

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Die Durchlüftung unserer Wohnräume

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

im Bett kann im Gegenteil ihren Schlaf beeinträchtigen, da es die Phantasie zu stark anregt.

In letzter Zeit hört man davon, durch eine neue Art von Fensterglas auch jenen Strahlen des Sonnenlichtes, die bisher durch unser gewöhnliches Fensterglas nicht hindurchgingen, Eingang in unsere Zimmer zu geben. Es sind eine besondere Art Strahlen, die ultravioletten Strahlen, die im Sonnenlicht vorhanden sind, die wir in der sog. Höhensonne künstlich nachahmen können und die eine besonders heilsame Wirkung auf den menschlichen Körper ausüben. Man verspricht sich von dieser Neuerung einen sehr guten Einfluß vor allem auf Wachstum und Gedeihen der Kinder. Einstweilen bleibt abzuwarten, ob sich diese Hoffnung erfüllen und die Neuerung sich bewähren wird.

## Die Durchlüftung unserer Wohnräume.

Durch die Ansammlung vieler Menschen in einem Zimmer, durch ihre Ausatmung und Ausdünstung, durch Staub wird die Luft in unseren Räumen verschlechtert und verbraucht, sodaß sie von Zeit zu Zeit erneuert werden muß. Am besten ist es, wenn in einem Raum, in dem sich lange Zeit viele Menschen befinden, dauernd ein Abzug der schlechten, verbrauchten und ein Zuzug frischer Luft stattfinden kann. Dies geschieht sehr wirksam durch Oeffnung eines Oberfensters, wodurch ständig ein Strom kühlerer Luft ins Zimmer eindringt. Diese kühlere Luft fällt nach unten und treibt die erwärmte, leichtere Zimmerluft nach oben, wo sie durch die Fensteröffnung abziehen kann.

Unsere Schlafräume sollten vor allem gut durchlüftet werden. Es ist aber schon dargelegt worden, daß im Winter das Schlafen bei offenem Fenster für viele Menschen keine gesundheitlichen Vorteile hat. Wenn möglich, sollte jedoch das Oberfenster ganz wenig geöffnet sein, um eine gewisse Durchlüftung zu gewährleisten. In der wärmeren Jahreszeit dagegen sollte man unbedingt bei geöffnetem Fenster schlafen und auch die Kinder frühzeitig daran gewöhnen. Solange die Betten am Morgen zum Lüften ausgelegt sind, müssen selbstverständlich die Fenster geöffnet sein.

Natürlich gilt auch für die Wohnräume, daß sie gut durchlüftet sein müssen. Manche Leute sind im Winter äußerst sparsam mit dem Lüften, damit die „gute Wärme“ nur ja nicht entweicht. Sie vergessen, daß die unverbrauchte frische Luft sich viel besser erwärmt als die verbrauchte und daß es keine Unnehmlichkeit ist, lange Zeit nach dem Essen noch zu riechen, was alles auf dem Mittagstisch gestanden hat.

Am besten wirkt auch in diesen Räumen ein andauernder geringer Luftwechsel durch eine kleine Oeffnung im Oberlicht. In großen, von vielen Menschen besuchten Räumen, Theatern usw. sorgen zumeist maschinelle Einrichtungen fortwährend für eine gleichmäßige Durchlüftung. Wenn dies nicht der Fall wäre, würde bald die Luft so verbraucht, so schlecht sein, daß das nicht nur unangenehm empfunden, sondern bei empfindlicheren Menschen Ohnmachten und Uebelkeit hervorrufen würde.

Will man schnell ein Zimmer auslüften, so erzeugt man am besten einen Gegenzug durch Oeffnung von zwei Fenstern auf verschiedenen Seiten oder von Fenster und Tür. Dabei ist allerdings Voraussetzung, daß sich in dieser Zeit niemand im Zimmer befindet. Diese Art der Lüftung kommt also im Krankenzimmer nicht in Betracht. Bei starkem Durchzug wirbelt natürlich der im Zimmer vorhandene Staub auf, der sich längere Zeit in der Luft schwebend erhält. Deswegen sollte eine Durchlüftung in dieser Weise nur angewendet werden, wenn wenig Zeit zur Verfügung steht, um einem Raum gute Luft zuzuführen.

## Reinlichkeit in der Wohnung.

**W**ir sagten schon, daß im Staub und Schmutz Bakterien und lebensfeindliche Keime sich ansiedeln und sich vermehren können. Gründliche Reinigung der Wohnung ist daher unbedingt nötig.

Am besten soll jedes Zimmer mindestens einmal wöchentlich gründlich gesäubert, dabei auch die Schränke von den Wänden gerückt und die Lamperien sorglich vom Staub befreit werden. Das trockene Staubwischen hat wenig Zweck, man sollte den Staub nur mit feuchten Tüchern aufnehmen. Hygienisch sehr begrüßenswert ist auch der Mop und der elektrische Staubsauger. (Ueber beides siehe unseren Haushaltkurs.) Für die Schlafzimmer eignen sich am besten Fußböden, die man feucht abwaschen kann, also gestrichene oder mit Linoleum bedeckte Fußböden. Parkett, das man nur wischen kann, ist für diese Zimmer ungeeignet.

In der Speisekammer, die möglichst nicht nach Süden gelegen sein soll, wird man gut tun, einen Fliegenschutz am Fenster anzubringen. Die Fliegen können Verbreiter von Krankheiten sein, da sie sich auf Unrat und schädliche Stoffe setzen und darnach womöglich auf unseren Nahrungsmitteln herumkriechen.

Sauberkeit herrsche besonders auch im Klosett, das ja heutzutage meistens mit einer Spülvorrichtung versehen ist. Damit auch die Luft im Klosett von einem Zurückströmen übelriechender und ungesunder Gase bewahrt wird,