

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg**

**Brenneke, Rosa**

**Leipzig, [1915]**

Gesundheitspflege

**urn:nbn:de:bsz:31-90556**

## Gesundheitspflege.

### Ratschläge in gesunden und kranken Tagen.

Wer seine Gesundheit hochschätzt, ein gutes Aussehen, Kraft und ein hohes Alter erreichen will, der achte vor allem darauf, was er genießt und wieviel er genießt.

Es ist Tatsache, daß durch das Überladen des Magens, unverdauliche Kost und unharmonische Zusammenstellung der Speisen der Grund zu schwerer Erkrankung gelegt wird. Was nützt die Menge der Speisen, wenn sie für den Aufbau des Körpers, die richtige Zusammensetzung des Blutes keinen Wert hat und Veranlassung zur Über- oder Unterernährung gibt?

Überernährung ist die weitverbreitetste Krankheit. Jetzt, da mit den Vorräten gerechnet werden muß, bietet sich jedem die Gelegenheit, das Übermaß, welches seinen Körper verunstaltet hat, auszugleichen.

In der Kriegszeit bietet sich auch dem Fleischesser zu seinem Wohle die Gelegenheit, den Fleischgenuß einzuschränken, mehr Gemüse, Salat und Früchte zu genießen. Dadurch wird dann bald die Fettleibigkeit behoben.

Auch starke Gewürze, viel Salz, starker Wein, Bier, reiner Kaffee, Branntwein haben für die Dauer sehr nachteilige Wirkung.

Zur guten, richtigen Ernährung gehört ein gutes Nährbrot, Milch, Eier besonders im Frühjahr, Eierspeisen, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, vor allem aber Gemüse und Früchte.

Spinat betrachte man als besonderes Heilmittel und genieße

ihn im Frühjahr als blutreinigende Nahrung, so rein wie möglich. Gedämpft mit Zwiebel und Zitronensaft oder als Salat ist er am wertvollsten.

Sehr wichtig für den Aufbau des Körpers ist das Brot. Unsummen von Geld und Menschenkraft sind durch das schlechte Ausmahlen des Getreides verloren gegangen. Der Nährgehalt der Kleie wurde sehr unterschätzt.

Jetzt durch die notwendige Sparsamkeit und bessere Ausnützung kommen neue Kraftmittel der Menschheit zugute, der Knochenbau wird kräftiger, die Arbeitslust größer als bislang, bei dem schwammigen, gehaltlosen, üblichen Bäckerbrot.

Durch den erhöhten Nährgehalt wird Kraft und Wärme gesteigert. Ohne Wärme kann kein Mensch leben. Je kälter die Jahreszeit, je mehr brauchen wir die innere Körperwärme. Nicht durch den Genuß von würzigen Speisen und starken Getränken wird Wärme erzeugt, sondern durch nährsalzreiche Nahrung, das nötige reine Fett und Kohlenhydrate, Eiweißstoffe, gute Luft, kräftiges tiefes Atmen, Bewegung im Freien, Schlafen bei offenem Fenster. Hauptsächlich wirkt genügende Zufuhr von Sauerstoff belebend und erwärmend, denn dadurch wird die Zahl der roten Blutkörperchen erhöht, der Blutumlauf gesteigert, die Kohlenensäure ausgestoßen und der gesamte Gesundheitszustand verbessert. Die Erhöhung und Belebung der Selbstheilkräfte, auch in Krankheitsfällen, die Kräftigung der inneren Organe sind mehr wert wie alle künstlichen Nähr- und Stärkungspräparate. Die Wirkung der Naturkräfte ist so vielseitig und groß, daß unser ganzes Denken, Fühlen und Handeln dadurch beeinflusst wird.

Die Sonne wirkt so belebend, daß wir sie in richtiger Weise ausnützen müssen. Den Einfluß der Luft können wir durch tiefes Atmen, Luftbäder, Schlafen bei offenem Fenster und Lüften der Wohnräume sehr erhöhen.

Das Licht, zumal das Sonnenlicht, sollen wir in unseren Wohnräumen nicht durch Zuggardinen vermindern. Das Licht belebt Körper und Geist. Menschen, die im Dunkel leben, sind ebenso wie Pflanzen, die das Licht entbehren müssen.

Das Wasser in seiner mannigfachen Anwendung ist das größte Bedürfnis für die Menschen. Die Tatsachen beweisen, daß noch ein großes Maß von Gleichgültigkeit, Unerfahrenheit, Unwissenheit und Abneigung gegenüber der Heilkraft des Wassers besteht. An die Gesundheit und Ausdauer werden gerade jetzt im Kriege so große Ansprüche gestellt, und zeigt sich draußen im Felde der große Unterschied deutlich, wer widerstandsfähig oder verweicht ist.

Die Grundbedingung zum ferneren Wohle unseres Volkes ist die Steigerung der Gesundheit. Die Vermehrung der geistigen und körperlichen Kräfte.

Zur Gesundheitspflege gehört zum großen Teil auch die Hautpflege. Der Mensch atmet nicht nur durch die Lungen, sondern sind auch die Poren, die Vermittler der Nahrungsaufnahme der äußeren Heil- und Kräftigungsmittel. Die Poren sind immer rein zu halten und dazu ist die Waschung, das Bad, das Schwitzen und die Einreibung nötig. Auch die Einwirkung von Sonne und Luft ist in verschiedenen Fällen als Heilmittel zu betrachten. Sehr einfach, angenehm und wohltätig ist in Ermangelung jeder Badegelegenheit im Hause die Ganzabwaschung im Bett. Morgens bei erwärmtem Körper ist sie bei groß und klein mit Leichtigkeit vorzunehmen.

Man braucht dazu weiter nichts als ein Handtuch, einen Schwamm und ein Waschbecken mit Wasser. Nun beginnt man bei den Beinen, legt das Handtuch darunter, um das Bett nicht naß zu machen und vollführt mit dem Waschlappen oder Schwamm eine kräftige Abreibung in möglichst kurzer Zeit. Dann trocknet man die Beine ab, deckt mit der Decke oder dem

Federbett zu und nimmt die Brust und dann den Rücken vor. Ein Nachwärmen im Bett ist sehr angenehm. Erfrischt und wie neu belebt durch die Wirkung, wird jedem diese allereinfachste Art zum Bedürfnis. Die Frau oder Mutter kann in einer halben Stunde die ganze Familie damit beglücken.

Sitzbäder, Fußbäder und Abwaschungen sind in jedem, selbst dem ärmsten Haushalt leicht ausführbar und hat die arme Frau noch mehr die Pflicht, dafür zu sorgen, als diejenige, die sich es in bequemster Weise einrichten kann.

Der Wechsel der Leib- und Bettwäsche trägt auch viel zum Wohlbefinden bei, ebenso das Sonnen und Lüften derselben. Man Sorge vor dem Schlafengehen für nochmalige Lüftung der Schlafräume. Wo dieselben zu klein sind, öffne man möglichst alle Türen oder das Fenster im Nebenzimmer, wenn man sich vor Kälte fürchtet.

Man verwöhne sich nicht durch angewärmte Betten oder Wärmflaschen in der kalten Jahreszeit, sondern nehme lieber ein Fußbad oder eine Abreibung.

Wenn man eine richtige reizlose Nahrung, frische Luft, Tiefatmen, Hautpflege, mäßige Abhärtung, Wechsel der Leib- und Bettwäsche, die nötige Ruhe, Bewegung und regelmäßige Entleerung beachtet — und dies ist selbst für den Vielbeschäftigten oder Armen eine kleine Mühe, aber große Lebensaufgabe —, dann sind die Grundbedingungen zur Erhaltung der Gesundheit gegeben.

Sind aber bereits Kennzeichen einer Erkrankung vorhanden, so dürfen wir es nicht leichtsinnig hingehen lassen, sondern so schnell wie möglich alles tun, was in unseren Kräften steht, um keine schwere Krankheit daraus entstehen zu lassen.

Kopfschmerzen, Erbrechen, wechselnde Kälte und Wärme, Appetitlosigkeit, unregelmäßige Entleerung, kalte Füße sollten uns aufmerksam machen und uns veranlassen, sofort das

anzuwenden, was als heilkräftig erwiesen uns zu Gebote steht.

Ein einfacher Leibumschlag wirkt oft Wunder. Ebenso ein Fuß- oder Sitzbad und die Herbeiführung einer Entleerung kann jede Mutter sofort vornehmen, bevor sie den Arzt ruft. Sie erleichtert ihm dadurch nur die Arbeit.

### Abführmittel

sollen nur im Notfall gebraucht werden. Natürliche Mittel zur Erzielung einer leichten Verdauung sind eingeweichte Backpflaumen nebst Saft, Honigkuchen, Apfelmus, rohe geriebene Kartoffeln mit Sahne, Mannaschoten, Salat mit Öl, Feigen.

Von Teesorten wende man Kamillentee, im schwereren Falle Faulbaumrindentee, Schafgarbe und Melissen an.

Um schnell und günstig eine Entleerung herbeizuführen, ist eine

### Ausspülung des Darmes

nötig. Soll sie gründlich vorgenommen werden, dann nehme man das Wasser so warm wie möglich, auch kann man ihm etwas Öl beifügen und nimmt die Ausspülung dreimal vor.

Also

#### 1. Einlauf etwa 1 l Wasser.

Darauf Reiben des Leibes in der Runde, von links nach rechts ausgehend, in liegender Rückenlage mit angezogenen Beinen. Dann Entleerung, nach einigen Minuten

#### 2. Einlauf.

Dazu kann man schon mehr Wasser nehmen, weil der Dickdarm frei ist, darauf wieder dasselbe Rundstreichen des Leibes, um dadurch das Wasser durch den Darm zu leiten.

Darauf Entleerung, nach einigen Minuten ein kleines Bleibe-