen bei der Krankenpflege lange aufheben, wenn man es mehrfach in Teppiche einschlägt. Statt zu schmelzen, gefrieren letztere sogar mit dem Eis zusammen!

Nie wende man sich an Quacksalber, und wenn dieselben noch so viele Zeugnisse in den Zeitungen veröffentlichen, sondern nur an einen **Arzt**. Man fährt stets **billiger** dabei und ist dann nicht der großen Gefahr ausgesetzt, seine Gesundheit **vollends zu verlieren**.

Außer guten Gesundheitsbüchern lege man sich noch ein Rezeptenbuch an, klebe jedes Rezept ein und schreibe daneben den betreffenden Erkrankungsfall, damit man im Wiederholungsfalle das Rezept wieder verwenden kann.

## VI. Versicherungen.

Der Eintritt in eine solide Lebensversicherung ist eine der **dringendsten** Pflichten für die Sicherstellung der Zukunft der Hinterbliebenen, eine Wohlthat, die der treue Familienvater den Seinen noch über das Grab hinaus erweist! Er sollte so frühe und hoch als nur möglich geschehen, weil die Beiträge in jungen Jahren sehr **niedrig** sind. Auch der Geschäftsmann sollte einen Teil seiner Erparnisse so anlegen. Denn eine große Gesellschaft kann das Risiko eines einzelnen frühen Todes leichter tragen, weil sich zulezt alles ausgleichen muß; eine einzelne Familie kann leicht daran zu Grunde gehen!

Wie das Leben, so sollte man auch das Haus und die Fahrnisse versichern lassen. Der Beitrag ist so klein, die Gefahr, durch Brand unglücklich zu verarmen oder die Möbel nicht mehr anschaffen zu können, sehr groß!

Bezüglich der Feuerversicherung darf beim Umzug die sofortige Anzeige nicht vergessen werden, sonst verliert man jeden Anspruch auf Entschädigung!