Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: - (1920)

Rubrik: Erste Hilfe bei Unglücksfällen und bei leichtern Verletzungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

ERSTE HILFE BEI UNGLÜCKSFÄLLEN UND HYGIENISCHE RATSCHLÄGE.

1. **Möglichste Ruhe bewahren, keine Aufregung!** ist das erste Prinzip; denn dadurch wird auch der Verletzte beruhigt.

Transport eines Verunglückten, der noch gehen kann, aber durch überstandene Ohnmacht od. Blutverlust geschwächt ist.

2. Man bringe den Verunglückten in die ihm bequemste Lage, suche seine Schmerzen durch geeignete Massnahmen möglichst zu lindern und warte ärztl. Hilfe ab.

Wenn es uns bei schweren Unglücksfällen gelingt, bis zur Ankunft des Arztes durch zweckmässige Massnahmen die Schmerzen möglichst zu lindern und einer Verschlimmerung vorzubeugen, so ist das auch meistens alles, was der Nichtmediziner tun kann und darf.

Die Erfahrung ist natürlich auch hiebei die beste Lehrmeisterin. Aber bei einiger Geistesgegenwart, Umsicht und Tatkraft kann auch der Unerfahrene manchen wichtigen Dienst bei der ersten Hilfe leisten.

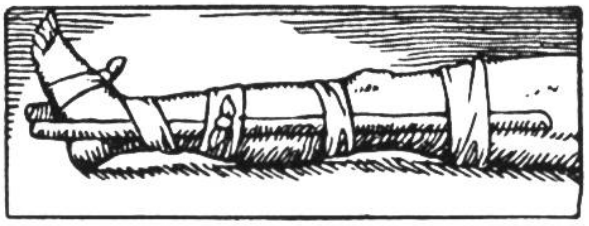
Knochenbrüche.

Verschlingen der Hände von zwei Helfern für den Tragsitz zum Transport Verunglückter.

Bei **Armbrüchen** kalte Umschläge machen. Den Arm in eine Schlinge legen, in der dem Verletzten bequemsten Lage. (Manchmal ist die hängende Lage die geeignetste.) Einrichtungsversuche ganz unterlassen, weil quälend und, durch Unkundige vorgenommen, schädigend. Sollte eine starke Verschiebung vorgekommen sein (Bruch beider Vorderarmknochen), so ist ein Schienenverband am zweckmässigsten, um die beiden Bruchteile zu fixieren (auch für den Transport).

Schienenverband bei Knochenbruch.

Durch das Anlegen eines Schienenverbandes bezweckt man das vollständige Aus-



schliessen einer Bewegungsmöglichkeit oder Anstrengung

des gebrochenen Körperteils. Um das zu bewirken, müssen die Schienen lang genug sein und dürfen gar keinen Spielraum haben. (So sind zum Beispiel, wie unsere Abbildung zeigt, bei einem Unterschenkelbruch auch Knie und Oberschenkel an den Schienen festzubinden.) Die Schienen sind in ganzer Länge zu polstern.

Bei **Beinbrüchen** gilt dasselbe; da sie aber meistens zum Transport eingerichtet werden müssen, ist ein Schienenverband notwendig. Steht der Knochen bloss, so muss ein antiseptischer Verband auf den Knochen gemacht werden. Man versuche nicht, den Knochen durch Hineindrücken einzurichten, denn damit wird die Wunde verunreinigt.

Schnitt- und Risswunden.

Wenn möglich nach Auswaschen mit einer antiseptischen Lösung, Verband mit einer Verbandpatrone. Sterile, Jodoform- oder Vioformgaze auf die Wunde legen und mit Watte verbinden. Diese Verbandpatronen sollten viel häufiger angewendet werden und in keinem Haushalte fehlen.

Karbol, Lysol, Lysoform usw. sollten nur, wenn Aniodol fehlt, angewendet werden. Aniodol (nicht giftig) ist überall erhältlich und ein ausgezeichnetes Desinfektionsmittel. Weil dasselbe nicht haltbar ist, muss es immer frisch bereitet werden. Auf einen Liter ausgekochtes Wasser nimmt man davon einen Esslöffel voll. Pinsle frische, aber zerfetzte, oder mit Schmutz verunreinigte Wunden womöglich sofort mit Jodtinktur aus und lege Aniodol-Kompresse, nie Karbol, Lysol- oder Lysoform-Kompresse (die letzten drei nur zum Auswaschen, dann nicht so gefährlich) oder Kamillentee-Kompresse auf.

Durch Verschlingen der Hände bilden zwei Träger einen Sitz. Falls der Verunglückte zu schwach ist, sich selbst an seinen Trägern aufrecht zu halten, so muss (wie obiges Bild zeigt) mit dem einen Arm eine Lehne gebildet werden.

Entkleiden des Verletzten (Schuh ausziehen). Das Ausziehen des Schuhes wird so ausgeführt, dass der Helfer ihn mit der einen Hand über den Spann, mit der andern an der Hackenlappe umgreift und durch sanfte Hebelbewegungen

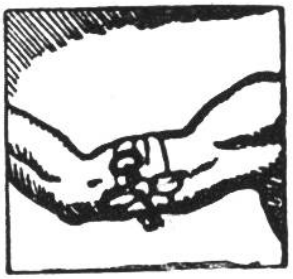
abzieht, während ein zweiter Helfer den Unterschenkel des Kranken festhält. Ist das Bein im Bereich des Schuhes selbst beschädigt, so muss ein Schaftschuh in der Naht des Schaftes aufgetrennt werden, während ein Schnür- oder Knopfstiefel durch völliges Öffnen sich meist ohne Trennung abziehen lässt.

Quetschwunden.

Behandlung wie nebenan. Reinigung mit Aniodol und steriler Verband, oder feuchter Verband mit antiseptischer Lösung (Aniodol, Kamillentee). Häufig wechseln. Tücher zur Kompresse müssen ausgekocht, Hände gewaschen sein.

Blutungen.

Bei Blutungen, wenn nicht eine grosse Schlagader getroffen ist, genügt meistens eine richtige Tamponade, die folgendermassen gemacht wird: Auf die Wunde legt man einen Wattepfropfen, der vorher in eine antiseptische Lösung getaucht worden ist oder am besten die sterile Watte oder Gaze einer Verbandpatrone. Darauf kommt ein zweiter trockener Wattepfropfen, und das Ganze wird nun mit dem Daumen oder der ganzen Hand fest angedrückt und zwar **5 Minuten** lang **(Uhrkontrolle unerlässlich)**, ohne inzwischen irgendwie nachzuschauen. Dadurch wird sozusagen jede Blutung mittleren Grades zum Stillstand gebracht; nie Feuerschwamm (Zunder) blutstillende Watte oder Spinngewebe auf die Wunde legen. — Handelt es sich um eine **schwere Blutung** aus einer grössern Arterie, so wird das Glied oberhalb der Wunde abgebunden, und zwar muss die Umschnürung so fest sein, dass es nicht mehr blutet.



Gestillte Blutung durch Abschnüren mit Taschentuch u. Schlüssel. Durch Umdrehen des Schlüssels wird das Taschentuch so fest zusammengezogen (aufgewunden), bis die Blutung aufhört.

Nasenbluten.

Amsichersten ist energisches Zuhalten der Nase, so nahe wie möglich am Knochen. Die Blutungen kommen meist vorn aus der Schleimhaut der Nasenscheidewand. 3—5 Minuten ohne Loslassen festhalten; Uhr zur Kontrolle.

Stillen des Nasenblutens durch Zuhalten der Nase und Kontrollieren mit der Uhr.

Leichte Blutungen stillt man auch durch Einatmen kalter Luft durch die Nase und Ausatmen der warmen durch den Mund, oder durch Hinauf-

schnupfen von kaltem Wasser, oder Hochhalten der Arme. Nach dem Stillen des Blutes unterlasse zeitweilig das Putzen der Nase.

Brandwunden.

1. **Kleine Brandwunden** bestreiche man mit Olivenöl. Schmerzlindernd ist auch das Bespritzen mit Siphon oder Auflegen einer geschabten rohen Kartoffel. Die Wunden heilen am besten unter einem sterilen (absolut reinen, antiseptischen) Verbande.

2. **Grössere Brandwunden.** Jede ernste Verbrennung soll vom Arzte regelrecht behandelt werden. Bis zu seiner Ankunft, wenn nichts anderes zur Stelle ist, **Brandsalbe** (ein Teil Leinöl und ein Teil Kalkwasser) auflegen. Besser **Bardelebens Bismuthbinde,** die in keinem Samariterkasten fehlen sollte. Brandwunden behandeln wie jede andere Wunde: möglichst nicht verunreinigen.

Sind die Kleider einer Person in Brand geraten, wälze man dieselbe sofort auf dem Boden oder hülle sie in Decken, wodurch die Flammen ersticken. Bis zur Ankunft des Arztes entkleide man d. Patienten behutsam im warmen Zimmer, um Erkältung zu vermeiden; kleben die Kleider an der Haut, so müssen sie aufgeschnitten werden; Wunden mit Olivenöl mittels Watte betupfen.

Ersticken der Flamme mittelst eines umgeschl. Tuches.

Ertrinken.

Körper auf den Boden legen mit Gesicht nach unten, Körper und Beine etwas erhöht, Mund und Nase von Schlamm und Schaum reinigen. Darauf Brustkasten zusammendrükken, um das Wasser aus den

KÜNSTLICHE ATMUNG: Anfassen und Hochziehen des Rippenbogens (Einatmen).

KÜNSTLICHE ATMUNG: Zusammendrücken des Brustkorbes (Ausatmen).

Lungen zu pressen. Dann den Körper drehen (Gesicht nach oben) und künstliche Atmung vornehmen. Dies geschieht am besten folgendermassen: Neben oder über dem Kopf des Ertrunkenen knien, mit beiden

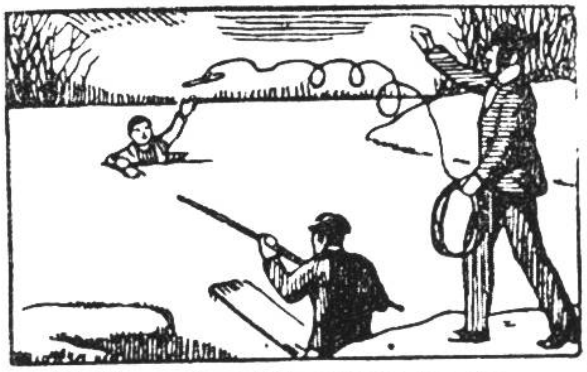
Händen den Rippenbogen fassen (linke Hand links, rechte Hand rechts). Dann den Brustkorb in die Höhe ziehen (Einatmung). Hierauf nachlassen und mit flacher Hand den Brustkorb zusammendrücken (Ausatmung). Das Ganze ruhig und gleichmässig **16 Mal** in der Minute (am besten selbst langsam, ruhig und tief atmen und für den Patienten das gleiche Tempo einhalten). Zeigen sich Zeichen von selbständiger Atmung, zuwarten und nicht durch entgegengesetzte Manipulationen stören.

Beim **Einsinken im Eis** die Arme ausstrecken oder sich auf die gebeugten Arme stützen (flach) und um Hilfe rufen. So kann der Verunglückte am besten seine Kräfte sparen.

Einsinken im Eis.

Rettung bei Einbruch im Eis.

Dem Eingebrochenen reiche man vom Lande aus eine Stange, Ruder oder was sonst zur Stelle ist, oder aber man versuche, sich ihm auf Brettern oder Leitern zu nähern. Die Last, welche die Eisdecke zu tragen hat, wird so auf eine grössere Fläche verteilt.



Rettung bei Einbruch im Eis.

Fremdkörper im Hals.

Beim Essen kommt es häufig vor, dass man sich verschluckt, d. h. Fischgräte im Halse stekken bleiben oder sonst etwas „in den falschen Hals kommt".

Kinder verschlucken leicht Zwetschgensteine, Holzstücke, Münzen, Gras- und Getreidehalme. Der Fremdkörper führt Husten und Erstikkungsanfälle herbei. Wird dadurch der Fremdkörper nicht herausgestossen, so soll d. Patient mit der Brust an eine Wand stehen und die Arme in die Höhe heben. Dann klopft ihm tüchtig auf den Rücken. Hilft auch das nicht, dann muss schleunigst der Arzt gerufen werden.

Hilfeleistung bei Erstickungsgefahr durch Klopfen auf den Rücken.

Erstickungen durch Beleuchtungsgase.

Den Erstickten an die freie Luft bringen, Gesicht mit kaltem Wasser bespritzen; Schläfen mit kaltem Wasser, rein

oder gemischt mit kölnischem, baden. Gibt der Kranke kein Lebenszeichen mehr, in ein gewärmtes Bett legen und künstliche Atmung (wie bei Ertrinken angegeben) anwenden. Wenn erhältlich, Sauerstoffeinatmung in Verbindung mit künstlicher Atmung.

Erfrieren.

Den Erfrorenen in einem ungeheizten Raum entkleiden, anfangs mit Schnee abreiben, dann mit Tüchern; erst allmählich in wärmeren Raum mit gewärmtem Bett und offenen Fenstern bringen. Eventuell Wiederbelebungsversuche durch künstliches Atmen wie bei Ertrunkenen anwenden. Arzt holen.

Hitzschlag.

Den Getroffenen an schattigen Ort bringen; ausziehen, abwaschen oder in nasse Tücher wickeln; Wasser einflössen; Arzt holen.

Ohnmacht.

Horizontal hinlegen, Kleider lockern, Schläfen mit kaltem Wasser besprengen oder mit Zitronen- oder Essigwasser einreiben, Riechen an Salmiakgeist, Bürsten der Füsse, Arzt holen.

Vergiftungen.

Am besten ist sofortige Magenspülung durch den Arzt; inzwischen wende man Brechmittel an, da schon damit das Übel wirksam bekämpft werden kann.

Als Brechmittel eignen sich, weil überall sofort zur Stelle: Trinken von starkem Salzwasser (ein Esslöffel voll in ein halbes Glas Wasser), Wasser mit Öl, oder Butter.

Gegen Grünspan- und Vitriolvergiftung nimmt man viel Eiweiss, gebrannte Magnesia, Milch;

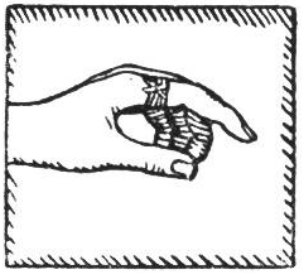
gegen Kalk- und Laugenvergiftung nimmt man Essig mit Wasser vermischt, Zitronenwasser;

gegen Säurevergiftung nimmt man gebrannte Magnesia, mehrere Löffel in Wasser;

gegen Arsenik- und Sublimatvergiftung: Magenpumpe, Brechmittel, gebrannte Magnesia.

Bei Schlangenbiss

sofortiges Abschnüren des Gliedes oberhalb d. Bisses. Aussaugen der Wunde, eventuell Ausbrennen mit glühender Stricknadel.



Unterbundener Finger bei Schlangenbiss.

Insektenstiche.

Wenn möglich, Stachel entfernen. Betropfen mit Salmiakgeist (dadurch wird die eingespritzte Säure abgestumpft),

oder mit etwas Lysol (welches dann zugleich desinfiziert), oder doppeltkohlensaures Natron mit Wasser zu Brei anreiben und auflegen.

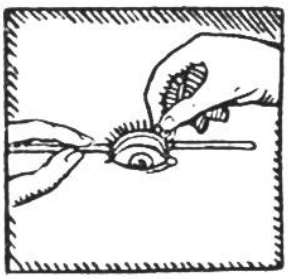
Ist man von einer Wespe oder Biene gestochen worden, so reibe man die Stelle mit den Blättern der gewöhnlichen Petersilie ein. Der Schmerz lässt dann sehr rasch nach.

Lebende Tiere im Ohre.

Ist ein Insekt ins Ohr geraten, so hüte man sich, mit irgendeinem Instrument darin herumzustochern, weil man sich sonst leicht verletzen kann. Man lege sich seitwärts, das betreffende Ohr nach oben gerichtet, und giesse etwas Olivenöl mit Petrol oder Alkohol ein. Durch Einspritzen dieser Mischungen oder lauwarmen Wassers wird das Tier bald nach oben kommen, so dass man es mit einer Pincette fassen kann.

Entfernen eines Fremdkörpers aus dem Auge.

Sind Insekten, Staub oder Sandteilchen ins Auge, zwischen Augapfel und Augenlid, geraten, so erregen sie sofort ein brennendes Gefühl und starke Tränenabsonderung. Um den



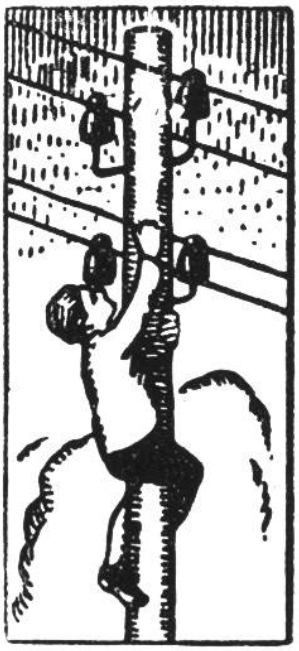
Fremdkörper herauszubekommen, lässt man den Patienten mit rückwärtsgebeugtem Kopfe auf einem Stuhl, dem Licht entgegen, sitzen. Das obere Augenlid wird um ein Stäbchen (Stricknadel, Zündhölzchen) herum nach oben ganz umgestülpt (an den Wimpern anfassen) und der Fremdkörper mit einem feuchten Taschentuch-Zipfel sanft hinausgewischt.

(Unteres Augenlid herunterziehen und den Fremdkörper hinauswischen.)

Bei leichten Fällen kann der Patient den Fremdkörper selbst entfernen, indem er das obere Augenlid an den Wimpern hervorzieht und dann über das untere Augenlid stülpt. Beim raschen Loslassen des oberen Augenlides nimmt es seine gewöhnliche Lage wieder ein, und der Fremdkörper bleibt meist an den Wimpern hängen.

Unfälle durch Elektrizität.

Hat sich durch Berühren einer elektrischen Leitung ein Unglück ereignet, so unterbreche man sofort den elektrischen Strom (stelle die Maschine ab). Erfordert dies zu viel Zeit oder weiss man nicht damit umzugehen, so suche man die Leitung kurz zu schliessen und zu erden, d. h. gut leitend mit der Erde, eisernen Masten, der Wasserleitung oder



EIN GEFÄHRLICHES TURNGERÄT.

Der Knabe, der trotz der warnenden Aufschrift die Stange der Starkstromleitung erklettert, ist auf dem Wege, sich strenge Strafe für seinen Leichtsinn zu holen. Das Berühren des Leitungsdrahtes bedeutet sofortigen Tod.

dergleichen zu verbinden. Das Kurzschliessen der Leitungsdrähte geschieht durch Überwerfen eines Drahtes, einer Kette, nasser Tücher etc., wobei man sich hüten muss, mit diesem Teil in Berührung zu bleiben.

Man hüte sich auch, den Körper des Verunglückten mit der Hand zu berühren. Sind keine Gummihandschuhe da, so ziehe man ihn an seinen Rockschössen aus den Drähten, oder nehme ein trokkenes Tuch oder ein trockenes Holzstück, um ihn von der Leitung zu entfernen. Auch kann man ihn mit dem Fusse zur Seite schieben, weil dies weniger gefährlich ist, da der Strom dann eventuell nur von einem Bein durch das andere zur Erde geht, ohne lebenswichtige Organe zu durchströmen. Hat man unter diesen Vorsichtsmassregeln den Verunglückten aus dem Stromkreise befreien können, wende man sofort künstliche Atmung (wie bei Ertrunkenen) an.

Hygienische Ratschläge.

Bei Unwohlsein oder kleineren Unfällen wird man in erster Linie sich selbst zu helfen suchen. Wir empfehlen deshalb nachstehend eine Anzahl unschädlicher und einfacher Hausmittel; damit möchten wir keineswegs der ärztlichen Pflege vorgreifen, denn wir wissen sehr wohl, dass z. B. oft ein scheinbar unbedeutendes Kopfweh oder Halsweh der Anfang einer ernsten Erkrankung sein kann.

MISSTRAUT ALLEN ELEKTRISCHEN DRÄHTEN.

Der Arbeiter hat den Baum erklettert, um Äste zu schneiden und wohl im Glauben, es handle sich um irgendeinen harmlosen Draht, die elektrische Starkstromleitung berührt. Die kleine Unachtsamkeit kostet ihm das Leben.

Erkältung

heilt man am besten durch eine kleine Schwitzkur. Ein warmes Bad, dann ins warme Bett, eine Wärmeflasche u. eine Tasse Fliedertee. Ein feuchtes Handtuch wird um den Hals gelegt

Mitten im fröhlichen Spiel ist der Knabe tot niedergesunken. Die Schnur seines Drachen hat eine Starkstromleitung berührt und der Strom ist der Schnur entlang auf den Körper des Knaben übergegangen.

und dieses am besten mit darübergelegtem Guttaperchapapier abgedichtet. Das Ganze wird ausserdem noch mit einem wollenen Shawl eingehüllt. Sodann soll sich d. Patient gut einpacken u. in Schweiss geraten lassen.

Influenza u. Schnupfen.

Zu empfehlen ist öfterer Genuss von Schafgarben-tee, welchem man pro Tasse einen Esslöffel voll Honig zusetzt. Bei Stockschnupfen hält man den Kopf unter ein Tuch, mit welchem eine Schüssel kochend heissen Fliedertees bedeckt ist und inhaliert (einatmen) die heissen Dämpfe. Es ist gut, einige Tropfen Terpentin- oder Eukalyptus-Öl auf das verdampfende Wasser zu giessen. Gegen Schnupfen empfiehlt sich auch grosse Mässigkeit in der Einnahme unnötiger Getränke.

Heiserkeit, Halsweh und Husten.

treten meist gemeinsam auf. Vorteilhaft ist Trinken von heisser Milch, in welcher Honig oder Zucker aufgelöst wurde, ferner Gurgeln mit heissem Salzwasser. Salbeitee wird in England viel gegen diese Halsübel angewendet. Zu seiner Bereitung seiht man die überbrühten Salbeiblätter ab und setzt einige Esslöffel voll Honig zu. Der Tee wird tagsüber warm getrunken und eignet sich auch zum Gurgeln.

Gurgeln

ist für sich eine Kunst; denn es genügt nicht, eine Lösung nur in der Mundhöhle zu behalten. Die desinfizierende Flüssigkeit soll im Gegenteil möglichst tief in den Hals eindringen. Man lernt leicht richtig gurgeln, wenn man dabei verschiedene Vokale zu sprechen sucht, wie a, e, i, o, u. Kinder sollten unbedingt in gesunden Tagen zu richtigem Gurgeln angehalten werden; die erworbene Übung könnte ihnen bei einer ernsten Halskrankheit von grösstem Nutzen sein. Besser kann der Hals mit der in Apotheken erhältlichen Handspritze gereinigt werden, durch kräftiges Ausspritzen bei vorgestreckter Zunge. Im Momente des Spritzens wird der Atem angehalten.

Bei Kolik

nimm etwas Kamillentee und lege ein in heisses Wasser oder Kamillentee getauchtes Stück Flanell, so heiss als du es ertragen kannst, auf den Unterleib. Wiederhole diese Umschläge, sobald sie erkalten.

Sodbrennen.

Eine Messerspitze voll geschabter Kreide, oder besser gebrannter Magnesia in Wasser gelöst, einnehmen.

Zahnweh.

Bei Erkältung empfiehlt es sich, den kranken Zahn mit Jod zu bepinseln. Will man bei hohlen Zähnen sich mit zeitweiliger Linderung begnügen, so kann man ein kleines Wattebäuschchen, das in Kreosot, Nelkenöl oder Karbolsäurelösung (5 : 100) getränkt wurde, in den Zahn stecken, Ein ausgezeichnetes Mittel ist auch Pyramidon, das jedoch nur auf ärztliche Verordnung hin angewendet werden sollte.

Kopfweh.

Gegenmittel: Fussbäder in heissem Salzwasser. Nimm etwas Salz auf die Zunge und lass es langsam zergehen. Nachher trinke Wasser. Je nach der Natur des Patienten macht man ganz heisse oder kalte Kopfumschläge; letztern setzt man ein wenig Essig zu.

Migräne

soll nach Professor Liebreich ebenfalls durch Verschlucken von einem Teelöffel voll Kochsalz verschwinden. Man soll dieses Mittel aber sogleich bei Beginn des Anfalles anwenden und nachher etwas Wasser trinken.

Mundwinkelausschlag

heilt bei häufigem Waschen bald von selbst, wenn man vermeidet, ihn mit der Zunge oder mit Speichel zu berühren. Gut ist das Betupfen mit absolutem Alkohol und Bestreichen mit Lanolincrème.

Eisse (Furunkeln)

und ähnliche schmerzende Ausschläge zeugen oft von unreinem Blut Eine gründliche Blutreinigung mit Lindenblütentee (1—2 Tassen jeden Morgen) ist dann das einfachste Mittel. Diese Blüten sollen nicht ausgekocht, sondern nur abgebrüht werden. Grosse Reinlichkeit und warme Bäder sind von Notwendigkeit. Bedecke die Furunkeln stets mit einem Pflaster, damit keine Übertragung auf Nachbarstellen stattfindet. Häufig wiederholtes Auflegen möglichst heisser, gebähter Zwiebelschnitten fördert das Ausreifen der Eisse. Einfache Kataplasmen (Leinsamenmehlbrei).

Warzen

entfernt man durch öfteres Befeuchten mit einer starken Sodalösung, Höllenstein oder mit Salpetersäure. In jedem Falle lege zum Schutze der gesunden Haut vorher ein Pflaster mit Loch auf, durch welches die Warze ragt. Die Flüssigkeit muss auf der betreffenden Stelle eintrocknen.

Rauhe Hände

schmiert man abends mit Glyzerin, Vaselin, Lanolin oder Borcrème ein. Es ist ratsam, darüber ein Paar alte Handschuhe anzuziehen. Auch kann man sich eine Salbe bereiten, indem man zu einem Löffel Leinöl so lange gesiebte Kohlenasche schüttet, bis die Masse ein fester Teig geworden ist, den man einreibt. Die Asche scheuert alle abstehenden Hautteilchen weg, während das Leinöl in die Haut eindringt und sie geschmeidig macht. Nachher bürstet man die Hände mit warmem Wasser und Seife ab.

Umlauf.

Bade den Finger in heissem Kamillentee, Malvenabsud oder Lysoformlösung. Auch hier ist peinlichste Reinlichkeit Hauptsache.

Gegen Frostbeulen

kann man Terpentinöl oder Zitronensaft einreiben, oder in warmen Essig getauchte Lappen auflegen. Sehr gut ist auch Petroleum oder Kampfersalbe.

Sommersprossen

wäscht man täglich 2—3 mal mit nachfolgend angegebener Lösung, die man am besten in einer Apotheke zubereiten lässt. Mischungsverhältnis: 4 gr Salmiak, 2 gr Wasser und 8 gr Lavendelwasser.

Gegen Kopfschuppen

empfehlen wir das Einreiben einer Salbe, bereitet aus zwei Eiern und dem Saft einer Zitrone. Man wäscht dann mit lauwarmem Wasser nach. Weil der Haarausfall stets eine Folge der Schuppenbildung ist, sollte man diese nach Möglichkeit zu verhüten suchen.

Um Mundgeruch

zu beseitigen, nimmt man etwas Münzengeist oder Salbine in ein Glas laues Wasser, fügt einige Tropfen Essig zu und spült damit öfters im Tage, besonders nach jeder Mahlzeit, den Mund aus. Besser ist Gurgeln mit übermangansaurem Kali. Man löst 2—3 Kriställchen pro Glas Wasser, d. h. bis eine blassrote Färbung entsteht. Jedermann soll sich der Zahnbürste bedienen und alle faulen Zähne entfernen lassen.

Das Schlucksen

Das einfachste Mittel gegen das Schlucksen ist: dreimal nacheinander (ohne Zwischenatmung) leer zu schlucken. Sollte dies nicht helfen, so kann auch ein Teelöffel voll Essig eingenommen werden.

Hühneraugen

Schneide von einer gewöhnlichen Zwiebel fingerbreite Streifen, weiche sie einige Stunden in Essig auf und binde sie über Nacht auf die Hühneraugen. Nach wiederholtem Verfahren kann man mit den Fingern das ganze Auge abheben (am besten nach einem Bade in heissem Wasser). Das Beste ist auch hier vorbeugen: Trage breite Schuhe, die den Fuss nicht zusammendrücken. Schneide nie die Hühneraugen mit der Schere.

Fuss-Schweiss.

Streue etwas Tannin in die Socken, dies beseitigt den üblen Geruch, stärkt die Haut, ohne den Schweiss ganz zu unterdrücken. Wirksamer ist das Baden der Füsse in einer etwa 10 %igen Formaldehydlösung (in Apotheken erhältlich). Man muss alsdann die Flüssigkeit eintrocknen lassen, ohne die Füsse abzureiben. Ausgezeichnet ist das Tragen von Socken, welche vorher in 20 bis 30 %iger Formaldehydlösung getränkt und wieder getrocknet wurden.

Eingewachsene Fussnägel

können auch ohne Operation wie folgt geheilt werden. Man schneidet den Nagel kurz, so dass sich auf der fehlerhaften Seite eine vorstehende Ecke bildet. Unter diese schiebt man ein kleines Wattekügelchen, damit der Nagel aus dem Fleisch gehoben wird. Sodann bindet man einen Wattezylinder von der Grösse und Form des kranken Fleischwulstes über denselben und zwar derart, dass die Watte das Fleisch nach unten und auswärts drückt. Die Befestigung geschieht mit einem Streifen Heftpflaster. Man erneuert diesen Verband alle Wochen und wird den allmählichen Erfolg konstatieren.

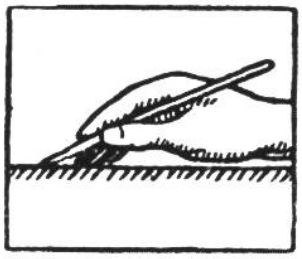
Bei kalten Füssen

(nicht erfrorene), muss die Blutzirkulation gehoben werden. Dies geschieht durch heisse Fussbäder und darauffolgendes tüchtiges Abreiben. Zur Abhärtung eignen sich auch wiederholte, abwechslungsweise heisse und kalte Fussbäder in zwei nebeneinander gestellten Holzgefässen.

Der Schreibkrampf

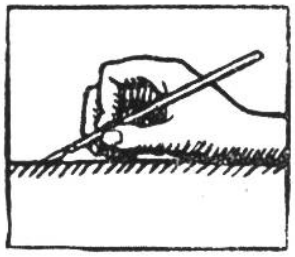
wird vermieden durch Benutzung verschiedener Feder-

halter. Die Abwechslung bedingt eine Veränderung in der Lage der Muskeln. Jedenfalls benutze keine dünnen und glatten Federhalter.



Links:
Richtige Haltung des Federhalters.

Rechts:
Schlechte Haltung des Federhalters, begünstigt die Entstehung des Schreibkrampfes.



EIN VORZÜGLICHES ABHÄRTUNGSMITTEL GEGEN ERKÄLTUNG UND SCHNUPFEN

ist die Gewohnheit, bei der Morgenwaschung aus der hohlen Hand ganz wenig kaltes Wasser in die Nasennüstern zu schnupfen (man kann das Wasser auch höher schnupfen, nur sollte es gesalzen sein, da es sonst etwas schmerzt). Eine ebenso gute Gewohnheit, die speziell gegen Halsweh schützt, besteht darin, dass man jeweilen beim Nachspülen der Zähne einen Moment mit kaltem Wasser gurgelt. Beide Mittel bedeuten keinen Zeitverlust und sind besser und billiger als ein Haufen Arzneien.

WASSERVERSORGUNG UND GESUNDHEIT.

60 Liter Wasser gelten als Durchschnittsverbrauch pro Kopf und pro Tag. Der grösste Teil davon findet zur Reinigung im Haushalte Verwendung.

Um dem Körper nicht zu schaden, soll das Wasser frei sein von Krankheitskeimen und verwesenden Stoffen. Zur Anlage einer einwandfreien Wasserversorgung bedarf es grosser Sachkenntnis und Gewissenhaftigkeit. Bewohner von Ortschaften mit reichlicher und guter Wasserversorgung sind laut Statistik ansteckenden Krankheiten (Epidemien wie Typhus, Blattern etc.) viel weniger ausgesetzt als Bewohner mit ungenügender Wasserversorgung. Reinlichkeit ist eben eine der besten Waffen gegen Krankheit.

Optisches Signal

NOTSIGNALE F. BERGSTEIGER ZUM HERBEIHOLEN V. HILFE.

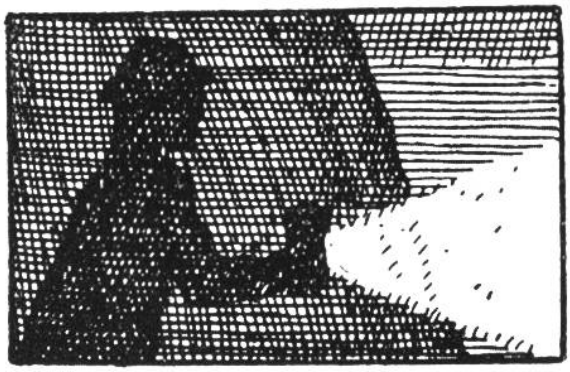
Optische Signale. Bei Tag: Sechsmaliges Schwingen in der Minute irgendeines Gegenstandes, wenn möglich einer Fahne oder eines Kleidungsstückes, das an einem Stocke befestigt wird, mit Beschreibung eines Halbkreises vom Boden auf. — Unterbrechung von einer Minute. Wiederholen des Schwingens.

Bei Nacht: Sechsmaliges Vorzeigen in der Minute eines Lichtes (Laterne, Feuer usw.) mit Unterbrechungen von einer Minute.

Akustische Signale. Sechsmaliges kurzes, schallendes Anrufen in der Minute mit Unterbrechungen von einer Minute.

Die Antwort auf Notsignale erfolgt durch dreimaliges Wiederholen in der Minute von optischen oder akustischen Zeichen mit Zwischenräumen von einer Minute.

Missbrauch wird gerichtlich bestraft. Bergsteiger tun gut, sich diese Angaben abzuschreiben und sie ihrem Rucksackinventar einzuverleiben.



Lichtsignal

Rufsignal