#### **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Ärztliche Mitteilungen aus und für Baden. 1857-1933
1926

(18.4.1926) Die Reichsgesundheitswoche in Baden



#### Aber die Notwendigfeit der gefundheitlichen Belehrung und Erziehung in der Schule.

Bon Beb. Rat Brof. Dr. Ublenhuib, Direfior bes hugienifden Inftitute an ber Univerfitat Freiburg t. B.

Ueber die Rotwendigfeit, mit der Belebrung des Bolfes in Fragen der Bolfsgesundheit bereits in der Schule angusangen, bereicht bente woht fein Zweisel wehr. Und doch find wir in dieser dinfict in den lehten Jahren kaum einen Schritt weiter gekommen.

beit der Gesamtheit des Alles und die Welundbeit der Gesamtheit fod Alles und die Sorge
für die Gelundbeit is bekanntlich die beite Kapisaläanlage einen Volked. Will üch das deutsche Polf ams leinem Elend und leiner Rot wieder emporringen, so ist insbesondere die Gelunderhaltung der füngeren Generation, die Erziebung eines an Geicht und Körper ge-lunden widerstanddsächigen Geschlechts unsere höchte und beiligke Plicht. Denn die Ju-gend ist unsere Infunkt! Mehr dem je ist daher die Kenntnis des Körpers und der ihm drobenden Gesahren und ihre Berdutung ein unbedingted Erfordernis. Die Grundsähe der Gesundheitspilege müssen einen Teil der bürger-lichen Erziehung bilden, sie müssen Genetu-gut des Volkes werden, denn die Kenntnis bogienischer Lebren und Ersahrungen schütz am besten gegen Krausheit. Der einzige Weg, der hier aum Itele führt, in die Be-lehrung in der Schule. lehrung in ber Soule

Strittig ift nur bie form, in ber diefe Beleh-rung finishaben foll; foll ber Lehrer ober ber Urat diefen Unterricht erfeilen?

Die Antwort auf diefe Frage ergibt fich aus bem Biel, bas wir diefem Unterricht fieden, und bas Biel lauter: Es foll unferer Jugend eine gefundheitsmäßige Le-bensführung in Fleisch und Blut übergeben; die Ongiene foll ihr nicht mehr etwas Besonderes fein, sondern etwas Gelbüver-nändliches werden, io felbiverkändlich, wie es der gefunde Menichenverftand ohne meiteres

Um diefes Biel ju erreichen, genügt es nicht, die Kinder in einer Sonderftunde mit hogientichen Fragen befannt ju machen. Im Gegenteil, eine Sonderftunde würde dem Bestreben, ben Kindern die innige Berknüpfung unteres gejamten Lebens mit bugient ihen Fragen vor Augen zu führen, enigegenstehen, und so liegt es durchaus nicht in unierer Absicht, sint die Einführung einer Souderstunde in Opgiene einzutreten. Bielmehr soll der gesamte Unterricht zur hygtenischen Belehrung berangezogen werden. Bei jeder sich bielenden Gelegenheit müssen die Pedentung der Opgiene dinge-wiesen werden. Die allgemeinen hnatenlichen wiefen werden. Die allgemeinen bugientiden Grundfage der Rörperpflege iRein-lichfeit, Sandemafchen, nicht auf den Boden iputohne jede diologische Borbildung abgehalten werden dars, daß den Kindern Kenntnisse vermittelt werden, die der Lehrer and trgendeinem Kaienbücklein ichöpst. Biologie sowie Staaidund Kürgerfunde müssen als Fach anerfannt werden, gleichberechitat a. B. den alten und neuen Sprachen und Mathematik. Reden diesen Jacklebrern muß aber auch jeder andere Unterrichtende über ein bestimmtes Winimum an hygienischen Kuntustisch versügen, damit er das deilehrende Material, das ihm sein Isach in Fragen der Bolfsgesundheit dieset, auch andwerten kann. Wenn wir die Forderung nach einer solchen kuntensichen Andbildung der Lehrerschaft erschen, is sind wir und steilich darüber kar, daß eine solche Ausbildung immer nur eine mehr oder weniger allgemeine sein kann. Ju jeder

### Die Gefundheit gehört zu ben höchften Gutern. Aber was weißt Du davon?

ten, nur gegen die vorgehaltene Sand huften usw.) muffen ihnen von flein auf aneravgen werden. Leseitliche muffen ihnen die Gesabren der ileberanstrengung und Anfredung vor Angen sindren; die zahlreichen Beispiele, die der Geschichtistunterricht für die Bedeutung der Seuchen, für die Bedeutung einer entarteten Lebendführung bietet, find auszunühen; der Religionsunterricht (öguptische Plagen, Aussah, die mofaliche Gesegebung usw.) ist heranzusieden. Auf Genlaubslügen lossen sie hopgenische Anlagen (Teinstwaferverforgung, Kläranlegen usw.) be

kindsein. Genedi werden, die ein ieder dem ihm anvertranten Gut des Lot pers um feiner selbit und der Gesantheit wilsen fchuldig in. Dem Kinde seinen Organismus als ein dewundernswürdiged Kunkwerf vorankellen, an dem eine tausend und abertausendzährige Entwicklung geardeitet hat, das niemand versimmern und versommen lassen darf, muß der Grundgedanse des diviogischen Unterricht in. Steats- und Bürgerfunde einzuseigen. um die Auswerflamseit auf die rege hopienische und soziallweitenische Tätigkeit zu lensen, die Staat und Kommune im Interese der Boltsgeinndbeit enifalten. gefunbheit entfalten.

geinndheit entfalten.
Ein berartiges Wert der Erziehung fann nur vom Rebrer in emfiger, Keitger Bleinarbeit geleiftet werden, nicht vom Arzt. So fommen wir zu der Forderung: An die Lebrerschaft müssen wir und wenden, müssen fie in unsere Wedanleugunge einsühren und zu freudiger Witzelbeit geminnen, wenn mir die Jugend selbst arbeit gewinnen, wenn mir die Jugend felbft unferen Bielen guführen wollen.

tind beutiich beben fic bier amei Ratego-Biologie, in Ctaate und Burgertunde unter-richtet, muß unbedingt naber mit den Gragen der Gefundheitslehre vertraut fein; jener Unfug muß aufboren, bag ein biologifder Unterricht

spestelleren Unterweitung gehören gang andere Kenniniste, die nur der Sugtentster selbst besigt. Diese spesielle ärzitiche il uterweitung soll durch das hugienische Erziehungswerf, das wir dem Lehrer übertragen seben möchten, niemals unterdunden werden, im Gegenteil, der Lehrer soll die Schiler dernateisen iosen ischen für sene Unterweisungen, die nur der Arat erteilen kann. nur ber Mrgt exteilen fann.

Die Beteiligung des Arstes, vor allem natürlich des Schularstes, an der matürlich des Schularstes, an der meineren Belehrung draucht aber durchand beiehrung brancht in Sache des Bidanagen). Der Arst joll nur an Bort t a a en derangesogen werden, a. B. über Inderfulofe, über die Gefahren des Alfohols, über Gefelechtstrantbeiten usw. furs lediglich an Borträgen über die wichtigten Themen auf dem Gediete der Volfsgefundheit, damit er deren Bedeutung durch seine Autorität doppelt und dreifach unterdurch feine Autorität doppelt und preifach unter-ireicht. Bang beionders gilt das für ben Schularat mit Rücksicht auf die Berbütung und Befämpfung der verheerenden Bolfdfenche, der Zuberfulofe, wo er in enger Berbinder Enderfulose, wo er in enger Verdindung mit den Ledrern und vor allem den Anderenstulose Kürforgestellen eine außerordentlich legendreiche Tätigseit entsalten kann. Ich stehe nicht an, zu behaupten, daß eine erfolgreiche Befümpfung der Bolkdseuchen, den, beionders der Tuberkulose, deren Berdreitung in Baden größer ist, wie in allen andern Ländern Deutschlands, nur möglich ist, wenn eine entsprechende Unterweisung des Bolkes bereits in der Schule erfolgt. Dereits in ber Schule erfolgt.

Diedte die Reichsgefundheitswoche bagu bei-Moinenordierroct budrent den Belebrung und Ergiebung in Der Schule bem Boltobewußtfein einaupragen, benn bie bogienifche Belehrung ber Jugenb ift bas Gunbament, auf bem bas Bolt eine gefunde Lebensführung aufbauen foll. te Gorge für bie beranmamfende Beneration ift Dienft am Baterland.

#### Rinderturnen.

Bon Prof. Dr. von Baener, Direffor ber orthopabifchen Klinif ber Univerfitat heibelberg.

Bann soll man mit instematischen Leibesabungen bei Kindern beginnen? Die moderntie Antwort lautet hier: im Säuglingsalter. Ich din der Ansicht, daß mit diesem Borrücken des Kinderturnens in die allererste Lebenszeit nicht nur etwas Ueberstüffiges, sondern vor allem in ungeschicken Sänden auch etwas Schädliches ge-ichaisen ist. Es genügt vollkommen, wenn man dem Sängling reichlich Gelegenheit gibt, frei zu itrampeln, und zwar nicht nur in Rücken-, son-dern auch in Bauchlage. Das unterste Alter, in dem mit einem Kind

Das unterfte Alter, in dem mit einem Rind infematische Beibestübungen vorgenommen werden fonnen, icheint mir das drüte Lebendjahr zu sein, in dem viele Kinder in Kindergärten eingereiht werden. So gut man nun hier die Kinder mit mehr ober minder schulmäßigen Sitzen Ainder mit mehr ober minder schulmäßigen Sthatveiten und Ausgaben beschäftigt, könnte man fie auch körperlich sördern. Ja, ich din der Ueberzeugung, daß in der körperlichen Andbilddung des Aleinkindes die vornehmite Ausgabe des Aindergartens liegt, besonders dei Stadtkindern. Daß diese Forderung erfällbar ift und daß ihre Durchführung keine übertriedenen Ansprüche an das Aind kellt, habe ich selbit an gablereichen Kindern erprobt. Manche Kindergarten nahmen diese Beitredungen auf und haben sie als dewährte Mahregeln ihrem Erziehungsblan eingereiht. Es ist nur zu bedauern, das selbst nahmen biele Beitrebungen auf und daben sie als bewährte Mahregeln ihrem Erziehungsplan eingereiht. Es ist nur zu bedauern, daß ielbit dort, wo geturnt wird, die Beachtung der Leibestübungen meist noch weit hinter der Einschäuung der Frödelarbeiten und ähnlicher zurückrist, und noch mehr zu bedauern ift, daß viele Kindergärtneriunen überhaupt feinen Bert auf daß Aufmen legen. Eine ichr erschwerende Tatioche für die Anklübrung von Leibesühnugen der Alemberzärten über nur sein nuch ischen die Künderühren von Abergärten die kantiochen und eine sehr ungenügende Käunderärten verfügen. Dier Bandel zu schaffen wäre eine sehr beingliche Angelegenheit, handelt es sich doch meist gerade um die Kinder, die unter wenig günftigen Ledensverbällnissen aufwachten und geinndheitlicher Förderung bedürfen. Um eine rationelle Gumnafilf mit Alelnfindern zu trelben, bedarf es feiner Turnhalle mit teuren Geräten. Es genügt ein einsacher, sauberer Füßboden in einem gut lüstdaren hellen Kaum, um die Nedungen vornehmen zu fönnen. Die Kinder müssen, wenn sie Ausen daben sollen, frästig Arbeit leisten, was sich daraus am besten deurstellen läßt, daß sie belb werden. Imperliche Freinbungen und Neigen baden feinen füglen ihre Weben wertellen läßt, daß sie belb werden. Imperliche Freinbungen und Neigen baden feinen am Boden liegend sich austruben. Die Fanjen auf

hygienischen Wert. Die Kinder tollen gemeinsem die Uedungen vornehmen und in den Pausen am Boden liegend fich andruhen. Dreflur auf besondere Glausleikungen und Annkitäcke ist freug abzulehnen. Bevorzugt geübt sollen Mumpf und Arme werden, denn das Stadifind bat hierfür im täglichen Leben wenig Gelegenbeit. Gewandiheit, Schnelligkeit und Argit, diese beite wer giber nur für furze Lebtere aber nur für furze Leit und angenahrt letiere aber nur für furge Beit und angepaht bem forperlichen Buffand, find gu üben. Jeber, ber fich mit Rleinfinderturnen praftifch befaht, wird erfteunt fein, wie leiftungblabig bleie Kleinen find, welche Luft fie ben Körperubungen entgegenbringen, wie rapid fich ihre Weichidlichfeit entwickelt und wie fie fernen, gewandt Sin-bernifie ju überwinden. Ale Ergangung Des

#### Der Rätfelrachen.

Gine Ergablung vom gejundheitlichen Schidfal ber Menidibeit.

Bon Dr. Alfons Gilder (Rariarube).

Auf bes Weltenicopfers Gebeiß eniftand auf der Erbe ein Ungebeuer mit einem riefigen Rachen. Und wieberum auf Befehl bilbete fich Die Menfcheit. Es ift ber geheinmisvolle Bille bes Echopfers, daß bie Menfchbeit in bem weit geöffneten Rochen bes Untiere fint. Go bot es und Meifter Dans Thoma, Maler und Boet dagu, in feinem "Rätfelrochen" gezeichnet. Im Moule eines Drachens ") blaft ein Sangling bie Gentmei. Das Ungeheuer ichielt mit gierigem Auge auf bas Rind bin. Wohl bat bas Menichlein Glibgel wie ein Schmetterling und fonnte davoneilen; aber es verharrt in feiner Stellung, ben Tonen laufdend, die es feinem Inftrument entlodt. ahnungstos, daß feinem Leben ein Ende bereitet ift, fobalb bas Untier ben Rachen ichließt.

Diefem Rinde gleich wird die Menichbeit feit Jahrtaufenden von Gefahren für Leben und Gefundheit bebrobt. Es ift ein Glud, bag bie Meniden nicht immer daran bachten; die Erbe mare fonft mit lauter Onpochonbern angefüllt gewefen. Mber es ift ein Unglud, bah bie Denfcheit fich au wenig um bie Gefundbeitegefahren befummert. Die Menfchbeit beftebt aus vielen Bolfern.

Manches Bolf fat blübend Jahrhunderte lang im Rachen bes Untieres. Aber ftatt fich ben Giftsähnen fernanbalten, bat es noch dagu geholfen, baft fich recht viel Gift bilbete, Blöglich bift das Untier ju, und ein gauges Bolt war ba-

Co die Grieden. Bir bemundern und benupen noch beute ibre Errungenichaften auf manden Gebieten des Gefundheitsweiens, Aber mit ber Sittlichfeit, mit ber Reinheit ber Gomilie, bie ber Grund- und Editein ber Bolts. gefundbeit ift, fab es bei den Griechen übel aus. Das griechtiche Bolf glich fo recht jenem Rinde, auf meldes ber Drache fchielt. Es befaßte fich mit allerlei Sconem und Bedentungsvollem: aber wie es ben Gefundheitogefabren, bie vielfach bem Mangel an Familtenfinn und oft der Sittenlofigfeit entftammten, au begegnen batte, wie feine viel bewunderten Abrperübungen gu Seelenübungen gu gefralten maren, baran dachte es nicht. Das Untier foloft ben Rinden. Das Bolt ber Grieden brach gufammen.

Im frühen Mittelafter entftonben auf bentichem Boben, gnerft im Bufammenhang mit ben Rloftern, Fürforgeanstalten mannigfacher Urt.

Me ungemein fegensreich für die Boltagefundbeit waren, Auch manche deutsche Fürften ichnfen icon frühzeitig Masnahmen von hobem geundheitlichen Wert. Vor monchen Seuchen, welche dentiche Goue mabrend bes Mittelaltere fait gang entvollerten, tounte man fich freilich nicht fichugen, weil bamals bie Gefundheitswiffenfcoft noch au mangelhaft entfaltet war. Aber bon der Luftseuche wußte man, daß fie nur durch Die Unfittlichkeit verbreitet murbe. Statt biefe au befampfen, ichlog man bie unentbehrlichen Bobehaufer. Das beutiche Bolt verfernte es, regelmäßig au baben; aber die Luftfeuche befand fort, weil man nicht ernfthaft verfinchte.

ble Sittenlofigfeit gu tilgen, Unfauberfeit auf ben engen Strafen und in ben finfteren, bumpfen Bohnungen, Schmub am Abruer und an der Seele, bogienische Unmiffenbeit nicht nur bes Boltes, fonbern auch ber Befebrien, und die Gucht ber unteren Schichten. alle Torbeiten ber oberen Behntaufend nachauabmen, mag es fich um alfoholische oder geichlechiliche Ausschweifungen ober Rleiderput pber Richterfüllung ber Stillpflicht ober Butrauen gis den Aurpfuichern bandeln - fo fab das dentiche Gefundheitswefen durch die Jahrbunderte aus.

3m lebten Biertel bes 18, Jahrhunderts ichien es, als follte fich bas gefundbeitliche Schidfal

bes beutichen Bolfes wenden. Mal, ein Beibelberger Argt, batte eifrig in bem berühmt geworbenen Buch feines Bruchfaler Berufsgenoffen Frant gelefen; fo murbe fein beobachtendes Auge geschärft. Mai blieb nicht bei ber Buchweisheit fieben, fondern verfaßte ben Entwurf einer bogienischen Gesetigebung, ben er feinem Landesfürften übergab; er erfannte, daft Ougiene Moral und Moral Ongiene ift, und fo predigte er oft, dag man gefundbeitogemäß und fitilich leben muß, wobei er fich zunächst an bie oberen Bebniaufend, an ben turpfalgifchen Sof und an die Beibelberger Stubenten, manbte, Gefundbeitsrecht und Gefundbeitspflicht, fo tann man feine Biele benennen.

Die Boffnung, bag mun bas beutiche Bolt vor den Gefahren bes Ungeheuers bewahrt bleiben, daß ein neuer Abichnitt in bem gelundheitlichen Schidfal Denifchlands beginnen murbe, erfüllte fich jeboch nicht. Es mehrten fich die Entartungszeichen, arme Frauen in gefegneten Umftanden mitgien bettelnd an bie Turen ber Milbtatigen flopfen, gange Beere non Ganglingen farben, die Jugend tommerte. fich nur wenig um Sport und gab fich Ausschweifungen aller Art bin,

Mannigfache gefundbeitstechnische Magmahmen entfianden jedoch im lehten Biertel bes 19. Jahrbunderts; man forgte für gutes Trinfwaffer, man beseitigte ben Unrat in den Strafen und

\*) Girbe das Bild am Roufe biefer Beitungsbeilinge.

überwindel, wenn es förperlig geträftigt ift, als wenn es ichen von kein auf als Studenhoder verweinlich und mierkandslos aufgewachen ift. Nach dem bier über das Aleinkinderturnen Welagten ergibt sich, das für die Kinder der Grundschule, also der unteren Boltsschulkallen,

Grindichte, also der unteren Bollsschulklassen, dem Turnen eine ganz andere Beachtung gessichents werden wah, als es nöllch ik. Auch fier muß awischen Vand- und Stadtlindern unterschieden werden, denn erstere haben mein acungend Gelegendeit, ihren Körver zu siden, und machen davon auch andgiedig Gebrauch, während das Stadtlind in seinem Bewegungsdrang beträchtlich behindert ift. Wan sollte meinen, den es gerade angebracker wäre, die Grundschalter ansgledig mit Leidesübungen zu bebenfen, als die älteren Bollsschüfter, denen der Beg ins örrie und dann Tummelu viel leichter

Beg ind Freie und jum Tummeln viel feichter offentiebt. Der Abe-Schühe fann und barf fich nicht berumtreiben, ber Jehnfährige brennt burch, wenn er behindert wird. Und noch einen

Grad icliechter fieht es bei ben Madchen, die meiftens weniger gur Betätigung ibeer Rorper-

trafte neigen und durch Erziedung hierin bekartt werden. Sie sind and in Hoberen Alassen vor-wiegend nur auf das wenige Neben, das ihnen die Schule bietet, angewielen. Es ik also au verlangen, das in den Bolfdichulen, besonders

der Sindte, das Eurnen viel intenfiver als bis-ber betrieben wird. Dierzu ift nötig, daß die Leibestibungen in den Lehrplanen nicht die arm-jeligite Erwähnung unter den Unterrichtslächern finden, und daß die Lehrer in erböhtem Mas auf

die Bedeutung der Leibesübungen bingewiefen und befähigt werben, einen wirffamen Unterricht au erteilen. Die Schule bat auch eine hogientiche Aufgabe, die für die Lufunft eines Bulfes nicht

minder wichtig ift ale bie geiftige Musbilbung. Eine vielumürtitene Frage ift die noch der Zahl der wochentlichen Turnftunden. Es ift fraglod richtig, toglich eine Turnftunde zu for-

bern, mindeitens, wenn es das Better erlaubt, ins Freie au geben. Dem Zehnminutenturaen im Kiassensimmer kann nicht das Wort geredet werden. Diese Art des Turnunterrichts verschiechtert die Eust, wirdelt Stand auf und verkart die dem Kind und Leder zu gönnende

Paufe. Auch bringt es in die Kinder eine Unrube, die sich im nachfolgenden Unterricht körend
gestend macht. Um so mehr wirft sich eine volle Turnstunde, wie die protission Ersahrung sehrt, ungündig auf die geistige Arbeit eines Lindes aus, ein Bunft, auf den sait niegendd genügend Kidsicht genommen wird. Die Leibesüdung er-mädet nicht nur den Kewegungsapparat, son-bern fiellt auch recht erbebliche Unsprücke an den Geist, aumal, wenn ein Lehrer kompigierte Keigen oder ausammengestese Freiudungen, benen bousenisch avon erht wenig Werindungen, benen bousenisch avon erht wenig Werindungen,

Reigen oder gusammengeieble geeinbungen, denen hygienisch awar reiht wenig Wert aufommt, wachen läht. Die Turnftunde ist und soll eine Erdstungsstunde sein. Die Turnftunde in und soll alle Kinder ausgebeig und audanerud an wirflicher Ardeit beranzleben; desbald ist ein Unterricht, dei dem der einzelne vorwiegend herumsteht und warter, bis er am Gerät darans

fommt, falld in die Wege geleitet.

Much bringt es in die Rinber eine Un-

Rindergartens mare es außerft munichenswert, wenn eine Stadt einmal ben billigen Berfuch muchen murbe, unter fundiger Leitung Turngalt Rahrung, Bohnung, Körper rein; Doch auch bein Geiff muß fauber fein. turfe für Aleintinder ind Beben gu rufen. Der Bulauf murbe ficher nicht gering fein, benn es-mirb feber vernünftigen Mutter einleuchten, das ihr Rind jum mindeften die Schaben, die fpater das Siben in ber Schule mit fich bringt, beller

## Gefundheitliche Allfagsfragen.

Ber ift ein Trinter?

Ber, pon ein paar Glad Bein angebeltert, burch gindenbe Bibe, ipannenbe Wefchichten durch alindende Bibe, ipannende Geschichten oder begeisterte Reden eine Gesellschaft in Atem hait, der ift der Löwe des Taged. Wer unter der gleichen Menge Beins volltrunken durch die Stragen ianmelt, macht sich aum Kindergespott und öffentlichen Berarris. Wer, wiederum unter der Biefung desselben Makes von Milobol, weil er nichts oder nichts mehr verträgt, irgendeine Untat degelt, wird aum Schädling der Menscher und aum Berbrecher. Durch Steigerung des Cuantums kann aber seiner in die ernsteren Jukande geraten.

Trob und wegen der individuell verschiedenen Wirfung ist der Allschol für den Menschen ein

Birtung ift ber Altohol für den Menfchen ein ichmeres Bell- und Rervengift, um fo gelähricher, als es einmal überall leicht and billia erhältlich, angenehm Lährlig") au nehmen ift und weil der Genieher fich über deffen Wirfung nur an leicht hinwagtüufcht, bis er dem Gilte hörla, also lächtig aemorden ift. Wir neiden niemandem seinen Schoppen. Alcht seder kann aber dafür einkeben, daß nicht auch der mäßige Genuß aum Mißbraum wird und aur sozialen und wirsischaftlichen Schädigung tübrt. Wer gewohndeitsmähla alkoholhaltige Getränse in ihm ungurräglicher Menas au fich nimmt und trob der üblen Folgen für sich ellig und seine Kamilie nicht mehr davon lassen für sich ellig und seine Kamilie nicht mehr davon lassen fann, wer dem Iwana aum Trinken unterworfen ist.

wer bem Iwang aum Trinfen unterworfen ift. ber ift ein Trinfer.

Benn also jemand merft nder darauf bin-gewiesen wird, daß er Alfohol, in welcher form immer, nicht verträgt bezw. nur unter Schaben für seine Gefundbeit und Leiftungbfählafeit genieben tonn, ber unterlaffe bei Reiten jeg-

liden Altoholgenuß. Diejenigen, die aus freiem Billen bes guten Borbiles wegen auf den Wenuft veraichten, alle bauernb alfoholobitinent leben, follten ftatt des Spotten eber bes Dantes und der Wertichte aung ihrer Mitmenfchen ficher fein.

Dem Altoholmigbrauch aber gebührt allge-mein die bifentliche Rinbilligung, an der es leider bei und noch in weiten Rreifen fehlt. Bebiginatrat Dr. M. &lider, Biedied.

Ber ift tuberfulös?

Die meisten Menichen erleiden ichan als Kinder eine Tuberkulvieanstedung. Im weitesten Sinne ift also ind jeder als inderkulöß zu begeichnen. Damit ift aber ulche gesat, das aust alle Menschen inderkuloie frauf find. Jur Gekrankung führt die Anstedung, abgeieben vom Sängling und Kleinkind, nur dann, wenn der Kapper durch mangelude Wiene, Urfarndrung, Ueberanktrengung, Ausschaffen geber sontwurg gestellten der

Uebertronen merden bie Tubertutoleteime in ber Regel non Menich ju Menich burch burten-

tropfden, bagillenhaltigen Stand, verfimmierten Andwurf. Anstedend find ober nicht alle Lungenfranten, sondern nur die Offentuber-fulden, det denen die Arantheit weiter vor-geschritten ift, so dan sie Bagillen andhusten. In nun eine Inderfuloseanstedung an surd-ten ober nicht? — Die die Ersahrung sehr, verauft fie beim Rinde unter 2 Jahren febr baufin balich. Dem Saugling inabefondere muffen Dir peinlicht febe Unitedungsquelle fernbatten. wir peinlicht jebe Antedunabquelle fernbolten. Bon übertriebener Basilienfurcht au reden ift bier nicht am Plate. Benn bagegen gröbere Kieder und Erwachlene fic antieden, tonnen fle einer Erfrankung vorbengen durch gefundheitsliche Lebendweife, Abbartung, Aufentbalt in Pnit und Bonne und vernünftin betriebene Leibestidungen. Sollten aber erondem Kranfbeitderichtungen wie Ouften, Andmurt, Rachtschweiß aufireien, fo ist alsbald für richtige Bestandsung au socien. Frührselts erfaunt, ift Inderkulofe fast immer beilbar.
Ber aber ichan offentuberkulbs ift der möge

Wer aber icon offentuberfulds ift. der moge durch worfichtiges Berkalten dasu beitragen, daß seine Mitmeulden, besonders feine Angebriebn, nicht auch tuberfulds werden. Stabtargt Dr. Geibler, Raribrube.

Bie verhutet man Eiterungen?

Gine Ettering enifteht burch tleinfte Bebe-efen, Bafterien, Die burch bie Bant oder delembante in den menichlichen Rorver einbelnigen und dadurn eine Schäbigung der Gowebe verursachen. Der Körper antwortet darauf mit einer brilichen Entgündung und Eiterbildung, wodurch die geschädigten Gewehatelle jur Einschmelzung gebracht und die icadlichen Etoffe ausgeschieden werden. Die Eiterbildung allo ein amedmäßiger beilungevorgang, nur dafür geforat merben, baß ber Giter gut unben abfilieben tann. Die allerichlimm. Enigundungen verlaufen ohne Giterbil-

Die Batterien gelangen am baufigsten burch ihre Bunden in den Körper, und awar oft icht fofort bei der Verletung, fondern durch undt solert bei der Verletung, sondern durch unchträgliche Verunreinigung der Bunde. Besonders dänfig find es kleine, undeachtete Verseungen, die au einer Eiterung Veranschleite Verseungen. Die äufigen Eiterungen an den Fragel dei dansangestellten und Arbeitern achen meilt wir undedentienden Schrunden, rissiger dant der kleinen Einristen am Aggeldeit aus. Junden ist in erfter Linie auf Tangestet aus. Junden ist in erfter Linie auf Tangestet Wert in legen; däusiges Wasien, dei denen dieselben von den Verrichtungen, dei denen dieselben der nam Verrichtungen, dei denen dieselben der dande und Verrichtungen gekommen find, dande mit Winzerin aber einer dandielbe, um

ande mit Wingerin ober einer Sanbfalbe, um drunden ju permeiben und bie Saut elaftifc nd widerftaubofabig au erhalten und bie nor-

malerweise auf jeder Saut vorbandenen Bafterien möglicht zu vermindern.
Ift eine aubere Berlebung eingefreien, fo
foll die Bunde niemals mit den Fingern oder unfanberen Infirumenten berührt werben; auch ber Mrat begnugt fich in ber Megel mit einer Reinigung (Dedinfeltion) der Umgebung mit Jobimeline oder abnilimen Mitteln: fodann foli ble Bunde von der Luft abgeichloffen werden durch Pflafter oder Bindenverband. Zeint die eintretende Rotung, Schmellung und Schmerg-balrigfeit an, daß eine Berunreinigung ber Bunde mit eitererregenden Bafterien (Bufef-

Bunde mit eitererregenden Balteeien (Infeftion) icon flatinefunden bat, is ik ärzilide dille notwendig, um ein Beiterareilen der Entständung auf die inneten Oraane (Bluiveraffinna) zu verküten und dem vorhandenen Eiter genägenden Ablink zu verfächten. Bei den Haufgan Sportverlebungen, besonders beim Juhball, ik befondere Burkät geboten, da bei den Bunden, die mit Erde in Berührung famen, noch andere Bundfrantbeiten zu fireiten find, a. B. der febr gefährliche Wandkarreframmi, welcher durch eine rechtzeltig nach der Berlebung vom Argt andgeführte Zerumeinsprihung mit Sicherbeit vermieden werrumeinipribung mit Giderbeit vermicben mer-

den fann-

Brot. Dr. f. Ernspenger, Wefarst am

Bie verhütet man Jahnschmerz? Denfe nicht, "mos liegt an einem Sabn?

Kans damit, wenn er weh tut! Ich loffe mir dann einen "inlichen" einleben!" — Das Bunder deinen Korn in deinen Jahmen offendar, die in ihrer Gesamtheit dein Gebis ausmachen. Der ganze Kanapparat, mit Kaumuskalatur, Kieferaelenk —, welch eine hervorragend durckfonkrnierte Krakmaschine! Mit iedem Jahmerluk einwertest du die Leiftungstähigteit des Kaunungrates, gerftörst du die Mit iedem Jahnverluft entwerten du die Lei-tungsfähigteit des Kauaupparates, gerfork du die Harmonie deines Geschiebes u. deines Körpers. Billit du gut verdauen, ninkt du erk auf fauen! Der Jahnichwerz zeigt die uniehlbar gut Gesabet! Es in höchte Zeit! Was aber kaunse du inn. am Gesabt und Schmerz zu meiden? Mit einsachen Mitteln säht sich sehr viel erreichen! Du würdesteinen unschreiten wandfreien Kössel mit Ckel zurückweisen. Also auch Reinlichkeit im Mundel Aufre deine and Reinlichfeit im Mundel Bute beine Biline morgens beim Mufftebeit und vor allem Skine morgens beim Anfteben und vor allem abends, ebe du zu Vette gehöt. Jung gewohnt, alt getan! Kaue richtig und lange, damit der Vielen genügend durchipethelt wirde der Leebentalle Sowuhkalfe gegen die Rabnikalfe. Bevorzuge grades Schwarzbrot. Weide ein Juviel an Stütigkeiten, reinige danach die Jähne beionders forgialtig! Jäher Weckiel von falten und heißen Speilen und Getränfen ik ichödlicht Schüdlich ist auch der Anfan von Zahnkein. In beimticklicher Weise schädigt er, von dir felde undemerkt, die Umgebing der Bahnes so, daß Loderung und vorzeitiger Ver-Bahnes fo, daß Loderung und porgeitigen Berift bes vielleicht fonft gang acfunden Sabned die Folge iff. Durum wird du aut tun, beine Johne ein ober avecmat im Jahre arundlich unterfucien an laffen, auch wenn du felbit noch uitele Berbondings bemerkt hoft.

Balbarat Tr. O. Walbe (Burlarabe).

Beranimorit, Entifffeller: Dr. H. Wilder, Karlibrale

# Dank den Spendern

Die Beldmittel gur Berftellung blefer Beltungsbeilage haben gelpenbet:

Landesberficherungeanfialt Baden

Alrbeiterpensionstaffe V Reichebahnbetriebefrantentaffe Poftbetriebefrantentaffe Rarlerube Pofibetriebstrantentaffe Rouftang Rreisrat Rarisrube

Rreisras Beidelberg Allgemeine Ortstrantentaffe Rarisrube Städtifche Beirichefrantenfaffe Rarierube Kranfentaffe Wolff & Cobn, Karierube Rranfenfaffe Junter & Rub. Karlerube

Offentliche Bermaltungsflellen : | Allgem. Ortstraufentaffe Rarisrube-Land Alligem. Oristrantentaffe Offenburg. Stadt Allgem. Oristrantentaffe Offenburg-Land

Sandels- und Induftriefirmen:

Babm & Babler, Mineralwaffergroßhandlung, Rarisrube

Bantenbereinigung Rarlerube Haid & Men. Adhmaschinensabrit, Ratistube

S. Tieg. Warenhaus, Rarisrube Wolff & Cobn, Toilettefeifenfabrit, Maristube

## Befundheiterecht und Befundheitepflicht

Die seit 10 Jahren bestehende Babifche Gefellschaft für foziale Spgiene fucht bas Gefundheitsrecht auszubauen und die gange Bebolterung über ihre Gefundheitspflicht zu belehren. Wer biefe Bestrebungen gutbeiht, fordere sie, indem er Mitglied ber genannten Befellichaft wird.

Darbietungen ber Befellichaft.

1. Jedes Mitglied erhalt toftenlos die "Cogialbogienifden Mitteilungen" (bierteljabtlich jewelle 32 Drudfeiten).

2 Jebes Mitglied bat das Recht, die Berfammlungen der Gefellichaft gu

befuchen und Antrage gu ftellen. 3. Jedes Mitglied bat bas Recht, toftenlos Ausfünfte in fogialbygienifden Fragen bon ber Befdafteftelle gu berlangen.

Bflicht ber Mitglieber.

Rörperschaftliche Mitglieder haben einen Jahresbeitrag von wenigftens 20 Mart, Gingelperfonen von wenigftens 6 Mart zu entrichten.

Anfchrift: Babifche Gefellichaft für foziale Spgiene, Rarisruhe i. B., herrenftr. 34, Boftichedtonto Starlerube 11 005.

Bunfern. Gleichzeitig foul deutscher Goridergeift bie Bebre von ben frautheitbergeugenben Rieinlebemejen. Unter Gubrung der deutschen Ongienifer Bettenfojer und Robert Roch gelang es, vielen Ceuchen, die fruber das beuriche Bolt verbeerten, Einhalt zu gebieten.

Aber noch immer fag bas beutiche Bolt im Raden bes Ungeheners. Bolfsfrantheiten, wie Die Schwindlucht und Die Luftfeuche, laffen fich nur befeitigen, wenn neben ben Mitteln, bie der Bernichtung ber Rraufheitsteime bienen, jugleich wirfungevolle wirficiaftliche und fittliche Magnahmen getroffen werben. Dies gilt auch für ben flampf gegen bie forperliche und geiftige Entariung, gegen die Gauglingefterblichfeit, gewen bie Maulibgifie it. a. m.

Seit Beginn bes 30, Jahrhunderts erforicht mun mir bentider Grundlichfeit, mir die fogiale Ummelt und die Stiten die Bolfogeinnobeit in unferem Baferlande beeinfluffen, Die bffentliche Wefundheltafiltforge entftand. Reue Coffnungen für bas gefundbeitliche Schicffal bes beutichen Bolles regten fich. Da fam ber Welt-

Arieg, hungeronet und Genden rafften feit dem Jabre 1014 Millionen deutscher Bolfegenoflen dobin. Die beutiche Bolfotraft wurde ftarf beeintrachtigt.

Aber bie Meberlebenden riefen: "Bir mollen nicht vorzeitig fterben, wir wollen nicht front und an der Arbeit behindert fein." Da antworteten bie Sachverftandigen: "Es bangt viel, febr viel von eurem Billen ab. Ein beuticher Bei fer bot icon por pielen bunbert Johren gelebrt, daß die Rot bas ichnellfte Tier ift, um and Biel gu tommen. Laft und bie Rot preifen, bie und mafint, nicht foralog wie ein fpielendes Rind im Rachen eines Ungebeuers ju figen, fondern an finnen, wie wir der Gefahr enteilen, Saft und ein wirfungavolles Gefundheiterecht ichaffen und alle Teile des Bolfes, voran bie oberften Beuntaufenb, baget ergieben, daß fie ibre Welundheitspflicht erfullen. Welundheit ift tein Meichent, das einem Bolt in den Cook fallt: Gefundheit muß man fich erarbeiten im Schweife bes Angefichts," tlafchte bas Bolt Beifall und rief: "Eo foll es fein!"

Run ging bas beutidie Bolt an Die Arbeit bes gefundbeitlichen Wiederaufbaues, Die Arbeit gedeißt, und bie Reichagefundheits. mode wird und ein gut Erud vorwarts bringen. Deurichland foll wieder ber Belt auf gefundbeitiichem Gebirte bie Wege weifen. Mn beutidem Befen wird die Belt genefen. Und die Menidheit mirb bonn bem Radien bes Ungeheuerd enteilen.

#### Gefundheitslehren aus alter und neuer Beit.

Du follft nicht ebebrechen! 2. Mofe. 20. 14.

3d, ber Berr, bein Wott, bin ein eifriger Gott, der da helmincht der Bater Miffetat an den Lindern bis in das dritte und vierte (Alled, die mich gaffen; und tie Barmbergigfelt an vielen Laufenden, die mich lieb baben, und meine Webote balten.

2. Wole, 20, 5 unb 6.

Gott will, daß allen Meniden geholfen merbe. 1. Timuth 2, 4.

Die Reitung einzeiner Menichen muß eine größere Tat icheinen, als bie Eroberung einer Proping burd Bargerblut. Mile Sinberniffe ber Bevolferung, inabeiondere alle die, ja bas allgemeine Gefundbeit-Bobl verleben, mullen auf alle mugliche Weife and dem Wege geräumt

3. W. Frank (1778).

Bei ben meiften Brautmablen beint es: bas Madchen fiat Geld, fie ift fung und von einer bonetten Gamilie: und damit find nun alle Gorderungen der Borficht befriedigt: ub die Aufater Braut die fittliche und förverliche Ausbildung habe, eine gefunde Mniter au werden,
barüber find manche Bräutigame febr rubig
und gleichgültig. St. Mt. Miles (1996).

Bur Auslibung der Singiene gehört vor allem Beit und Geld. Wer Tag und Racht arbeiten mun, um das nadle Leben durmanbringen, wer nicht fo viel Mittel befitt, Die einfachte Bequemlichtett und Erleichterung fich verfchaffen an tonnen; bem liegt die Opgiene weit ab. Wube gebort gur Dugiene; aber die bierau notige Mube fehlt dem Proletarier, fet es der Arbeit, fet es des Geiftes. Dem Uebermutigen fehlt nicht das Geld, aber die Seit aur Spaiene: dem Toren feblt die Renutuis, die Borfick, die Beweglichteit, die Fabigteit der Anwendung; dem Mode-Narren feblt es an Ernft und Gefinnung.

Reinlichfeit und Sittlichfeit in allen Begiebunaen foll unfer Babilpruch fein. 90. v. Settenfofer (1878).

3e teurer bas Brot, um to mehr erfranfen und uerben.

ür. Deiterfeit (1975). Jedem Dentiden modentlich ein Bab.

Moral ift Ongienc, Ovalene ift Moral.

M. Rollin (1894).

Benn die jest von und erreichte Aufturbobe bas ledte Bort ber Menichbeit ware, is mußte man die Begeifterung für ben "Fortichrite" für eine leere Schrufte erflaren. Der Menich ware, wie icon Ronflean meinte, nicht Befferes als ein entartetes Tier, und die Kultur ein vollfommen finn- und zwecklofer Borgang. — Doch es ift nicht ibr lented Wort.

Mader-Luer (1910).