Beilage zur Gummersbacher Zeitung.

Nr. 41. Samstag, 13. Oktober 1900. 19. Jahrgang.

Wochen-Schrift



für Landwirtschaft, Gartenbau und Hauswirtschaft.

Verantwortlicher Redakteur: Carl Luyken in Gummersbach. Drucker und Verleger: Friedr. Luyken in Gummersbach.

Die Wochenschrift erscheint jeden Donnerstag.

Inserate finden in der „Wochenschrift" eine große Verbreitung und werden pro Zeile oder deren Raum mit 15 Pfg. berechnet.

Besuch landwirtschaftlicher Lehranstalten.

Zur Befriedigung der Ansprüche, welche heute hinsichtlich der theoretischen Vorbildung des Landwirts gestellt werden, trifft man überall, wo es nicht bereits geschehen, die nötigen Einrichtungen. Wenn wir von den landwirtschaftlichen Instituten der Universitäten ganz abgesehn, dann sind in erster Linie die Landwirtschaftsschulen zu nennen. Diese Anstalten erstreben in Deutschland für ihre Zöglinge sowohl eine tüchtige landwirtschaftliche Fachbildung, als auch dasjenige Maß einer allgemeinen Bildung, welches die Vorbedingung für den Erwerb der Berechtigung zum einjährig-freiwilligen Militärdienst ist. — Für die Söhne kleinerer Landwirte berechnet sind die Ackerbauschulen. An diesen Anstalten wird das ganze Jahr theoretischer und praktischer Unterricht erteilt; der Kursus dauert zwei Jahre und die Schüler wohnen in der Regel während dieser Zeit in der Anstalt, sind also unter Aufsicht. — Die landwirtschaftlichen Winterschulen sind besonders für Söhne bäuerlicher Besitzer berechnet; diese Anstalten haben die Aufgabe, jungen Leuten in zwei Winterhalbjahren dasjenige Maß von praktisch verwendbaren Kenntnissen zu verleihen, welches zu einem rationellen, den Zeitverhältnissen entsprechenden Betriebe der Landwirtschaft erforderlich ist. Die Winterschulen haben den großen Vorteil, daß die Arbeitskraft der Söhne, welche eine solche Anstalt besuchen, im Sommer nicht entbehrt zu werden braucht; diese Schulen sind besonders auch für solche jungen Leute zu empfehlen, welche ihrer Verhältnisse halber sich nicht in der Lage befinden, den zweijährigen Kursus einer Ackerbauschule durchzumachen. — Auf jeden Fall sollten die Eltern derjenigen Söhne, welche letztere in dem für den Besuch einer der genannten Schulen geeigneten Alter sich befinden, rechtzeitig dafür sorgen, daß der Besuch einer Anstalt, welche für die gegebenen Verhältnisse paßt, auf keinen Fall unterbleibt. Ganz besonders sei den bäuerlichen Besitzern ans Herz gelegt, ihre Söhne der nächsten Winterschule für hiesigen Kreis nach Vollmerhausen zu überweisen. Jetzt ist für dieses Jahr die höchste Zeit, die Söhne anzumelden, da der neue Kursus beginnt. Erhebliche Kosten, die der Vater usw. nicht aufzubringen vermag, sind mit dem Besuch der Schule nicht verbunden.

Tuberkulose-Merkblatt.

Bearbeitet im kaiserlichen Gesundheitsamte.

A. Was ist die Tuberkulose?

Die Tuberkulose ist die verderblichste aller übertragbaren Krankheiten. Sie befällt die verschiedensten Teile des Körpers, meist aber die Lungen; sie verschont kein Land, kein Lebensalter, keinen Beruf, keine Volksklasse. In Deutschland sterben daran jährlich über 100 000 Menschen, die Zahl der Kranken wird auf das zehnfache geschätzt. Jeder dritte, im Alter von 15 bis 60 Jahren sterbende Mensch erliegt der Tuberkulose.

Die Tuberkulose wird verursacht durch den von Robert Koch entdeckten Tuberkelbazillus, ein winziges, nur bei sehr starker Vergrößerung sichtbares Lebewesen niedrigster Art, welches am besten bei Blutwärme (etwa 37 Grad Celsius) gedeiht und sich im Innern des Körpers vermehrt. In die Außenwelt gelangt er hauptsächlich mit dem Auswurf kranker Menschen und mit der Milch kranker Tiere.

Jeder Mensch ist der Gefahr ausgesetzt, den Keim der Tuberkulose in sich aufzunehmen, und mancher beherbergt ihn seit langer Zeit, ohne es zu wissen.[1] Jedermann muß sich daher auf den Kampf mit diesem Feinde einrichten.

Der Tuberkelbazillus wird am sichersten vernichtet durch hohe Hitzegrade bei Anwesenheit von Feuchtigkeit, also durch Kochen oder durch strömenden Wasserdampf. Dem Sonnenlichte widersteht er nicht lange. Andere Desinfektionsmittel, z. B. Kresolwasser, Karbolsäurelösung, Formaldehyd, bedürfen zu wirksamer und gefahrloser Anwendung besonderer Vorkenntnisse.

B. Wie erfolgt die Ansteckung?

Angeborene Tuberkulose ist selten. Tuberkelbazillen werden aufgenommen:

1. durch Einatmen mit der Luft: entweder von eingetrocknetem Auswurf Schwindsüchtiger im Staub, aufgewirbelt durch Wind, Luftzug, Ausfegen, oder verschleppt an Schuhsohlen oder Kleidern; oder von winzigen feuchten Tröpfchen, welche Kranke beim Husten oder Sprechen in ihrer Umgebung verbreiten;
2. mit der Nahrung: in erster Linie durch ungekochte Milch, bei ungenügender Fleischschau auch durch Fleisch tuberkulöser Tiere, welches in den Verkehr gelassen und vor dem Genuß nicht durchgekocht wurde;
3. durch verletzte oder erkrankte Stellen der Schleimhäute oder der äußeren Haut, insbesondere durch Vermittlung von unreinen Händen: z. B. beim Kriechen der Kinder auf dem Fußboden, Anfassen beschmutzter Gegenstände (Kleider, Taschentücher und dergl.) und darauf folgender Einführung der Finger in den Mund (Fingerlutschen, Nägelkauen, Fingerlecken beim Umblättern), beim Bohren in der Nase und ähnlichen Untugenden; ferner durch Vermittlung von unreinen Geräten: z. B. in den Mund nehmen von gebrauchtem fremden Spielzeug, Trinkgläsern, Eßgeräten, Blasinstrumenten, endlich durch unbeachtete kleine Wunden, Kratzflecke, Hautausschlag (Grind).

Die Folge der Aufnahme von Tuberkelbazillen ist bei Kindern meist zunächst eine Erkrankung der Drüsen (z. B. des Halses und des Unterleibs) und im Anschluß daran der Lungen, der Knochen und Gelenke, (Knochenskrofeln, tuberkulöse Buckel, freiwilliges Hinken), der Hirnhaut usw. Bei Erwachsenen überwiegt die Ansteckung durch Einatmen und führt zu Tuberkulose der Lungen, seltener des Kohlkopfes (Schwindsucht). Durch Aufnahme der Tuberkelbazillen in die Haut entsteht oft Hauttuberkulose (z. B. Lupus, fressende Flechte).

Meist verläuft die Tuberkulose langsam (chronisch); Ausnahme galoppierende Schwindsucht.

1) Viele große Molkereien erhitzen bereits die gesamte Vollmilch vor der Verarbeitung so, daß jede Gefahr beseitigt wird.

Städtische Sparkasse Gummersbach.

Alle Einlagen werden jetzt mit 3½ % verzinst. Einlagen können auch durch die Post gemacht werden. Die Kasse ist an allen Wochentagen vormittags 9 bis 12 Uhr geöffnet.

Bei Drüsen, Scrofeln, englischer Krankheit, Hautausschlag, Hals- u. Lungen-Krankheiten, altem Husten, für schwächliche, blassaussehende Kinder empfehle jetzt wieder eine Kur mit meinem beliebten, weit und breit bekannten, ärztlicherseits viel verordneten

Lahusens Jod-Eisen-Leberthran.

Durch seinen Jod-Eisen-Zusatz der beste u. wirksamste Leberthran. Uebertrifft an Heilkraft alle ähnlichen Präparate u. neueren Medikamente. Geschmack hochfein u. milde, daher von Gross u. Klein ohne Widerwillen genommen u. leicht vertragen. Letzter Jahresverbrauch 50,000 Flaschen, bester Beweis für die Güte u. Beliebtheit. Viele Atteste u. Danksagungen darüber. Preis 2 u. 4 M., letztere Grösse für längeren Gebrauch profitlicher. Nur echt mit der Firma des Fabrikanten Apotheker Lahusen in Bremen. Stets frische Füllung vorrätig in der Apotheke in Gummersbach.

Wir empfehlen den geehrten Rauchern unsere Marke
„Volksfreund".
In Paketen à 125 Gramm 25, 30, 35, 40 Pfg.
Grobschnitt und Feinschnitt.
Rolltabake in prima Qualität, aus der Fabrik
M. van Delden & Zoonen
aus Amsterdam in Köln, gegr. 1775.
Zu haben in den geeigneten Geschäften.



Schomacker & Zumbült,
Centrifugenfabrik,
Beckum, Westf.,
liefern anerkannt vorzügliche Centrifugen unter Garantie.
Preisgekrönt auf allen Ausstellungen.
Prospekte gratis und franko.
Vertreter überall gesucht.

Prämiirt auf 24 Welt- und Industrie-Ausstellungen.



Underberg-Boonekamp
Devise: Semper idem,
Fabrikation alleiniges streng gewahrtes Geheimniss der Firma:
H. UNDERBERG-ALBRECHT
Hoflieferant Sr. Maj. des Kaisers u. Königs Wilhelm II.
am Rathhause in RHEINBERG am Niederrhein.
Gegründet 1846. FABRIK-MARKE Gegründet 1846.
Anerkannt bester Bitterlikör!
Aromatisch wohlschmeckend ein ebenso angenehmes wie wohlthuendes Getränk. Auf der Reise, im Manöver, auf der Jagd besonders zu empfehlen. Bei Magenverstimmungen, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit etc. von vorzüglichster Wirkung. Ein Theelöffel Underberg-Boonekamp in einem Glase Zucker- oder Selterswasser giebt eine durststillende vortreffliche Limonade.
Unentbehrlich für jede Familie!
Man verlange ausdrücklich: Underberg-Boonekamp.

Pariser Welt-Ausstellung 1900.
Von der Internationalen Jury wurde den
Original SINGER Maschinen
der
GRAND PRIX
der höchste Preis der Ausstellung, zuerkannt.
Singer Co. Nähmaschinen Act. Ges.
Siegen, Coblenzerstr. 1.

In **Bergneustadt** ein **neues Haus**, für jedes Geschäft, hauptsächlich für Bäckerei, weil Backofen vorhanden, geeignet, ist billigst unter sehr günstigen Zahlungsbedingungen zu verkaufen.

In **Derschlag** ein **neues Haus mit Anbau**, für jedes Geschäft u. Handwerker passend, soll billigst und unter günstigen Zahlungsbedingungen verkauft werden.

Ein sehr gutes **Metzgergeschäft mit Haus und Schlachthaus**, in aufblühender Industriegegend, ist wegen Kränklichkeit des Besitzers billigst, mit einigen tausend Mark Anzahlung, zu kaufen.

Ein **Landgut mit 10 Kühen**, flotte **Milchwirtschaft**, gutes **Haus und Scheune**, ist wegen hohen Alters des Besitzers günstig zu verkaufen.

Ernstlichen Reflektanten erteilt Auskunft:
A. H. Seuster,
Lüdenscheid.

Garantie für Ankunft.
Deutschsprech. Dienstboten
als **Knechte, Burschen, Arbeiter, Schweizer, Familien, Mädchen,** besorgt reell und billig **Carl Fleck,** Hannover, Osterstr. 62 und **Louise Bärwinkel,** Halle a. S., Merseburgerstraße 8.
Pr. Referenzen. Auskunft kostenfrei.

Herzenswunsch!
aller Damen ist ein zartes reines Gesicht, rosiges, jugendfrisches Aussehen, weiße sammetweiche Haut u. blendend schöner Teint. Man wasche sich daher mit: **Radebeuler Lilienmilch-Seife** v. Bergmann & Co., Radebeul-Dresden.
Schutzmarke: Steckenpferd.
à St. 50 Pf. bei
Carl Heuser Franz Sohn.

Eine **Hut-** und **Wagenschmiederei,** nebst **Eisenwarengeschäft** bei 5000 Mark Anzahlung zu verkaufen; desgleichen **Wirtschaft** mit **Spezereigeschäft** auf dem Lande, besonders geeignet für Bäcker. Näheres durch **Aug. Weber,** Hohenlimburg.

C. Wie schützt man sich vor Tuberkulose?

Bei keiner Volkskrankheit hat der Mensch, auch der Schwächste und Aermste, es so in der Hand, sich selbst zu helfen, wie bei der Tuberkulose, wenn er nur Einsicht mit Selbstbeherrschung verbindet.

I. Maßregeln gegen den Erreger der Tuberkulose.

1. Jeder, Gesunder wie Kranker, sorge für gefahrlose Beseitigung des Auswurfs, weil keinem Auswurf angesehen werden kann, ob er tuberkulös ist oder nicht. Also nicht ausspucken auf den Boden geschlossener Räume (einschließlich Straßen- und Eisenbahnwagen) oder verkehrsreicher Wege! Aufstellen von Spucknäpfen mit feuchter, in kurzen Zeiträumen unschädlich (am besten durch Auskochen) zu beseitigender Füllung! Beim Husten ist die Hand vor den Mund zu halten! Andernfalls wende der Nachbar sich ab! Kleidungsstücke sind stets sauber zu halten, Kleiderschleppen nicht zu dulden! Kleider, Betten, Wäsche der Tuberkulösen dürfen erst nach gründlicher Desinfektion von andern in Gebrauch genommen werden. Trockenes Fegen werde durch nasses Aufnehmen, nötigenfalls durch Scheuern mit heißer Soda oder heißer Schmierseifenlösung ersetzt. Jede Staubentwicklung in der Wohnung, der Arbeitsstätte und auf der Straße ist auf das geringste mögliche Maß zu beschränken. Meide Wirtschaften, in denen auf den Boden gespuckt wird.

2. Peinlichste Sauberkeit herrsche bei der Zubereitung und Aufbewahrung (Schutz gegen Fliegen), sowie beim Genuß der Speisen, namentlich solcher, welche roh genossen werden! Milch und Fleisch sind vor dem Genuß gründlich zu kochen; die gekochte Milch ist geschützt und möglichst kühl aufzubewahren!

3. Die Hände einschließlich der Nägel, die Zähne nebst der Mundhöhle sind häufig und gründlich zu säubern! Das Einführen von Fingern in Mund oder Nase, sowie das Kratzen im Gesicht sind zu unterlassen! Jede Wunde ist gegen Verunreinigung durch geeignete Verbände zu schützen.

4. Hinsichtlich der Tiertuberkulose sei nur angedeutet, daß sie bei Rindern meist als Lungen-, bei Schweinen meist als Halsdrüsen- oder Darmtuberkulose auftritt, bei jenen also durch Einatmung, bei diesen durch das Futter, namentlich durch Centrifugenschlamm der Molkereien und nicht abgekochte Magermilch aufgenommen wird. Geeignete Tilgungsmittel sind: allmähliche Ausmerzung der tuberkulösen Rinder, vor allem der mit sichtbaren Zeichen der Krankheit (tuberkulöse Euterknoten, Husten mit Abmagerung und rauhem Haar u. dgl.) behafteten, bei Kindermilchwirtschaften, und für die Zucht aber auch sonst auf Tuberkulineinspritzung fiebernden Tiere; Trennung der Kälber von den tuberkulösen Müttern; reichliche Bewegung der Kälber und des Jungviehs, möglichst auch der älteren Tiere in freier Luft; Verwendung nur gekochter Milch und Molkereirückstände zur Fütterung der Schweine [1]); Ausschließung tuberkulöser Personen, namentlich solcher mit Auswurf, von der Viehwartung; Reinhaltung der Ställe.

II. Maßregeln zur Kräftigung des Körpers.

Niemals wird es gelingen, alle Tuberkelbazillen abzutöten; deshalb ist es unerläßlich, den Körper so zu kräftigen und abzuhärten, daß der eindringende Keim ihn nicht krank machen kann. Die Hauptmittel [2]) sind:

Einfache und kräftige Nahrung, die bei richtiger Auswahl nicht teuer zu sein braucht. Leckereien und berauschende Getränke sind zu meiden;

eine dem Zutritte von Luft und Licht zugängige Wohnung; lieber vor der Stadt als inmitten derselben: das beste Zimmer zur Schlafstube gewählt;

haltbare, einfache Kleidung aus nicht zu dicht gewebten Stoffen, weder zu warm noch zu kühl, bei ruhigem Körper oder bei sitzender Thätigkeit wärmer als bei Bewegung; Unterlassung von Modethorheiten, welche die freie Bewegung des Körpers beeinträchtigen, z. B. Korsett und Leibriemen.

Erst nach Bestreitung dieser unumgänglich notwendigen Sachen darf an andere Ausgaben gedacht werden.

Bei der ganzen Lebenshaltung stehe Reinlichkeit und Ordnung voran! Wasche täglich den ganzen Körper mit mäßig kaltem Wasser oder reibe ihn schnell mit einem rauhen, feuchten Tuche ab, bade in reinem Fluß- oder Seewasser, oder nimm ein Brausebad (unter Schonung des Kopfes), halte Haare und Bart, Zähne und Mund, sowie Nägel sauber! Atme unter Schließung des Mundes durch die Nase; diese ist das natürliche Filter für Unreinigkeiten und Schädlichkeiten. Ist die Nasenatmung dauernd erschwert, so lasse dich durch den Arzt untersuchen; das Hindernis ist oft leicht zu beseitigen.

Deine Arbeit verrichte ganz und mit voller Kraft; sie giebt wieder Kraft; suche sie aber, soweit es mit ihrem Zwecke vereinbar ist, der Gesundheit entsprechend auszuführen. Benutze gebotene Schutzvorrichtungen! Meide gebückte Stellung bei Geistesarbeit! Bist du Arbeitgeber, so sei darauf bedacht, Schädlichkeiten zu beseitigen oder doch thunlichst einzuschränken (Staub, Rauch usw.)! Arbeits- und Ruhezeit sollen im richtigen Verhältnis stehen!

Die arbeitsfreie Zeit wende an zur kräftigung der Körperteile, welche bei der Arbeit selbst weniger Gelegenheit hatten sich zu üben! Bewege dich außerhalb der bewohnten Orte! Mache in freier Luft oft langsame tiefe Atemzüge mit in die Seiten gestemmten Händen! Gewöhne dich auch an ungünstige Witterung im Freien! Wechsele durchnäßte Kleider und Schuhe! Turnerische Uebungen — namentlich Freiübungen —, den Körperverhältnissen angepaßt, je nach den Mitteln unterstützt durch Fußmärsche, Ballspiele, mäßiges Radfahren, Rudern, Schwimmen u. dgl. sind die besten Bundesgenossen im Kampfe gegen die Tuberkulose.

Suche rechtzeitig das Bett auf! Meide Ausschweifungen jeder Art! Sie zerstören in kurzem, was in langem errungen wurde. So wenig ein Glas nicht zu kühles Bier, eine Tasse nicht zu starker Kaffee oder Thee, eine Zigarre — zur rechten Zeit genossen — dem normalen erwachsenen Körper schadet, so schadet das Zuviel.

Meide endlich Verkehr mit Personen, die an ansteckenden Krankheiten leiden; wenn Pflicht oder Beruf solchen Verkehr fordern, so lasse die gebotenen Vorsichtsmaßregeln nicht aus dem Auge! Begiebst du eine Wohnung, in welcher vorher ein Tuberkulöser gelebt hat, so lasse sie zuvor desinfizieren!

D. Ratschläge für besonders gefährdete Personen.

Jedermann sollte sich der vorstehenden Gesundheitsregeln befleißigen, ganz besonders aber alle diejenigen, welche aus irgend einem Grunde die Tuberkulose mehr als andere zu fürchten haben: schwächliche Personen, sowie solche mit langem und schmalem Körperbau bei flachem Brustkasten, namentlich, wenn sie von tuberkulösen Eltern abstammen; ferner solche, welche Grund zu der Annahme haben, daß sie durch Verkehr mit schwindsüchtigen Menschen (Verwandten, Pflegern, Arbeits- oder Spielgenossen) oder infolge eigener Erkrankung an Skrofulose oder dgl. in der Kindheit den Keim der Tuberkulose bereits aufgenommen hatten; nicht minder solche, welche der Beruf gefährdet (Stuben-, Staubarbeiter und dgl.); endlich die von schweren Krankheiten Genesenden, sowie allgemein diejenigen, welche an Lungen- oder chronischen Halskrankheiten, Keuchhusten, Masern, Influenza, Zuckerkrankheit, Bleichsucht gelitten haben oder leiden oder zu starken Blutverlusten irgend welcher Art (Nasenbluten und dgl.) neigen.

Wer einen wenig widerstandsfähigen Körper hat, nehme darauf bei der Wahl des Berufs Rücksicht; ein Beruf, der in die freie Luft führt und die Körperkräfte durch Uebung stählt, ist besser als eine an das Zimmer fesselnde Thätigkeit. Menschen mit empfindlichen Atmungsorganen haben nicht nur Staub (also auch staubreiche Berufsthätigkeit), sondern auch Rauch (Tabaksdunst eingeschlossen) und kalte, rauhe Winde zu meiden oder sich dabei entsprechend zu schützen; Sprechen in kalter Luft oder beim Gehen sollten sie unterlassen und sich vor Erkältungen und übermäßiger Körperanstrengung hüten.

Nicht minder wichtig ist die sinngemäße Durchführung der allgemeinen Schutzmaßnahmen überall da, wo durch Beruf oder sonst Menschen in großer Zahl sich zusammenfinden (in Schulen und Pensionaten — entsprechendes Verhalten tuberkulöser Lehrer —, Fabriken, Wirtshäusern, Armenanstalten, Waisenhäusern). Vernachlässigung der Tuberkulose durch einzelne gefährdet die Gesamtheit.

E. Ratschläge für erkrankte Personen.

Treten Erscheinungen auf, welche den Verdacht einer nicht bloß vorübergehenden Erkrankung der Atmungswege erwecken: wiederkehrender Husten (trocken oder mit Auswurf), wiederkehrende Schmerzen im Halse, Brust oder Rücken, anhaltende Abgeschlagenheit oder Neigung zur Ermüdung ohne vorangegangene Anstrengung, Appetitmangel und Abmagerung, wiederkehrendes Fieber, namentlich zur Abendzeit, mit Nachtschweißen (selbst bei nur mäßiger Körperbedeckung), Blutspuren im Auswurf oder gar ein Bluterguß aus dem Halse, so ist baldigst eine gründliche Untersuchung durch den Arzt (auch des Auswurfs auf Tuberkelbazillen) herbeizuführen. Wird der Verdacht bestätigt, so sind gleichwohl die unter D. gegebenen Ratschläge sorgfältig zu befolgen. Bestätigt sich der Verdacht, so sind in erster Reihe die vom Arzte gegebenen Verhaltungsmaßregeln zu beachten. Kein Mittel hilft, wenn nicht der Kranke durch sein allgemeines gesundheitsgemäßes Verhalten und strenge Befolgung der gebotenen Vorsichtsmaßregeln das Beste selbst dazu beiträgt. Der Kranke vergegenwärtige sich die doppelte Pflicht, auf seine eigene Heilung Bedacht zu nehmen, um wieder ein nützliches, erwerbendes Glied der menschlichen Gesellschaft zu werden, aber auch durch Beachtung der Schutzmaßregeln seine Angehörigen, Hausgenossen und weitere Umgebung vor Ansteckung zu bewahren. Beginnende Tuberkulose ist oft heilbar, vorgeschrittene selten; der Erfolg hängt zumeist vom rechtzeitigen Einschreiten ab.

Besondere Aufmerksamkeit ist dem Auswurf zuzuwenden; er ist weder auf den Boden zu schleudern, noch zu verschlucken, vielmehr in ein besonderes, dazu bestimmtes Gefäß, welches regelmäßig zu desinfizieren ist, zu entleeren; am besten sind Spuckfläschchen (etwa nach Art der Dettweilerschen), welche der Kranke mit sich führt. Mußte der Auswurf ausnahmsweise ins Taschentuch entleert werden, so ist dieses vor dem Trockenwerden auszukochen.

Auch durch Küssen kann die Krankheit übertragen werden. Einer offenbar schwindsüchtigen Person ist die Eheschließung dringend zu widerraten; sie warte bis zur Heilung! Tuberkulöse Frauen sollten nicht stillen oder Kinder warten!

Bei Fieber und Neigung zu Blutungen ist Ruhe und Schonung unbedingt geboten; ausgiebiger Genuß ruhiger, von der Sonne durchwärmter, nebel-, staub- und rauchfreier Luft thut gute Dienste, am besten mit Lagerung auf Ruhebetten im Freien, an geschütztem Platze und mit genügender Bedeckung des Unterkörpers.

Am sichersten wird die Heilung in einer, der Wiederherstellung von Lungenkranken besonders gewidmeten, von einem fachkundigen Arzte geleiteten Heilstätte (Lungenheilstätte) erreicht. Bei nicht zu kurzem Aufenthalte (nicht unter 3 Monaten) erlangt der folgsame und aufmerksame Kranke oft nicht nur seine Gesundheit wieder, sondern eignet sich auch die zur Vermeidung von Rückfällen erforderlichen Lebensregeln an.

Das Schlafzimmer und die Betten.

Der Ort, wo der Mensch ein Drittel oder gar die Hälfte seiner Lebenszeit zubringt, muß vernünftig eingerichtet sein und den hygienischen Anforderungen entsprechen. Leider ist in der Regel das Gegenteil der Fall, und eine Menge Krankheiten und Uebel haben bloß darin ihre Ursache, daß der Körper während des Schlafes, wo die Lebenskraft teilweise schlummert, für schädliche Einflüsse empfänglicher ist als während des Wachens. Fehler, die in dieser Hinsicht begangen werden, sind, wie wir der „Dresdener landw. Presse" Nr. 19 entnehmen: 1. Aufstellen der Betten in den feuchtesten, ungesundesten Teilen des Hauses, während man die trockensten, gesundesten zu Schlafzimmern wählen sollte, oder in einem Alkoven, wo die verdorbene Luft wenig Abzug hat und gute frische nicht zu kommen kann. 2. Aufstellen derselben an einer steinernen Wand, was das sicherste Mittel ist, früher oder später Rheumatismus, rheumatischen Zahnschmerz, Gicht, Gliederreißen zu erhalten. 3. Zu schwere und zu warme Federbetten, welche den Körper bei Nacht zu sehr erhitzen, und daher für Erkältungskrankheiten empfänglich machen, da ein zu starker Trieb der Säfte nach der Haut erregt wird. 4. Einschließen der Betten während des Tages unter Decken oder hinter Vorhänge, wo sie nicht austrocknen und ausdünsten können. 5. Zu kurze und zu schmale Bettstellen, wo der Körper sich weder gehörig ausdehnen noch bewegen kann, und in eine sicherförmige, die Brust beengende Lage kommt. 6. Anhäufung von Kleidern, Schuhen, Stiefeln, Möbeln, Nahrungsmitteln in den Schlafzimmern, während in denselben gar nichts sein soll als das Bett. Alle Körper sind in beständiger Zersetzung, bei der sie kohlensaure Luft und andere Kohlenstoffverbindungen entwickeln. Alle verderben daher die Luft, abgesehen davon, daß der Mensch sie selbst schon durch Atmen und Ausdünstung verdirbt. 7. Anstreichen der Schlafzimmer mit giftigen Farben z. B. grünen Kupfer- und Arsenikfarben.

*

(Herbstpflanzung der Obstbäume.) Die Herbstpflanzung der Obstbäume hat, besonders in trockenem Boden, folgende Vorzüge: 1. Es bilden sich eine Menge Faserwurzeln, welche das Anwachsen des Baumes wesentlich befördern. 2. Die Witterungseinflüsse bedingen ein rasches Einsinken der gelockerten Erde, und bringen so dieselbe mit den Wurzeln in nahe Verbindung. 3. Ein allzu starkes Austrocknen der Erde ist weniger zu befürchten als im Frühjahr. 4. Der Baum braucht im Frühling nicht erst anzuwachsen, sondern kann gleich mit der Vegetation beginnen. Obwohl die richtige Pflanzzeit erst von Mitte Oktober bis Mitte November ist, sollte man doch schon jetzt Vorbereitungen zum Pflanzen treffen. Entweder muß der Boden für die künftige Pflanzung rigolt werden, oder man muß jetzt Baumgruben machen, etwa $1^1/_2$ Meter lang, $1^1/_2$ m breit und ca. 70 cm tief, je nach dem Grundwasserstand. In die Baumgruben bringt man gute Erde, vermischt mit Kompost, Bauschutt usw. — Eine weitere Vorbereitung der Herbstpflanzung ist das frühzeitige Bestellen der Obstbäume in einer renommierten Baumschule der betreffenden Gegend. —

(Soll man ein Mittagsschläfchen halten?) Das schon so viel und oft verurteilte Mittagsschläfchen übt auf den Körper eine ganz heilsame Wirkung aus. Gleich nach dem Essen folge man, wenn es vorhanden ist, dem Bedürfnis nach Ruhe und mache sein Mittagsschläfchen, wenigstens halte man sich sofort nach dem Essen von allen geistigen und körperlichen Anstrengungen fern. Ein Mittagsschläfchen wird besonders solchen anzuraten sein, welche vor dem Essen thätig waren, im Gemüt angegriffen wurden und anstrengende Muskel-Bewegungen vornahmen, sowie überhaupt solchen, die einen schwachen Körper haben und an Blutarmut und Nervenschwäche (Nervosität) leiden. Als heilsam kann nun aber auch das Mittagsschläfchen nur dann empfohlen werden, wenn mit den gehörigen Einschränkungen geschlafen wird. Zunächst muß es ein Schläfchen bleiben und nicht in einen langen Schlaf ausarten, ein halbes Stündchen reicht vollständig dazu hin. Denn beim langen Schlaf wird die Verdauung geradezu verzögert, weshalb es auch unzweckmäßig ist, kurz vor dem Nachtschlafe eine reichliche Mahlzeit zu halten. Sodann thut man auch gut, das Mittagsschläfchen mit etwas erhobenem Oberkörper (in einem Großvaterstuhl), nicht der Länge nach ausgestreckt, und besonders nicht mit vor- oder seitwärts gedrehtem Kopfe (um dem Blutlauf in den Halsadern nicht zu erschweren) zu halten, und, was vorzugsweise zu beachten, spirituöse Getränke, die beim Essen genossen wurden, vor dem Schlafen erst etwas aus dem Körper verfliegen zu lassen. Befolgt man diese Ratschläge, so wird einem ein Mittagsschläfchen wohl thun.

(Hühnerställe über Viehställen.) Die Anlage von Hühnerställen über Viehställen ist zu empfehlen, wenn die Stalldecke dicht ist; das Verfahren hat vor einer Unterbringung der Hühner zur ebenen Erde den Vorzug, daß dieselben einen trockeneren und wärmeren Fußboden erhalten, was im Winter von großer Wichtigkeit ist, da die Hühner dann eher zu legen anfangen. — Die Wände des Hühnerstalles dürfen selbstverständlich nicht etwa durch einfache Bretterverschläge hergestellt werden, da durch solche der Stallraum zu kalt würde und die Bretterfugen die Einnistung der Hühnerläuse begünstigen. Am einfachsten werden die Wände als $^1/_2$ Stein stark ausgemauerte, glatt verputzte Fachwerkswände hergestellt. Sofern das Stalldach zugleich die Decke des Hühnerstalles bilden soll, sind die Sparren unterhalb auf Lattung und Rohrgeflecht glatt zu verputzen und die Sparrenzwischenräume mit Torfmull zu füllen, um den Hühnerstall möglichst gegen Einwirkung von Kälte und Hitze zu schützen.

---

[1]) Viele große Molkereien erhitzen bereits die gesamte Vollmilch vor der Verarbeitung so, daß jede Gefahr beseitigt wird.

[2]) Näheres im „Gesundheitsbüchlein". Bearbeitet im kaiserl. Gesundheitsamte. 8. Abdruck. Berlin, Jul. Springer 1899. Preis 1 M.