

# Die Sanitätswarte

Organ zur Vertretung der Interessen des gesamten Personals in Kranken- und Irren-Anstalten, Sanatorien, Heil-, Pflege- u. Bade-Anstalten, Massage- u. Wasserheil-Instituten, Kliniken, Seebädern usw.  
Beilage zur „Gewerkschaft“, Organ des Verbandes der Gemeinde- und Staatsarbeiter.

Redaktion und Expedition: Berlin W. 57,  
Wintertelstr. 24.  
Fernsprecher: Amt Bülow, 6488.  
Redakteur: Emil Dittmer.

Berlin,  
den 7. Juni 1912.

Erscheint alle 14 Tage, Freitags.  
Bezugspreis inkl. „Die Gewerkschaft“ viertel-  
jährlich durch die Post (ohne Bestellgeld) 2,— Mk.  
Postzeitungs-Bilte Nr. 3164

## Inhalt:

Ein Wort an das Badepersonal. — Christliche Trennungsjanten. —  
Briefe aus Amerika. IX. (Kontinuum). — Aus der Praxis. —  
Mundschau. Eingänge.

## Ein Wort an das Badepersonal!

Nach langer Winterpause ist endlich die Sommerfaison für die Kur- und Badeorte gekommen, die Zeit, in der den Kuranstaltsbesitzern wieder der Weizen blüht. Obwohl das anhaltend kühle Wetter die Badegäste noch immer zu Hause hält, ist das Saisonpersonal doch schon überall engagiert. Die Engagements sind in diesem Jahre viel später erfolgt, merkwürdigerweise aber auch viel früher eingestellt worden. Seit dem 15. Mai ist der Eingang von Stellenangeboten in unseren Nachweissstellen für das Badepersonal geradezu wie abgeschnitten. Und doch, wie viele Bademeister und Masseure, männlichen wie weiblichen Geschlechts, warten noch in der ungeduldigsten Weise auf eine gute Sommerstellung. Die großkapitalistische Wirtschaftsweise und die deutsche Wirtschaftspolitik im besonderen bringen es mit sich, daß trotz der Ausdehnung alter und Erschließung neuer Industriebetriebe die Zahl der Arbeitslosen immer größer wird. Ein großer Teil arbeitsloser Industriearbeiter glaubt nun, als Masseur und Bademeister ein besseres Durchkommen zu haben, als im bisherigen Beruf. Darin wird er noch besonders durch die nach dieser Richtung gehaltenen Reklamen der gewerbsmäßigen „Ausbildungs“-Institute, guter und schlechter Qualität, bestärkt. Die Ausbildung geschieht oft in der schlechtesten Art und obendrein in solchen Massen, daß trotz der fortgeschrittenen Vermehrung der Kur- und Badeanstalten arbeitsloses Massage- und Badepersonal zu Hunderten selbst während der Hochsaison anzutreffen ist. Monatlang dauert oft die Arbeitslosigkeit unserer Berufskollegen, und wenn dann derart vom Schicksal verfolgte Verbandsmitglieder ihren Unmut an unserem Stellennachweis auslassen oder gar aus dem Verbandsverband treten wollen, so ist das total falsch. Nicht der Stellennachweis ist an ihrer Arbeitslosigkeit schuld; sie liegen vielmehr in den geschilderten Ursachen. Vielfach getraut sich auch kein Unternehmer Kollegen resp. Kolleginnen einzustellen, weil ihre Ausbildung allzu mangelhaft ist.

Diese Zustände zu bessern, hat das Bade- und Massagepersonal das größte Interesse. Das radikalste Verbesserungsmittel ist die Ueberführung der heutigen Wirtschaftsweise aus dem Kapitalismus in den Sozialismus. Da das aber in absehbarer Zeit nicht zu erreichen ist, muß diesem System mit allerhand Palliativmitteln zuleibe gegangen werden.

So geht die Arbeitslosigkeit stark einzudämmen durch die Verkürzung der Arbeitszeit auf 8 Stunden pro Tag, die entsprechende Vermehrung des Personals mit sich bringen würde. Es ist überhaupt ein Widerstreit sondergleichen, daß auf der einen Seite das beschäftigte Personal unter Arbeits-

zeiten bis zu 16, ja sogar 18 Stunden seufzt, wobei vielfach die Arbeitsüberbürdung unmenschlich ist; auf der anderen Seite laufen unter den grausamsten Entbehrungen hunderte von Kollegen und Kolleginnen monatlang ohne Beschäftigung umher.

Die Ausbildung sollte staatlich geregelt, und nur die Tüchtigsten zum Beruf zugelassen werden. Ferner muß mit aller Macht danach gestrebt werden, daß das Personal seine Entlohnung nur in barem Gelde erhält. Der heute noch stark vorherrschende Logis- und Kostzwang bringt das Personal in noch stärkere Abhängigkeit vom Unternehmer, als es ohnedem der Fall ist. Der Bademeister steht dem Unternehmer dadurch fortgesetzt zur Verfügung, und dieser überwachet jeden seiner Schritte mit Argusaugen, bedröndet ihn in jeder Weise und bringt ihn gewissermaßen in ein Sörigkeitsverhältnis. Zudem wird der Masseur oftmals gezwungen, in einer Wohnung zu hausen, die aller Beschreibung spottet, und die er niemals beziehen würde, wenn er dafür eine Varentschädigung bekäme. Die Kostfrage mag hier übergegangen werden; sie ist häufig an dieser Stelle behandelt worden.

Auch mit der Lohnfrage liegt es ganz besonders im argen. Sind doch in unserem Stellennachweis schon Stellenangebote eingegangen, wo Bademeistereihepaaren 2 Mk. Tageslohn geboten wurde; in einem anderen Falle 20 Mk. Monatsgehalt und freie Station.

Solche Verhältnisse können nicht länger bestehen bleiben. Allerdings errettet aus diesem Elend kein Messias das Massage- und Badepersonal, sondern hier muß jeder Kollege und jede Kollegin selbst Hand ans Werk legen. Der Zusammenschluß aller Berufsangehörigen in unserem Verband ist in allererster Linie notwendig. Aber nicht deshalb sollen sich die Kollegen und Kolleginnen dem Verbandsverband anschließen, damit sie von ihm Stellen nachgewiesen erhalten, und wenn sie dann untergebracht sind, wieder sahnenschuldig werden. Vielmehr treue Mitglieder sollen sie bleiben und durch gemeinschaftliches und planmäßiges Vorgehen den Anstaltsbesitzern soviel wie möglich Zugeständnisse abringen. Um die Einheit und Geschlossenheit der Kollegenschaft so schnell wie möglich vollständig zu erreichen, muß jedes Mitglied dem Verbandsverband neue Mitglieder zuführen. Solange die Zahl der Berufsangehörigen im Verbandsverband noch klein ist, lassen sich große und erfolgreiche Aktionen schlecht unternehmen. Darum sei jedermann ein Agitator für den Verband!

Zuletzt richten wir an alle Mitglieder noch die dringende Bitte, unsere Zeitschriften, die „Sanitätswarte“ sowohl als auch die „Gewerkschaft“ eifrig zu lesen; denn: „Wissen ist Macht“, sagt ein Sprichwort, und wenn die Kollegenschaft diesen Rat befolgt, so lernt sie nicht nur die Verhältnisse im Beruf kennen, sondern klärt sich über die Ziele, Bestrebungen und Organisationseinrichtungen unseres Verbandes auf. Damit wird ein jeder auch selbstbewußter im Beruf und kann auch erfolgreich für den Verband agitieren.  
Vorwärts ans Werk!

### Christliche Denunzianten.

In einem Bericht aus Düsseldorf in der Beilage zu Nr. 10 des christlichen „Arankenpflegers“ wird von gut besuchten Versammlungen berichtet, die in letzter Zeit stattgefunden haben sollen. Besonders hervorgehoben wird die Versammlung vom 2. April, zu welcher auch der Vorsitzende, Herr Streiter, zugegen war. Wie liegen denn die Dinge? Gerade in letzter Zeit haben die Brüder in Christo sehr oft Klatsch mit ihren Versammlungen gemacht. In der Hauptsache ist Herr Streiter doch wohl auch nur deshalb in höchst-eigener Person nach hier zur Versammlung der Arankenpfleger gekommen, weil diese in der letzten, vor dem 2. April stattgefundenen Versammlung beschlossen hatten, zwei Exemplare der „Sanitätswarte“ auf Verbandslosten zu abonnieren. Oder ist es nicht so? Es war also alle Ursache für die christlichen Strategen vorhanden, ihre Getreuen einmal richtig ins Gebet zu nehmen. Am Schluß der Versammlung, ja selbst auf dem Wege zurück nach der Anstalt waren dann auch die sich christlich nennenden Leuten nur noch von dem einen Wunsch besetzt, den „roten Brüdern“ das Handwerk zu legen. Ein wahrhaft christlicher Wunsch! Um dieses ausführen zu können, geht man dazu über und denunziert andere Arbeitskollegen in einer Art und Weise, wie man es eben nur von sogenannten „Christen“ erwarten kann. Der „Arankenpfleger“ schreibt: „Wir in unserer Anstalt beziehen nicht nur den Dampf vom Messelhaus, sondern auch die nötige Anfeuerung zum Beitritt in den Verband, der u. a. Strafenegger und Abortfrauen aufnimmt.“

Der Schreiber dieser Denunziation sollte sich doch nur einmal vor Augen führen, welche Arbeiten die Arankenpfleger verrichten müssen, und unter welchen Verhältnissen oftmals! Gewiß müssen diese oftmals unangenehmen Arbeiten im Interesse der Aranken, im Interesse der Allgemeinheit überhaupt verrichtet werden. Sind denn aber nun die Strafenegger und Abortfrauen etwa minderwertiger als die Arankenpfleger? Meinesfalls! Denn diese stellen ihre Arbeitskraft genau so in den Dienst der Allgemeinheit, als die Arankenpfleger auch. Ihre Arbeit, die sie verrichten, ist aber vom hygienischen Standpunkt ebenfalls notwendig. Doch das nur nebenbei. Der Hauptkern obigen Satzes ist doch nur der, die Direktion der Anstalt soll auf die freiorганиisierten Arbeiter aufmerksam gemacht werden und diese zugunsten der christlichen Organisation aus dem Betriebe entfernen. Würde dies den Herren gelingen, wäre ihr Herzenswunsch erfüllt, und sie hätten den „roten Brüdern“ das Handwerk gelegt. Wir halten die Direktion für viel zu erhaben, als daß sie auf die niederträchtige Denunziation der Christenjunglinge eingeht. Auf das übrige Geschreibsel einzugehen, lohnt sich nicht der Mühe. Es ist dies schon zu oft an dieser Stelle widerlegt worden, was diese Ausgewerkschaftler allerdings nicht abläßt, weiter zu verleumden. Nur einiges wollen wir noch aus dem Angitprodukt herausnehmen. Man bezeichnet unsere Organisation als ein Verbändchen. Offenbar hat der Schreiber unseren Verband mit dem „christlichen Verbändchen“ verwechselt. Es ist doch seitende Tatsache, daß der christliche Verband von 1100 Mitglieder im Jahre

1909 nur auf 1412 Mitglieder im Juli 1911 gestiegen ist, wovon etwa der dritte Teil als Papierfoldaten bezeichnet werden können. Dagegen hat unsere Sektion schon das dritte Tausend Mitglieder am Schluß 1911 überzogen, und hat im letzten Jahre eine Zunahme von rund 800 Mitgliedern zu verzeichnen. Heberdies stehen der nach unseren Begriffen allerdings noch schwachen Sektion rund 50.000 andere Verbandskollegen zur Seite, auf deren Mitarbeit sie jederzeit rechnen kann.

Unbändig freut sich der Artikelschreiber, daß unsere Agitation an der bewährten langjährigen Einigkeit Schiffbruch erlitten haben soll. Hier ist allerdings auch nur der Wunsch der Vater des Gedankens. Wie weit aber die Einigkeit reicht, geht daraus hervor, daß jüngere christliche Pfleger ihre älteren Verbandskollegen denunzieren. Auch ein Produkt christlicher Erziehung!

Die Arone jekt der Artikelschreiber seiner im „Arankenpfleger“ niedergelegten Arbeit auf, indem er schreibt:

„Vor längerer Zeit wurden uns per Post Einladungen zu einer Versammlung zugeandt. In ihr wurde vor allem die „freie Aussprache“ betont; was man darunter zu verstehen hat, wird wohl jedem bekannt sein. Um an so einer freien Aussprache ohne Gefahr teilnehmen zu können, muß man, wie es scheint, beinahe zur Deckung Polizei requirieren, um, wenn seine Ansicht sich nicht mit derjenigen dieser Herren deckt, nicht auf unliebsame Art an die Luft geiekt zu werden.“

Eine solche Schreibweise muß jeden ehrlich denkenden Pfleger anfehlen. Durch ein derartiges gehässiges Gebären muß jedem Pfleger klar werden, in welcher Organisation er seine Interessen am besten vertreten kann. Ist es doch nicht allzulange her, wo selbst christlich organisierte Pfleger zu unserem Ganleiter aufs Bureau kamen und ihn bitten, verschiedene Mitstände in der „Vollszeitung“ zu veröffentlichen. Als sie gefragt wurden, warum sie denn nicht zu ihrem Verband gingen, erklärten sie, daß dieser nichts in der Sache unternehme, und die vürgerlichen Zeitungen lebten die Veröffentlichung ab. Nur weiter so, ihr ireitbaren Herren, und die Früchte eurer „Agitation“ reifen immer mehr und mehr für unsere Organisation.

### Aus der Praxis.

**Der Zwicflinn.** Mit Zwicflinn bezeichnet man ein merkwürdiges, heutzutage immer häufiger werdendes Krankheitsbild, eine Art geistige Schwäche, die charakterisiert ist durch eine eigenartige, sonst nirgends vorkommende Veränderung des Denkens und der Beziehungen zur Außenwelt. Stets ist dabei eine mehr oder minder deutliche Spaltung der seelischen Funktionen vorhanden; in schweren Fällen verliert die Persönlichkeit ihre Einheit. Gedanken werden oft nur zum Teil gedacht; die Gedankenreihe wird plötzlich mitten abgebrochen, oder sie nicht still, wenn sie auf einen anderen Gedanken, auf eine andere Richtung übergehen soll, ein Vorgang, der mit „Sperrung“ bezeichnet wird. Diese „Sperrung“ ist eines der auffälligsten Zeichen des Zwicflinns.

einer vom Lande. Gebräunt von der Sonne. Währende Gesundheit zeigte er. Ob der wohl die richtige Vorstellung hat von einem Erderln?

Doch ich mußte meine Studien einstellen. Ein kleiner, untersehter Mann trat ein, der Sekretär des Verwalters: „Who is here for the position as orderly?“ „Wer ist für den Wärtersposten hier?“ Alle 10 erhoben wir uns. Der Reihe nach fragte er, was wir bisher gemacht hätten. Mellner, Erderln, Farmer, Hausmann, Erderln usw. war die Antwort. Als die Reihe an mich war, fragte er: „Have you any references?“ „Zequiffe.“ Als ich mein Zeugnis von German-Hospital in New York vorzeigte, sagte er: „All right you can have the position, want you? Yes!“

So war ich also angenommen. Reidsch haben mich 9 Augenpaare an. Ich wäre ja gern zugunsten des älteren Mannes zurückgetreten. Doch das ging nicht. Nachdem meine Personalien gebucht, brachte man mich auf die medizinische Abteilung, und ich wurde dortselbst der Head nurse (Abteilungsplegerin) vorgestellt. Sie war eine große schöne Frauengeitalt, gekleidet in Weiß. Nachdem sie meinen Namen wußte, ging's gleich ans Aufzählen der Arbeiten: Früh 7 Uhr Anfang, Saal ausleeren, Spindnäpfe waschen, Entläufe geben, Trinkwasserbehälter auffüllen. Eine solche lange Reihe von Arbeiten war es, daß ich davon ganz durcheinand wurde. Ich fing an die Anzahl an der weißen Bluse meines fünfjähigen Vorgesetzten zu zählen. 1, 2, 3, 4: Wäsche in Wäscherei bringen; 6, 7: Syphiliskranken Urin annehmen; 9, 10: Messing putzen; 11, 12: Mein Gott, ein Dutzend Anzahl an einer Bluse! „Well“, sagte sie

### Briefe aus Amerika.

IX.

Ein Eldorado.

Wanted: Hospital-Orderly, with experience. Doll. 18.00 per Month, room laundry and board. Apply 9.00 a. m. Roosevelt-Hospital. 59 th. Street.

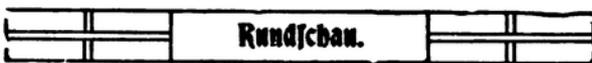
Verlangt: Arankenwärter, mit Erfahrung. 18 Dollar pro Monat und freie Station. Man melde sich 9 Uhr vormittags im Roosevelt-Hospital, 59. Straße, New York.

Alle 3-4 Tage kann man diese Anzeige in der größten New Yorker Zeitung, der „World“, lesen. Obwohl ich mir sagen mußte, daß, abgesehen von dem erwähnten Lohn, dort noch andere Mitstände herrschen, zog es mich doch mit Gewalt dorthin, um zu sehen, was diesen häufigen Wechsel verurachtete.

So begab ich mich dann am Morgen des 2. Mai 1912 - tags vorher hatten wir den Mainzug mitgenommen - nach dem Roosevelt-Hospital. Als ich in der Office mein Anliegen vorbrachte, hieß es: „Sit down, in the waiting room.“ Dort fand ich bereits 9 Mann versammelt, und als 10. wurde ich mißtrauisch betrachtet. Schweigend. Auch ich machte meine Studien. Neben mir sah ein junger Mann, gekleidet à la mode. Ob der wohl schon mal Erderln war? Dann kam ein älterer Mann, etwa 10 Jahre alt. Darin Arbeit und Sorgen sprechen aus seinem Gesicht. Neben ihm sah

Man spricht mit einem Patienten; im zeitlichen Ablauf der Gedanken findet man zunächst nichts Abnormes; Rede und Gegenrede folgen sich wie bei jedem normalen Gespräch. Auf einmal mitten im Satz oder beim Uebergang auf eine neue Idee stockt der Patient und kommt nicht mehr weiter. Erst kann er das Hindernis nach einem wiederholten Anlauf überwinden; ein anderes Mal gelingt es ihm, nur in einer neuen Richtung weiter zu denken, manchmal aber wird die „Sperrung“ für längere Zeit unüberwindlich. Die häufigste Störung der Gedankenverbindung ist die, daß zwei innerlich zusammenhängende Ideen, welche den Patienten zufällig gleichzeitig beschäftigen, einfach verknüpft werden. Wenn man einem Patienten eine und dieselbe Frage mehrfach stellt, so gibt er bei jeder Frage eine andere falsche Antwort. Die Störungen des Gefühlslebens betrafen sich in der Weise, daß Vorstellungen mit Gefühlen einhergehen können, die nicht zu ihnen passen, z. B. traurige Vorstellungen mit Heiterkeit oder umgekehrt.

**Der unblutige Aderlaß.** Unter unblutigem Aderlaß versteht Dr. Villenien in Bad Nauheim eine Verfeinerung des Kreislaufes durch Abschneiden der Arme und Beine; dieses soll in ihrer Wirkung einem Aderlaß gleichen. Die um die Glieder gelegten Schlingen werden aufgepumpt, bis der Puls verschwindet. Die Einwickelung dauert 2-3 Minuten, dann läßt man allmählich die Luft aus dem Stryem vollständig ab und wiederholt die Prozedur vier- bis fünfmal in einer Sitzung. Dieser Aderlaß hat bei Gefunden keine auffallende Wirkungen. Der Blutdruck, der Puls und die Atmung werden nicht merklich geändert. Bei Herzkranken mit gestörtem Kreislauf verschwinden sojald während der Einwickelung die Atemnot und die Beklemmung. Das Herz klopfen wird leichter oder hört auf. Tagelang bleiben Kranke mit nervösen Erscheinungen völlig uneinflößlich. Der hämische Aderlaß ist daher auch ein geeignetes Mittel, um organische Herzkrankheiten von nervösen zu unterscheiden. Er soll überall da am Platze sein, wo der blutige Aderlaß zur Anwendung kommt, also bei drohendem Hirnschlag, bei Gehirnentzündung, bei den nervösen Begleitererscheinungen gestörter Herzstätigkeit, bei Darmvergiftung und bei den Kreislaufstörungen der Nierenentzündung. Er kann auch bei schwachen und blutarmen Patienten in Anwendung kommen. Ausgeschlossen ist er bei wässrigen Anschwellungen und bei Krampfadern an den Beinen.



### Rundschau.

**24 Grundregeln der Gesundheitspflege.** In einem Rundschreiben des „Schlesischen Provinzialvereins zur Bekämpfung der Tuberkulose“ gibt Prof. Dr. Heinrich Kraff folgende beachtenswerten Hinweise: 1. Gesunde Organe sind ein Schatz, der ungeirrt nicht mißbraucht werden darf. Jedes Uebermaß schadet; jede Einseitigkeit in der Lebensweise, in Ernährung, Arbeit, Erholung, Spiel und Sport ist fehlerhaft. Ueberfütterung ist so übel wie Unterernährung. Rauchen ist so schädlich wie Ueberarbeitung. Mißbrauch der Genussmittel bedeutet Bankrottwirtschaft für deinen Körper, deinen Geldbeutel, dein Glück. 2. Vernimm deinen Körper werten als ein einseitiges Ganzes; was du einem seiner Glieder an Schaden antun, trifft das Ganze, dich in deinem besten Besitz, deiner Gesundheit. 3. Pflege deinen Körper aus Achtung vor dir

selbst wie aus Rücksicht auf deine Umgebung. Ein gesunder, reinlich gehaltener Körper duftet frisch und gut, ein kranker, ungepflegter riecht schlecht, ja ekelhaft. Willst du durch mangelhafte Körperpflege dich für die Rufe deiner Mitmenschen abtöndelnd machen? Du schadet dir damit nur selbst! 4. Seife und Wasser kann jeder erschwimmen, um sich täglich einmal vom Kopf bis zu den Füßen zu reinigen. Damit werden die von der Haut ausgeschiedenen Abfuhrstoffe entfernt, ihre Poren für ihre notwendige Tätigkeit offengehalten. 5. Wasch' deine Hände vor jedem Essen mit Seife und reinem Wasser; du kannst dich so vor Krankheiten bewahren, die als Schmutzkrankheiten durch den Verdauungskanal im Körper sich ansiedeln. Ich erinnere dich nur an die Fleckkrankheit der Maler, die Wurmkrankheit der Bergarbeiter. 6. Bürste deine Zähne täglich, am besten, ehe du zu Bett gehst, sonst in der Frühe. Die Erhaltung guter Kaarwerkzeuge, zu der insbesondere der regelmäßige Genuß gut ausgebackenen Schwarzbrottes viel beiträgt, ist unendlich wichtig für die Erhaltung eines gesunden Magens und Darmes usw. 7. Genieße die Speisen und Getränke nicht zu heiß noch zu kalt; du schädigt' sonst deine Zähne wie deinen Magen, der besonders gefährdet ist, wenn du ihm in erhöhtem Zustand einen zu kalten Trunk zuführst. 8. Trink' nicht häufig in großen Zügen; laue die Speisen gut. Zur guten Verdauung ist es erforderlich, daß die Nahrungsmittel gut zerleinert den Verdauungsorganen im Magen und Darm dargeboten werden, daß die Absonderung dieser Säfte durch gründliches Kauern vorweg angeregt wird, und daß ihre richtige Einwirkung nicht durch Verdünnung mit allzuviel Flüssigkeit verhindert wird. 9. Nicht wieviel dein Magen ertragen kann, muß dir für deine Ernährung maßgebend sein, sondern welches Maßmaß du eben zur Erhaltung deiner Körperpflege, zum Ausgleich zwischen Ausgabe und Einnahme in deinem Körperhaushalt benötigst und auch wirklich verwerten. Ueberlaute deine Verdauungsorgane nicht mit unnötigen Nahrungsmengen, deren Bewältigung Kräfte beansprucht, die dir an deiner richtigen Arbeit nutzlos abgehen. 10. Gewöhne deinen Darm an tägliche Regelmäßigkeit in der Entleerung der Schlacken, die er als nicht weiter ausnutzbar abzugeben hat. Andauernde Stuhlverhaltung ist ungesund, schafft allerlei Unbehagen und nachhaltige Schädigung im ganzen Körper. Vielen hilft ein Schluß frischen Wassers morgens nüchtern zur Anregung der Darmtätigkeit. 11. Vergiß nie, daß der Mensch ein Luftgeschöpf ist, daß die Luft sein unentbehrliches Lebensselement ist. Du kannst tagelang ohne Nahrung, keine Viertelstunde ohne Luft leben! Sorge darum für gute Lüftung jeglichen Raumes, in dem du dich aufhältst, sei es dein Arbeitsraum oder dein Schlafraum. Je weniger sich deine Arbeit in frischer Luft vollzieht, desto nötiger hast du es, Peräntumes außerhalb nachzuholen. Gewöhne dich, auf dem Wege zu und von der Arbeit im Freien öfters tief Atem zu schöpfen, um den Luftwechsel möglichst vollkommen zu machen. 12. Atme nie mit geschlossenem Munde durch die Nase; in ihren gewundenen Gängen soll die Luft vorgewärmt, der mit ihr eingeogene Staub abgefangen werden, ehe sie in die unteren empfindlicheren Luftwege gelangt; der Geruchssinn macht dich dabei auf vermeidenswerte Dünste warnend aufmerksam. 13. Bade jeden Morgen deinen Körper in der Luft, indem du deine Wäsche völlig entblößt, womöglich bei offenem Fenster vollziehst, hinter luftdurchlässigem Vorhang, wo es die Nützlichkeit erfordert. Seg' deinen Leib, wo es angeht, wie beim Klubbad oder in dazu bestimmten Luftbädern, unter

endlich: „Hier ist Jim, der wird dir alles andere sagen!“ Jim war mein Kollege.

34 Betten waren auf der Abteilung. Wenn es das Wetter erlaubte, mußten 10-12 Patienten in ihren Betten auf die Veranda gebracht werden. Für diese 34 meist bettlägerigen Kranken waren 6 Urinläsden da, 2 davon waren für Syphiliskranke reserviert. 3 Nachtgeschirre, 1 davon für Tubuskrante. Das Essen für die Patienten auf der Veranda zu bringen, erforderte die Geschicklichkeit eines Zeitlängers. Von der Veranda aus mußte man durch ein Fenster durch die Treppe springen, wo einem die Mädin nicht hilfreich, sondern mit einem Donnerwetter empfing. Die Hälfte der Patienten war Meger, die mit großer Mannfertigkeit ihren Mantel auf den eben gereinigten Fußboden spuckten. Das Geschirr der Tubuskranten wurde in der Badewanne separat abgewaschen. Als ich mich nachmittags um 4½ Uhr von all den neuartigen Eindrücken in der Stille der Badewanne etwas erholen wollte, stand das Geschirr noch dreißig da. Endlich, 10 Minuten vor ½6 Uhr, begann das irische Mädchen, das bis dahin immer vom Fenster auf die Straße geschaut, mit offenkundiger Gesichtswindigkeit die 64 Teller, Tassen, Köffel usw. abzuwaschen.

Ich interpellierte Jim, meinen Kollegen, über die verschiedenen fonderbaren Zustände. Nun, Jim war ein Gemütsmensch und ein großer Philosoph. „Gewiß“, sagte er „ist hier verschiedenes merkwürdig. Aber der Mensch gewöhnt sich an vieles. Als ich vor 4 Monaten hierher kam und ich bin nun schon einer der ältesten mit — ging's mir grad' wie dir. Aber man numpft ab. 36 Kollegen

habe ich in diesen 4 Monaten auf dieser Station kommen und gehen sehen. Und jetzt, wo es Sommer wird, wird der Wechsel noch größer. Allein in letzter Woche sind 6 hier gewesen. Auch das wundert mich nicht mehr; höchstens würde ich mich wundern, wenn einer länger als eine Woche bliebe. 4 Urinläsden für 32 Kranke? Wenn ich eine zerbreche, sind's bloß noch 3. Ich muß also sehr vorsichtig damit sein. Die akrobatischen Übungen am Küchenfenster? Wohl hab' ich mir schon paarmal den Kopf gehörig gestoßen, aber es geht jeden Tag besser. Essen ist gut, aber nur der Lohn ist schlecht. Ich habe ja jetzt 20 Dollar den Monat und werde 25 haben nach 5 Jahren. Doch man wird alt und geduldig. Besser Arbeit als keine. Als ich vor 16 Jahren die Krankenpflegeschule verließ, die ganze Welt glaubte ich erobert zu können. Nur zu bald wurde ich gewahrt, daß man die männlichen Pfleger immer mehr beiseite schiebt. Nächstens werde ich 40 Jahre. Wer will einen Wärter von 40 Jahren? Siehst du, Kollege, das hat mich still gemacht.“

So sagte Jim, der Philosoph. Ich sprach zu ihm von Organisation, predigte aber, wie immer, tauben Ohren. Nun, lange hat mein Gespöhl dort im Roosevelt-Hospital nicht gedauert. So kurz es war, es war ein weiterer Beweis der geradezu trostlosen Lage des männlichen Pflegepersonals in den amerikanischen Krankenhäusern. Als ich am nächsten Morgen meines Weggangs die „World“ zur Hand nahm, las ich wieder: „Wanted: Orderly with experience. Doll. 18.00 pro Month, room, laundry and board. Apply 9.00 a. m. Roosevelt Hospital.“ Wer wird der „Schändliche“ sein, meinen Platz zu füllen, und am wie lange? id.

leichten Freiübungen nach dem Spiel der freien Luft aus, in der kühleren Jahreszeit nur wenige Minuten, in der wärmeren Jahreszeit eine Viertel- bis eine ganze Stunde. Hör' auf, ehe du fröstelst, lauf' oder arbeite dich danach zur kühleren Jahreszeit in deiner Kleidung warm. Es gibt kein besseres Abhärtungsmittel, keine bessere Schulung für die richtige, so wichtige Durchblutung der Haut und deren ganze Betätigung, als das Luftbad. 14. Steht dir ein Bad, etwa ein Brausebad, zur Verfügung, nutz' es nach schmutzender oder schweißregender Arbeit möglichst täglich, mindestens einmal die Woche. Es ist für deinen Körper eine Wohltat. Du mußt die Wasserr Wärme ausprobieren, die dir am besten bekommt, am Schluß das Wasser entsprechend abkühlen; das erhöht die Spannkraft, schützt vor Erkältung. Lange, warme Bäder erschöpfen, kurze, kühle regen an. Im Winter halte dabei die Haare trocken. 15. Weiet dir der Genuß eines Schwimmbades in der Halle oder noch besser im Freien, im sauberen Teich, See oder Fluß, so nutz' ihn fleißig, habe aber nie zu lange. Vermeide es, im Bad Wasser zu schlucken. Verbinde das Luft- mit dem Schwimmbad so, daß du dich nachher nicht müde und frostig, sondern erfrischt, dabei angenehm warm fühlst. 16. Sonnenbäder sollst du weit vorzüglicher gebrauchen als Luftbäder. Nimm nicht mehr als zwei, höchstens drei die Woche, je nicht länger als 20 bis höchstens 30 Minuten, schüt' dabei den Kopf vor dem direkten Sonnenlicht, wende dich während des Sonnenbades alle fünf Minuten um ein Viertel um, zum Schutz gegen Sonnenstich. Du sollst die Haut im Sonnenbad nicht braun werden, wie die eines Mulatten; du schädigst somit nur ihre Tätigkeit, hast sie zu fördern. 17. Wie du für die Reinlichkeit deines Körpers besorgt bist, sei's für die deiner Wäsche, deiner Kleidung, wechsele jene oft genug, dreihe, hänge und lüfte diese fleißig aus, damit du dir selbst in ihr appetitlich bleibst. Bei schmutzender Arbeit halte Arbeits- und sonstige Kleidung wohl auseinander. Im sauberen Gewand fühlst du dich zugleich als ein anderer Mensch. Achte auch darin dich selbst und die Deinen. 18. Zieh' dich nicht zu warm an, sonst überhitst sich bei der Arbeit dein Körper. Wähl' keine undurchlässige Kleidung ohne Zwang durch den Verast; durch sie verliert der Körper die wichtige Möglichkeit, durch Ausdünstung seine Wärmeabgabe zu regeln, allerlei Stoffwechselprodukte durch die Haut loszuwerden. Sollte die Hitze warm und trocken, den Kopf kühl! 19. Se einseitiger deine Berufsarbeit ist, um so nötiger hat dein Körper zum Ausgleich eine Nebenbeschäftigung, die seine übrigen, sonst schlafenden Kräfte hat. Andere Arbeit beansprucht andere Gehirnteile; in ihrer wechselnden Benutzung liegt entlastende Erholung, kreisende Bewegung, ein gesunder Ausgleich auch der seelischen Stimmung. 20. Bist du ein Kopfarbeiter, mähle die dem Körper wohlthätige Handarbeit nicht. Mach' dein Brennholz selber klein; mit den Spänen vom Holz fliegen die Mücken aus dem Kopf. Bist du ein Handarbeiter, streng' in des Körpers Erholungszeit deinen Kopf etwas an! Jeder von uns hat immer noch etwas hinzu zu lernen, was das Leben lebenswert macht. Feld- und Gartenarbeit sind der beste Ausgleich für den, der in geschlossener Arbeitsraum oder unter Tag keine Beschäftigung hat. Unser deutsches Turnen ist eine treffliche Betätigung für den, dessen Arbeit den Körper so gut wie nicht oder nur teilweise beansprucht. 21. Zur Verhütung der meisten Berufskrankheiten und -unfälle betreiben wohlüberlegte Schutzvorrichtungen, erprobte Schutzmittel, die dir zugänglich sind. Sie sind dazu da, verlangt, beachtet und benutzt zu werden. Sie sind das Ergebnis ernster Beobachtung, reifer Erfahrung, christlichen Wohlwollens von Sachverständigen, Menschenfreunden und Heilsgleichen. Dünke dich nicht erhaben über solchen Rat, solche Hilfe; nütze sie, ehe es zu spät ist. 22. Sieben bis acht Stunden Schlaf sind im Durchschnitt für den Erwachsenen ein voll genügendes Maß der Ruhe. Damit der Schlaf erquickend sei, Sorge für Zutritt frischer Luft in den Schlafraum. Bedarf dein Körper einer kurzen Mittagsruhe, so schalte sie lieber vor als nach dem Essen ein. Du kommst ausgeruht zu Tisch, das Essen bekommt dir besser. Was von den 24 Stunden des Tages dir dann deine Erwerbsarbeit noch übrig läßt, davon widme ein gut Teil den Deinen zum Leben in seelischer und geistiger Gemeinschaft, ein anderer Teil deiner eigenen Weiterbildung. 23. Wirtschaftsdummi mit Tabakqualm ist nicht die rechte Erholung für den müden Körper. Such' sie mit den Deinen recht oft in der freien Natur; sie gehört allen, sie bekommt allen, sie beglückt alle! Und dann ruh' dich aus in wohlgepflanzten, sauberen Baum; zufriedenen Sinnes. Innere Zufriedenheit stärkt des Körpers Kraft, Ung Zufriedenheit zehrt an des Leibes Wohl. 24. Gesundheit ist ein unerlässliches Kapital, das wohlgenährt reiche Zinsen trägt, das erschlappend schnell aufgebraucht wird, wo erit angefangen ist, davon herunterzugehen. Krankheit kostet unheimlich viel Geld, bringt den Hausstand an den Mann. Darum halte dir stets das Wort vor Augen, das dich und die Deinen auf Erhaltung der Gesundheit durch ihre richtige Pflege hinweist: „Vorbeugen ist besser als Herausfliden“!

Reichsgefesliche Regelung der Arbeitsverhältnisse des Krankenpflegerpersonals. Wie wir hören, ist jetzt endlich eine reichsgefesliche

liche Regelung der Arbeitsverhältnisse der Personen beabsichtigt, die in öffentlichen und privaten Krankenhäusern, Heilanstalten und Heilungsheimen sowie in der privaten Krankenpflege beschäftigt sind. Bereits vor längerer Zeit sind seitens der zuständigen Reichsbehörde Erhebungen über die Arbeitsverhältnisse des Krankenpflegerpersonals veranlaßt worden, die jetzt im wesentlichen vorliegen, so daß der Regelung der Angelegenheit näher getreten werden kann. Das Material wird gegenwärtig im Reichsgesundheitsamt einer Sichtung und Bearbeitung unterzogen.

Die sozialen Ursachen des Geburtenrückganges. In Preußen weist die Fruchtbarkeitsziffer, auf 1000 Frauen im Alter von 15 bis 45 Jahren gerechnet, in den Jahrzehnten zwischen 1876 und 1905 einen Rückgang von 174,6 auf 154,3 auf; dieser Rückgang ist wesentlich durch die Städte bedingt. Die unehelichen Geburten zeigen keinen Rückgang. Das Sinken der Geburtenziffer in Deutschland muß daher auf die eheliche Geburtenziffer zurückgeführt werden; diese hat, wie der Frauenarzt Dr. Dirich im „Archiv für Rassenhygiene“ auseinandersetzt, ihren Grund in der zunehmenden Erwerbsarbeit der Frau, in dem weiteren Dinausrücken des durchschnittlichen Heiratsalters, der Späthe, welche oft Unfruchtbarkeit oder eine geringe Mindererzeugung zur Folge hat. Nach Prinzling verursachen die unfruchtbareren Ehen für Deutschland einen Verlust von 220000 Kindern jährlich. Das häufigste Motiv der Minderbechränkung entspringt in allen Schichten der Bevölkerung aus der Gestaltung der wirtschaftlichen Verhältnisse. Die wirtschaftliche Notlage, in welche der größte Teil des Volkes durch schrankenlose Vermehrung kommen würde und leider auch zu häufig kommt, ist nicht auf das Schuldkonto der großen Masse zu setzen, vielmehr trägt der Staat die Verantwortung dafür, welcher durch seine Wirtschaftspolitik eine Erparung der notwendigen Lebens- und Genußmittel herbeiführt und durch Ausbau des Schutzollsystems die Minderproduktion herabgedrückt hat. Den Bestand des Volkes zu sichern, gibt es nach Dirich nur zwei Wege: Man kann einerseits einen hinreichenden Geburtenüberschuß erhalten durch Herabsetzung der Sterblichkeit mittels weiteren Ausbaues der sozialen Hygiene, andererseits durch die großzügige Pflege einer rationellen Fortpflanzungs- und Rassenhygiene. Da der Herabminderung der Sterblichkeit eine natürliche Grenze gezogen ist, so kommt der Fortpflanzungs- und Rassenhygiene der Völkernanteil an der Erhaltung des Bestandes des Volkes zu. Auf dem Umwege über die Fortpflanzungshygiene ist eine Aufbesserung der Fruchtbarkeit zu erwarten.

Freiluftbäder in Leipzig. In seiner letzten Versammlung hat sich der Bezirksverein der Ärzte für Leipzig-Stadt mit einer Eingabe an den Rat beschäftigt, worin er um Schaffung von offenen Schwimmbädern in Verbindung mit Sonnen- und Lichtbädern ersucht. Die Eingabe selbst lautet: „Der Ärztliche Bezirksverein Leipzig-Stadt hat mit regem Interesse die Bestrebungen des Rates der Stadt Leipzig begrüßt, die auf Hebung der hiesigen Badegelegentheiten gerichtet sind, indem nicht nur eine Vermehrung von Bädern und Bassinbädern nach und nach für alle Stadtteile beabsichtigt, sondern auch die Beschaffung eines hygienisch einwandfreien Badewassers durch Geluntertungen und Beaufsichtigung der bestehenden Badeanlagen gewährleistet wird. Der Ärztliche Bezirksverein Leipzig-Stadt erachtet es als wünschenswert und richtet an den Rat die Bitte, es möchten die bestehenden offenen Flußbäder bei der Unmöglichkeit, sie mit hygienisch und ästhetisch einwandfreiem Flußwasser zu versorgen, möglichst bald durch offene Schwimmbäder ergänzt werden, die aus dem gewachsenen Boden im Gebiete des Grundwasserstromes ausgehoben und mit diesem Wasser gespeist werden, in Verbindung mit Sonnen- und Lichtbädern über das ganze Stadtgebiet verstreut anzulegen sind. Der Ärztliche Bezirksverein ist überzeugt, daß eine solche Vermehrung und Verbesserung der Badegelegentheiten einen wesentlichen Fortschritt der öffentlichen Gesundheitspflege bedeuten wird.“ In der Debatte wies Dr. Mor man auf die durch das alte Muldenbett bedingten günstigen Grundwasserverhältnisse in der Leipziger Altur hin, die die Durchführung des Planes sehr erleichtern werden, und erwartete, daß der Rat bereitwillig auf die Vorschläge eingehen werde.

|  |                  |  |
|--|------------------|--|
|  | <b>Eingänge.</b> |  |
|--|------------------|--|

Die häufigsten Kinderkrankheiten. Ursachen, Verhütung und erfolgreiche Behandlung nach dem Diät- und Wasserbehandlungsverfahren. Ein wichtiges Gesundheitsbuch für die Familie, herausgegeben von Dr. med. Fehlaner. Preis 80 Pf. Porto 10 Pf. Zu beziehen von der Geschäftsstelle der Hausarztzeitschrift, Weimar-Verlag. Inhalt: Der Quinzen, Der Keuchhusten, Die Typhus, Die Masern, Ungenugentzündung, Der Scharlach, Malaria (Englische Krankheit), Die chronische Mandelvergrößerung, Die Strophulose, Wasserbehandlung bei blutarmen und empfindlichen Kindern, Die Epilepsie, Die Augenentzündung der Neugeborenen, Der Bruchdarfall, Einige wichtige Punkte bei der Wasserbehandlung.