

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltungslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

Die Gesundheitspflege.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

das Aufsetzen eines Stückes mit Nebenstichen. Dazu wird das Stück an jeder Seite 3—4 cm größer geschnitten, als das ausgeschchnittene Stück ist. Die Schnittkanten des Stückes und des Loches werden $\frac{1}{2}$ cm tief umgebogen, das Stück mit der rechten Seite auf die linke Seite des Stoffes befestigt und auf der rechten und linken Seite mit Saumstichen angenäht.

Bei allen Kleidungsstücken, wollenen und baumwollenen, sowie bei gemusterten Stoffen ist die Überwindlingsnaht gebräuchlich, weil es bei dieser am leichtesten ist, die Muster passend auf einander zu richten. Bei einem auf diese Weise eingesetzten Stück werden die Schnittkanten leicht umschlungen und die Nähte gut flach gestrichen. An dicken Stoffen, wie Tuch usw., werden die Stücke mit Hinterstichen eingesetzt; die Naht wird flach gebügelt.

Beim Flickern von Flanell wird, nachdem der schadhafte Teil ausgeschritten ist, ein Stück 1—2 cm größer gerichtet, ganz flach auf den zu flickenden Teil geheftet und jede Schnittkante auf der rechten und linken Seite mit Hezenstich befestigt.

Bettücher, welche in der Mitte am stärksten abgenutzt und dadurch dünn werden, pflegt man zu stürzen, d. h. man trennt das Bettuch in der Mittelnah auf, oder wo keine vorhanden, schneidet man es in der Mitte durch und näht die äußeren Selbendränder mit Überwindlings- oder Gegenstichnaht zusammen. Nötigenfalls wird das Bettuch außen gesäumt.

Für die Ausbesserung der Kleider gilt die ganz besondere Regel, am Abend jedes Tages alle im Gebrauch gewesenen Kleidungsstücke, namentlich die der Kinder, durchzusehen, um jeden kleinen Schaden rechtzeitig zu entdecken und wieder gut zu machen. Nur dadurch ist es möglich, stets allem nachzukommen und alles ganz und in tadelloser Ordnung zu haben.

Erfordert aber einmal ein Wäsche- oder Kleidungsstück eine größere Ausbesserung oder Umarbeitung, so scheue man Zeit und Mühe nicht; die Freude über ein schön geflicktes und wieder instand gesetztes Stück ist oft größer als über ein neues.

„Bilde das Auge, übe die Hand,
Fest wird der Wille, scharf der Verstand.“

Die Gesundheitspflege.

„Ein frohes Herz, gesundes Blut
Ist besser als viel Geld und Gut!“

Jeder Mensch hat die Pflicht, die Gesundheit, die ihm als höchstes Erdengut von Gott gegeben ist, zu pflegen und zu erhalten. Da nur in einem gesunden Leib eine gesunde Seele wohnen kann, ist es erklärlich, daß sich nur ein gesunder Mensch wohl fühlt und freudig arbeiten kann, während ein Kranker selten glücklich und zufrieden zu sein pflegt. Ja, in den meisten Fällen fordert er noch Pflege,

wodurch die Zeit und Kraft anderer in Anspruch genommen wird, abgesehen davon, daß längere Krankheit gewöhnlich auch erhebliche Kosten verursacht, die den Wohlstand der Familie bedrohen. Deshalb ist die Pflege der Gesundheit für den einzelnen Menschen wichtig, besonders hat aber die Hausfrau die Pflicht, die Gesundheit der Familie zu schützen und zu stärken.

Die Grundbedingungen zur Gesunderhaltung unseres Körpers sind: eine richtige, gesunde Ernährung, größte Reinlichkeit des Körpers und der Wohnräume, reine Luft, Sonnenlicht und Wärme.

Beim Einnehmen von Speise und Trank halte man streng auf Regelmäßigkeit und Mäßigkeit; auch dürfen dieselben weder zu heiß, noch zu kalt genossen werden.

Die Haut, welche durch ihre zahlreichen kleinen Öffnungen (Poren) die unreinen Stoffe aus dem Körper auszuscheiden bestimmt ist, erfordert bei ihrer Pflege in allererster Linie peinliche Reinlichkeit. Ist die Haut schmutzig, so sind die Poren verstopft, die ungesunden Stoffe werden im Körper zurückgehalten und verursachen Hautausschläge und sonstige Krankheiten. Deshalb ist Reinlichkeit des Körpers jedem, der sich gesund erhalten will, dringend anzuraten. Sie besteht nicht, wie viele meinen, in dem täglichen Waschen von Gesicht, Hals und Händen; es ist vielmehr durchaus notwendig, wenigstens einmal wöchentlich eine gründliche Reinigung des ganzen Körpers mit Wasser und Seife vorzunehmen. Dazu ist natürlich ein Bad das beste, namentlich im Sommer, wo der Körper durch die Hitze mehr ausdünstet als im Winter. Im Sommer sind kalte Flußbäder, wo man Gelegenheit hat, solche zu nehmen, am angenehmsten; sonst muß man Wannen- oder Duschbäder, welche es jetzt in den meisten Städten gibt, benutzen. Als Hauptregel beim Baden ist zu merken, nie erhitzt in ein kaltes Bad zu gehen und nicht länger als 8—10 Minuten darin, in einem Wannenbad höchstens 20 Minuten zu bleiben. Warme Bäder nimmt man mit etwa 28—30° C, für Flußbäder soll das Wasser nicht unter 15° C haben. Durch zu langes Verweilen im Wasser oder zu niedere Temperatur desselben kann dem Körper zu viel Wärme entzogen werden und das Bad dadurch nachteilig auf die Gesundheit wirken. Nach dem Bad hat man den ganzen Körper gut abzutrocknen und für Bewegung Sorge zu tragen.

Zum Waschen am Morgen nehme man kaltes Wasser, da man durch diese Abhärtung vielen Krankheiten, besonders Erkältungen, vorbeugt.

Die Hände, welche durch die Arbeit am schmutzigsten werden, wasche man häufig mit warmem Wasser und Seife; werden sie dadurch noch nicht ganz rein, so wende man ein Bürstchen oder Bimsstein an. Rauhe, aufgesprungene Hände reibe man nach dem Waschen mit Glycerin, Vaseline oder reinem Schweinesfett ein.

Reinlichkeit und Gesundheit erfordern öfteres Waschen oder Baden der Füße. Man nimmt ein Fußbad am besten abends mit mäßig warmem Wasser, bleibe aber nicht länger als $\frac{1}{4}$ Stunde darin. Bei kalten Füßen tut bisweilen rasches Eintauchen in kaltes Wasser und

darauffolgendes kräftiges Abreiben mit einem groben Tuch gute Dienste. Man ziehe dann frische, trockene Strümpfe an und gehe mit raschen Schritten auf und ab.

Die Kopfhaut, wie auch die Haare, bedürfen ebenfalls von Zeit zu Zeit einer gründlichen Reinigung, am besten durch Waschen mit warmem Wasser, dem ein wenig Borax zugefügt wird. Man lasse das Haar möglichst offen trocknen und bleibe während dieser Zeit im warmen Zimmer, um sich keine Erkältung zuzuziehen. Bloßes Kämmen mittelst des Staubkammes reinigt den Kopf nie vollkommen, sondern reizt die Kopfhaut. Sehr trockene, spröde Haare müssen dann und wann durch Einsetzen mit geruchlosem Öl geschmeidig gemacht werden; nie streiche man sie mit Wasser glatt, da dies die Farbe des Haares verdirbt und einen sehr üblen Geruch erzeugt. Bei Kindern sollten die Haare in regelmäßigen Zwischenräumen, etwa alle vier Wochen, geschnitten werden; doch auch bei Erwachsenen ist dies nötig, wenn man bemerkt, daß sich die Spitzen der Haare spalten.

Da die Erhaltung guter Augen für unsere Arbeit und unser Leben von großer Wichtigkeit ist, merke man sich folgende Regeln: Plötzlicher Wechsel von Licht und Dunkel, sowie grelles, unruhiges Licht, ebenso Lesen, Schreiben, Ausübung von Handarbeiten etc. in der Dämmerung, bei Zwiellicht oder schlechter Beleuchtung, sind, da sie den Augen schaden, zu vermeiden. Wem also sein Augenlicht lieb ist, der vermeide bei ungünstigem Licht jede Beschäftigung, denn der Schaden an den Augen ist nie mehr gut zu machen. Die Haltung bei der Beschäftigung soll gerade und die Augen 25—30 cm von der Arbeit entfernt sein. Durch gebückte Haltung bei der Arbeit werden die Augen verdorben und außerdem auch das freie Atmen, der Blutlauf und die Verdauung gehemmt.

Ist es aus irgend einem Grunde nötig, eine Brille zu tragen, so gehe man zum Arzt und lasse sich von ihm, und nicht vom Optiker, die passende Nummer bestimmen.

Die Ohren müssen täglich gereinigt werden, da nicht selten Gehörleiden von Unsauberkeit und schlechter Behandlung herrühren.

Beim Atmen merke man sich: „Geschlossener Mund erhält gesund.“ Die Luft soll durch die Nase eingeatmet werden, um schon etwas erwärmt in Hals und Lunge zu kommen: durch rasches, direktes Einatmen der kalten Luft kann Hals- oder Lungenentzündung entstehen.

Der Pflege und Behandlung der Zähne sollte viel größere Aufmerksamkeit geschenkt werden, als es für gewöhnlich der Fall ist, denn die Erhaltung guter Zähne ist auch für die Verdauung sehr wichtig. Vernachlässigung zieht Schlechtwerden und schließlich Verlust derselben nach sich, von den oft großen Schmerzen gar nicht zu reden. Um die Zähne gesund zu erhalten, spüle man den Mund täglich mit frischem Wasser aus und benütze zur gründlichen Reinigung eine Zahnbürste. Wird dies versäumt, so entstehen durch die Speisereste, welche an und zwischen den Zähnen sitzen bleiben, Fäulnis derselben und übler Geruch aus dem Munde. Man hüte sich vor dem Beißen auf harte Dinge, wie Nüsse, vor dem Abbeißen des Nähfadens, sowie vor allzu

heißen oder kalten Speisen und Getränken. Bemerkt man durch Empfindlichkeit der Zähne beim Genuß kalter oder warmer Speisen, daß dieselben schadhast geworden sind, so versäume man nicht, rechtzeitig bei einem Zahnarzt den Schaden gut machen zu lassen.

Auf reine, frische Luft im Hause sollte man stets bedacht sein; dies kann nur durch fleißiges Lüften aller Wohnräume erreicht werden. Besonders gilt dies, wie in einem früheren Abschnitt schon angegeben ist, für das Schlafzimmer, weil der Mensch im Schlaf tiefer atmet als bei Tage und deshalb in höherem Maße frischer Luft bedarf. Man sollte sich daher daran gewöhnen, wo es durch die Stellung des Bettes möglich ist, auch während der Nacht einen Fensterflügel offen zu haben. Tagsüber sollen aber die Schlafzimmerfenster immer offen sein und bei feuchtem Wetter gegen Abend geschlossen werden.

Die Sonne halte man nicht durch dunkle Vorhänge vom Zimmer ab, da sie dem Menschen zum Wohlbefinden so nötig ist. Personen, welche das Sonnenlicht entbehren müssen, fühlen sich gedrückt und bekommen ein blaßes Aussehen. Man sorge daher für helle Zimmer mit weißen Vorhängen, die gesunder und freundlicher sind als wollene, verdunkelnde Vorhänge, welche zudem auch sehr viel Staub aufsaugen.

Die Zimmerwärme sollte für gesunde Menschen nie mehr als 16 bis 18° C betragen, da man sich sonst verweichlicht. Schwache, Kranke und kleine Kinder bedürfen meist mehr.

Die Kleidung soll vernunftgemäß, weder zu leicht noch zu schwer, vor allem aber bequem sein, um den Körper in keiner Weise zu schädigen. Vor allem ist das Korsett, die Hauptursache vieler weitverbreiteter Krankheiten, vollständig zu verwerfen. Nicht nur Bleichsucht und Blutarmut, sondern auch Herz- und Muskelschwäche werden häufig durch dieses beengende Kleidungsstück hervorgerufen.

Körperliche Arbeit und Bewegung in frischer Luft erhöhen das Wohlbefinden jedes Menschen. Wer durch seinen Beruf zum Aufenthalt in geschlossenen Räumen oder zu einer sitzenden Lebensweise gezwungen ist, sollte sich in seinen freien Stunden durch häusliche Arbeit, Besorgungswege oder an Sonn- und Feiertagen durch einen Spaziergang in Feld und Wald, Bewegungsspiele im Freien das so nötige Verweilen und Bewegen in frischer Luft ermöglichen.

Erwachsene, noch mehr aber Kinder, haben täglich eine bestimmte Anzahl Stunden Schlaf nötig; Kindern sind bis zum 12. Lebensjahre 10—12 Stunden, jugendlichen Personen 8—9 und Erwachsenen 7—8 Stunden Schlaf zu gewähren. Da der Schlaf vor Mitternacht der erquickendste ist, halte man sich an die Regel:

„Früh zu Bett und auf bei Zeit,
Das schaffet Ordnung, Fröhlichkeit!“
