

910

# Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek

herausgegeben unter Leitung von  
Dr. med. Zadek

Heft 22

## Haut- und Haarpflege

Von

Dr. B. Chajes



Fordern Sie unser  
Verlagsverzeichnis  
Erscheint monatlich neu!

Buchhandlung Vorwärts Berlin SW. 68

DGB - BV  
Bücherei

A  
K

o

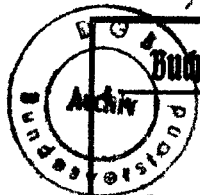
44305

Berlin 1918

Verlag: Buchhandlung Vorwärts Paul Singer & m. b. H.

11. bis 15. Tausend

AKO-44305



Buchhandlung Vorwärts, Berlin SW. 68, Lindenstr. 3

## Arbeiter- Gesundheits-Bibliothek

Die Gesundheit ist des Arbeiters wertvollstes Gut. Erhaltung der Gesundheit ist gleichbedeutend mit Erhaltung der Arbeitskraft. Darum ist der Arbeiter an der Hygiene, derjenigen Wissenschaft, welche von der Erhaltung der Gesundheit und von der Krankheitsverhütung handelt, in noch höherem Grade interessiert als der Besitzende.

Die Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek will dieses Interesse unter den Arbeitern wecken und wach erhalten, Aberglauben und Vorurteile, insbesondere auf dem Gebiet der persönlichen Gesundheitspflege, beseitigen und Erkenntnis und Verständnis der modernen Hygiene fördern.

In gemeinverständlicher Darstellung, unter besonderer Berücksichtigung der Arbeiterverhältnisse, werden die wichtigsten Abschnitte aus dem weiten Gebiet der Gesundheitspflege von Sachverständigen bearbeitet und erscheinen in loser Aufeinanderfolge, so daß jedes Heft für sich ein abgerundetes Ganzes bildet.

Die Hefte 1 bis 20 sind als Band I der Arb.-Ges.-Bibliothek erschienen. Das Buch ist auf gutem Papier gedruckt, mit vielen Illustrationen und einem zerlegbaren Modell ausgestattet und kostet gebunden Mk. 6,—.

Ein Verzeichnis der bisher in der Sammlung erschienenen Hefte ist auf der dritten Seite des Umschlags abgedruckt.

Wie der Erfolg beweist, hat die Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek eine fühlbare Lücke in unserer Literatur ausgefüllt und es verstanden, ein in weiten Kreisen der deutschen Arbeiterbevölkerung empfundenenes Bedürfnis zu befriedigen.

Indem der Verlag auch ferner um die rege Unterstützung bittet, wird er für jede Kritik in der Presse dankbar sein und es freudig begrüßen, wenn aus dem jetzt bereits nach Hunderttausenden zählenden Leserkreise Anregungen und Wünsche für die zukünftig in der Bibliothek zu behandelnden Fragen geäußert würden.

62441

# Haut- und Haarpflege

Von

Dr. B. Chajes

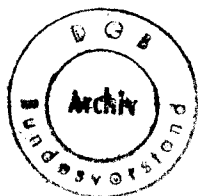
Berlin-Schöneberg

Mit einer Abbildung



Berlin 1918

Verlag: Buchhandlung Vorwärts Paul Singer & m. b. H.



---

Die Hautpflege ist ein Gebiet, das auch heute noch von vielen Menschen recht stiefmütterlich behandelt wird. Während so mancher glaubt, nicht genug dafür tun zu können, und eine ganze Industrie von Haut- und Schönheitspflegemitteln entstanden ist, die mitunter nur dazu dienen, dem Publikum das Geld aus der Tasche zu ziehen, ist gerade die Arbeiterbevölkerung nur allzuwenig auf die Pflege der Haut bedacht. Verletzungen und Erkrankungen der Haut und Haare werden nur zu häufig vernachlässigt, und die Hilfe des Arztes erst dann in Anspruch genommen, wenn Beschwerden auftreten, das Leiden chronisch oder zu einer Berufsstörung geworden ist. Und gerade die Hautleiden haben die Neigung, leicht chronisch zu werden, d. h. einzuwurzeln und dann jeder Behandlung hartnädig Trotz zu bieten.

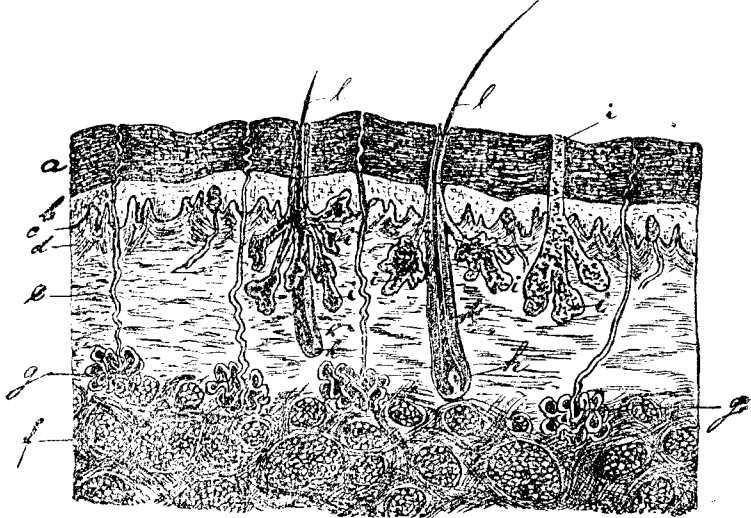
Und doch ist die Haut ein recht lebenswichtiges Organ und, wenn auch viele Hautleiden meist nicht direkt Leben und Gesundheit gefährden, so sind andere, wie z. B. der Lupus und die Lepra, eine Geißel der Menschheit geworden. Jedem Laien ist bekannt, daß viele Krankheiten des Gesamtorganismus sich zuerst auf der Haut zeigen: Scharlach, Masern, Röteln, Pocken rufen Ausschläge auf der Haut hervor, die meist erst die Krankheit richtig erkennen lassen; daß vom Magen und Darm aus durch gewisse bisher noch nicht genau bekannte Stoffwechselstörungen, z. B. nach Genuß von Erdbeeren, Krebsen, Käse, Nesselausschläge bedingt werden, ist ebenfalls allgemein bekannt. So zeigen schon diese wenigen Beispiele, wieviel enger der Zusammenhang zwischen der Haut und den inneren Organen des Körpers ist, als der Laie vielfach glaubt.

Auch umgekehrt ist die Forderung aufzustellen, daß die Haut gesund erhalten werden muß, um den Körper vor Erkrankungen zu schützen — und das kann nur durch eine vernünftige Hautpflege geschehen. Und gerade der Arbeiter, der doch häufig durch seine Tätigkeit im Staub, mit Chemikalien usw. seine Haut großen Schädigungen aussetzt, ist um so mehr verpflichtet, diesen Gefährdungen seiner Gesundheit durch eine rechte Pflege seiner Haut entgegenzuarbeiten.

Will man nun wissen, wie man seinen Körper in der rechten Weise instand hält, seine Haut genügend schützt und pflegt, so muß man natürlich zunächst den Bau und die Einrichtungen, aber auch die wichtigsten Störungen und Erkrankungen derselben kennen.

## Bau und Funktionen der Haut.\*)

Die Haut überzieht den gesamten Körper als schützende Decke; die Dicke der Haut ist verschieden, man kann sie aber im Durchschnitt mit 2—3 Millimeter annehmen. Wie man aus der beistehenden Abbildung ersieht, besteht die Haut aus 2 großen Schichten, der Oberhaut und der eigentlichen Lederhaut; darunter liegt dann das Unterhautgewebe, das sehr fettreich ist und an manchen Körperstellen, z. B. am Bauch, oft eine handdicke Fettschicht dar-



Die äußere Haut (senkrecht durchschnitten und bedeutend vergrößert).

- |                                    |                |                                    |
|------------------------------------|----------------|------------------------------------|
| a Hornschicht                      | } der Oberhaut | f Unterhautfettgewebe              |
| b Schleimschicht                   |                | g Schweißdrüse mit Ausführungsanal |
| c Farbenschicht der Schleimschicht | (Epidermis)    | h Haarwurzel(-Reim)                |
| d Hautwärtchen (Papillen)          |                | i Talgdrüsen                       |
| e Lederhaut (cutis)                |                | k Haarbalg                         |
|                                    |                | l Haar                             |

stellt. Der Bau der einzelnen Hautschichten ist recht verwickelt: auf dem Fettpolster, das aus einem Geslecht von zähen Gewebefasern mit eingelagerten traubensförmigen Fettanhäufungen besteht, liegt die eigentliche Lederhaut. Diese besteht zunächst aus einer breiteren Lage von fetthaltigem elastischen Gewebe, in dem auch die Schweiß- und Talgdrüsen eingebettet liegen. Die Verbindung mit der Oberhaut stellt die sogenannte Papillarschicht her, die mit warzenförmigen Fortsetzungen in entsprechende Vertiefungen der Oberhaut greift. Diese Wärtchen (Papillen) enthalten zum Teil

\*) Vergleiche auch Heft 17 der Arbeiter-Gesundheitsbibliothek: Bau und Lebenstätigkeit des menschlichen Körpers.

kleine Blutgefäße, zum Teil Nervenendigungen. Die Blutgefäße der Haut verleihen ihr die rosige Farbe, die für den gesunden Menschen charakteristisch ist; ist ein Mensch blutarm, sei es infolge von großen Blutverlusten, sei es infolge von zehrenden Erkrankungen, die auf die Blutbeschaffenheit schädigend einwirken, so ist auch die Haut blutarm, d. h. blaß, und gerade hieraus schließt schon oft Arzt und Laie auf den Gesundheitszustand der betreffenden Person. Ein Teil dieser Papillen enthält wiederum Nervenendigungen; jedermann weiß ja, daß die Haut die Fähigkeit besitzt, zu fühlen, zu tasten. Dies wird eben durch diese Nervenenden ermöglicht, die zum Teil in kleine zwiebelartige oder spiralförmig geformte Gebilde (Tastkörper) auslaufen. Die Oberhaut (Epidermis) greift mit ihrer untersten Schicht, der Schleimschicht, in die Warzschicht der Lederhaut ein. Die Schleimschicht enthält in ihrer tiefsten Lage die Farbstoffe, die der menschlichen Haut die Hautfarbe verleihen und beim Neger sehr reichlich und tiefbraun, beim Europäer je nach der Rasse spärlich sind. Es ist jedoch wahrscheinlich, daß der eigentliche Ursprung der Hautfarbstoffe in der Lederhaut liegt. Darüber liegen dann Lagen von Hautzellen, die sich nach oben hin immer mehr abplatten und verhörnen und als äußerste Schicht die sogenannte Hornschicht, die aus winzig kleinen Hornplättchen besteht, die sich allmählich und unmerklich abstoßen. Beim Waschen und Baden, besonders aber durch die Anwendung von Seife wird das Abschilfern dieser Hornschicht befördert.

Von großer Bedeutung sowohl für das Aussehen der Haut als auch für den Gesamtkörper sind die zahlreichen Drüsen der Haut. Man unterscheidet dabei zwei Arten, die Talgdrüsen, welche in der oberen Schicht der Lederhaut, und die Schweißdrüsen, welche mehr in der tieferen Schicht eingebettet liegen. Alle diese Drüsen haben einen schlauchartigen Ausführungsgang, der an der Oberfläche der Haut mündet; die Talgdrüsen (auch Haarbalgdrüsen genannt) stehen meist mit den Haaren im Zusammenhang; sie kommen auf dem ganzen Körper, mit Ausnahme der Fuß- und Handteller, vor. Ihr Produkt, der Hauttalg, dient dazu, die Haut einzufetten. Die Schweißdrüsen liefern den Schweiß, ihre Leistung ist für den Organismus von großer Wichtigkeit.

## **Die wichtigsten Hautkrankheiten und ihre Ursachen.**

Da die Haut nur ein Teil des Körpers ist, so ist es natürlich, daß viele allgemeine Erkrankungen auch auf der Haut bestimmte Erscheinungen hervorrufen. So zeigen sich bei Scharlach, Masern, Röteln, beim Typhus verschiedenartige Flecke auf der Haut. Bei den „echten“ schwarzen Pocken entstehen Blasen, die geschwürig zerfallen und bei ihrer Ausheilung zu entstellenden Narbenbildungen Veranlassung geben. Dank der gesetzlich eingeführten Schutzimpfung kommen Pockenerkrankungen in Deutschland nur noch ganz vereinzelt vor; und die im dritten Kriegsjahre

1916/17 in Deutschland beobachtete kleine Pockenepidemie ist dank des energisch durchgeführten Impfschutzes bald unterdrückt worden, während noch vor 40 Jahren verheerende Epidemien durch die Krankheit bedingt wurden. Bei manchen rheumatischen Erkrankungen, bei Wurst- und Fleischvergiftungen zeigen sich rötlich-blaue Flecke, die auf Fingerdruck nicht verschwinden, also durch kleine Hautblutungen hervorgerufen werden. Die Ursache all dieser Erkrankungen bilden kleinste Lebewesen, Bakterien, Koffen, welche in den Blut- und Lymphbahnen den Körper durchwandern. Viele dieser Krankheitserreger sind uns noch nicht genau bekannt, viele aber sind sicher festgestellt worden. So wird z. B. die Rose (Rotlauf) durch das Eindringen von fettenförmig aneinandergereihten Koffen in eine verletzte Haut- oder Schleimhautstelle des Körpers erzeugt. Es entsteht dann eine schmerzhafteste Rötung und Schwellung, oft unter hohem Fieber, zuerst an der Eintrittsstelle, und von dort langsam fortschreitend, kann sich die Rose unter Umständen über einen großen Teil des Körpers verbreiten, wobei es dann besonders im Gesicht leicht zur Blasenbildung kommt. Die Uebertragbarkeit der Rose ist ja bekannt. Nicht zu verwechseln mit der Rose ist die Gürtelrose, bei der meist auf der einen Körperhälfte Gruppen von Bläschen im Verlauf der betreffenden Hautnerven, z. B. längs der Rippen, über dem Auge an der Stirn, aber auch an einem Arm oder Bein auftreten. Die sogenannte Gürtelrose ist nicht ansteckend, eine zwar schmerzhafteste, aber harmlose Erkrankung. Durch Bakterien werden auch geschwürige Prozesse der Haut, Furunkel und Karbunkel bedingt. Durch Kratzen, Scheuern, den Druck des Kragenknopfes usw. entsteht dabei in der Umgebung einer Talgdrüse zuerst eine schmerzhafteste Rötung und Schwellung, der eine Eiterbildung folgt, bis sich nach Verlauf von etwa einer Woche ein mehr oder weniger großer Pfropf von abgestorbenem Gewebe abstößt. Diese Blutgeschwüre können oft sehr harmlos sein, jedoch auch, wenn sie sehr ausgedehnt sind, schwere Allgemeinerkrankungen und Blutvergiftungen zur Folge haben. Wichtig ist vor allem, eine Uebertragung von Entzündungserregern auf die umgebende gesunde Haut zu verhüten (Fortlassen von Kragen am Halse, peinliche Sauberkeit, tägliches Waschen mit Seifenspiritus.)

Der Erreger der Lungentuberkulose, der von Koch entdeckte Tuberkelbazillus, kann auch auf der Haut sich ansiedeln und viele Krankheiten bedingen. Die gefährlichste ist der Lupus; derselbe kann in den verschiedenartigsten Formen an verschiedenen Körperstellen auftreten; stets wird man aber dabei kleine bis steinadelkopfgroße Knötchen von gelbbrauner, apfelgeleeartiger Farbe finden, die bis in die tiefen Hautschichten hineinreichen. Am häufigsten tritt der Lupus im Gesicht auf. Da er aber in seinem Beginne, weil er schmerzlos ist und auch sonst keine Störungen verursacht, sehr oft übersehen wird, so sucht der



Patient oft erst dann den Arzt auf, wenn die lupösen Geschwüre, die durch den Zerfall der Knötchen entstanden sind, Zerstörungen der Gesichtshaut, der Schleimhaut, sogar des knorpeligen Teils der Nase herborgerufen haben. Die Behandlung des Lupus ist heutzutage recht mannigfaltig; man kann mit vielen Methoden: Behandlung durch ätzende Substanzen, Röntgen- und Röntgenstrahlen gute Erfolge erzielen, wenn die Behandlung rechtzeitig und energigisch — oft jahrelang — betrieben wird.

Auch die Syphilis wird durch ein kleines Lebewesen bedingt. Die durch die Syphilis herborgerufenen Krankheitserscheinungen sind bereits im Heft 7 der Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek ausführlich beschrieben.

Viele Hautkrankheiten werden durch tierische und pflanzliche Parasiten verursacht. Durch Flöhe, Wanzen, Läuse werden Quaddeln auf der Haut und durch das dabei entstehende Jucken und Kratzen oft starke Entzündungen, „Ektzeme“, bedingt. Die Krätzmilbe ruft ebenfalls sehr häufig eine Hautkrankheit, die Krätze, hervor. Es erscheinen dann, besonders an den Handgelenken und zwischen den Fingern, später auch in den Arm- und Gesäßfalten kleine Bläschen und Knötchen, in denen man die strichförmigen Gänge zu suchen hat, die das Weibchen in die Haut bohrt, um dort ihre Eier zu legen. Das besonders in der Bettwärme auftretende, oft unerträgliche Jucken treibt den Kranken dann zum Arzt. Ist erst einmal die Krankheit richtig erkannt, so wird bei entsprechender Behandlung, wobei das Wechseln der Bettwäsche und die Desinfektion der Kleider, besonders der Ärmel, Taschen und Handschuhe durch eingestreute Schwefelblüten nicht zu vergessen ist, die Krätze in wenigen Tagen beseitigt.

Die pflanzlichen Parasiten rufen häufiger Haarerkrankungen hervor, doch tritt z. B. die Bartflechte sehr oft auch auf unbehaarten Körperstellen durch Uebertragung auf und zeigt sich meist in Form von Kreisrunden, geröteten, mit einem Kranz von Eiterbläschen umgebenen Stellen.

Eine andere sehr harmlose Affektion, die Meienflechte, zeigt sich in dem Erscheinen von kleineren, oft aber auch die Brust und den ganzen Rumpf bedeckenden gelblich- oder rötlich-braunen Flecken, die durch entsprechende Behandlung, z. B. Einschmieren mit grüner Seife usw. zu beseitigen sind.

Mannigfach sind auch die Schädigungen der Haut, die durch chemische Stoffe bedingt sind, sei es, daß es sich dabei um Mittel handelt, die innerlich genommen werden, z. B. Jod, Brom, Antiphrin, Salizyl, Quecksilber und anderes mehr, wobei Hautausschläge (Flecken, Pusteln, Entzündungen) entstehen können, sei es, daß es sich um äußere Einwirkungen handelt, wie z. B. bei Galvanisieren, Silberarbeitern, Maurern, Buchdruckern, bei denen Säuren, Laugen, Zement, Terpentinersaß und vieles andere mehr die schädigenden Ursachen bilden. Hierdurch entstehen dann Haut-

entzündungen, *E t z e m e*, die unter den verschiedensten Formen zutage treten können. Es kann eine Rötung der Haut mit kaum sichtbaren Bläschen erscheinen; oft wiederum sind diese Bläschen größer und mit wässriger Flüssigkeit gefüllt. Treten Eitererreger hinzu, so werden sie zu gelblichen Pusteln. Häufig zerfällt die deckende Hautschicht der Bläschen und es bilden sich dann nässende Flächen. In anderen Fällen zeigen sich verhornte, trockene schuppende Stellen, die stark jucken und bei denen die Haut rissig ist, wie z. B. bei dem chronischen (d. h. lange dauernden und hartnäckigen) Gewerbeekzem der Maurer, welches durch die Schädigungen der Berufsarbeit hervorgerufen wird, z. B. Zementstaub.

Außere Einflüsse, *S i ß e* und *K ä l t e*, rufen ebenfalls Veränderungen der Haut, besonders der Hautfarbe, hervor, die meist auf einer Ueberfüllung der Hautgefäße beruhen. Die Rötung kann auf einzelne Stellen beschränkt bleiben oder auch den ganzen Körper befallen, wie man es z. B. mitunter nach Sonnenbädern sieht. Ist die Einwirkung der Hitze oder Kälte sehr heftig, so entsteht eine Blasenbildung oder aber, bei noch stärkerer Einwirkung, ein Absterben des Gewebes, Schorfbildung. Die *F r o s t b e u l e n* sind Entzündungen, welche eine bläulichrote Verfärbung der Haut und sehr starken Juckreiz bedingen; bleibt die erkrankte Person weiter den ursächlichen Schädigungen ausgesetzt, besonders dem häufigen Temperaturwechsel, Hantieren in Flüssigkeiten, besonders äbenden (Barbiere, Heringshändler), so bilden sich Frostgeschwüre. Zur Heilung ist zunächst ein abschließender Salbenverband, dann aber zur Beseitigung der Knoten überhaupt Aussetzen bezw. Wechsel der Beschäftigung, Waschungen mit Franzbranntwein, Einreibungen mit Kampferosalbe zu empfehlen.

Angeboren sind meistens die sogenannten „*F e u e r m ä l e r*“, welche durch Erweiterung und Ueberfüllung der Hautgefäße an der betreffenden Stelle bedingt sind und häufig sehr entstellend wirken. Andere Veränderungen der Hautfarbe werden durch Anhäufungen von Farbstoff veranlaßt, hier sind z. B. die *S o m m e r s p r o s s e n*, die *M u t t e r m ä l e r*, die gelben Verfärbungen, die sich bei der Schwangerschaft mitunter zeigen, zu nennen. Oft werden solche Verfärbungen künstlich, z. B. durch das Tätowieren geschaffen. Ist kein Hautfarbstoff vorhanden, wie es manchmal bei Narbenbildungen, Syphilis usw., oft auch angeboren vorkommt, so zeigt die Haut eine auffallend weiße Farbe.

Es sei hier gleich auf die Behandlung derartiger Farbenveränderungen der Haut hingewiesen. Natürlich wird dieselbe immer in den Händen des Arztes ruhen müssen, besonders, da es sich fast immer um eine sehr vorsichtig anzuwendende Methode, die Anwendung des elektrischen Stromes oder Stichelung mit glühenden Metallspitzen, z. B. bei den Feuermälern handelt. Es sei hier vor den so zahlreich angepriesenen Salben und Mixturen gewarnt, die besonders die Sommerprossen heilen sollen. Gewiß gibt es viele

Mittel, die die Sommersprossen vorübergehend beseitigen, wenn sie eine Schälung der Haut hervorgerufen. Da es sich aber hierbei immer um Medikamente handelt, die, wenn sie unvorsichtig angewendet werden, sehr heftige Entzündungen der Haut hervorgerufen können, so soll man dabei lieber die Hilfe des Arztes in Anspruch nehmen. Ferner muß betont werden, daß die Sommersprossen stets wiederkommen, auch wenn man solche Mittel gebraucht, sobald man sich den Sonnenstrahlen wieder aussetzt. Wollen daher Personen, die leicht Sommersprossen bekommen, solche vermeiden, so müssen sie dicke Schleier, am besten aus dunklen gelben oder braunen Stoffen, breitrandige Hüte usw. tragen.

Die normale Haut zeigt einen gewissen Glanz und Glätte. Diese sind manchmal erhöht, z. B. bei Stauungszuständen, der „Wassersucht“ und entzündlichen Schwellungen; oft jedoch fehlen sie, und das kann die Folge von verschiedenen Hautkrankheiten sein. Die auffälligste derselben stellt wohl die „Fischschuppekrankheit“ dar, die wohl angeboren ist, sich aber zumeist in den ersten Lebensjahren entwickelt und bei der der Körper mit helleren oder dunkleren graugelben Schuppen bedeckt ist. Eine andere häufige schuppige Hautkrankheit ist die Schuppenflechte. Die Ursache derselben ist noch unaufgeklärt, ebenso besitzen wir kein Mittel, um dieselbe zur dauernden Heilung zu bringen und müssen auch nach Beseitigung der Erscheinungen auf einen neuen gelegentlichen Ausbruch gefaßt sein. Bei der Schuppenflechte zeigen sich runde gerötete Stellen mit weißlichen Schuppen bedeckt, oft nur am Knie und Ellbogen, oft auf dem ganzen Körper, auch dem behaarten Kopf, verstreut, die sich zu großen Flecken, auch girlandenförmig, vereinigen können. Die Behandlung geschieht mit Salben, Bädern und in jüngster Zeit auch mit gutem Erfolge mit Röntgenstrahlen.

Bei Handarbeitern findet man häufig derbe Verdickungen der Haut, Schwielenbildung an den Händen. Es ist dies eine Art von Selbsthilfe des Körpers, der diejenigen Hautstellen, welche besonderem Druck ausgesetzt sind, durch eine Verdickung der Hornschicht der Haut schützt. Bisweilen jedoch werden diese Bildungen dadurch, daß sie übermäßig groß sind oder auf die tieferen Hautschichten drücken, lästig und schmerzhaft und können zu Entzündungen und Eiteransammlungen Veranlassung geben. Das ist insbesondere bei dem Hühnerauge der Fall, welches mit einem zapfenförmigen Gebilde gewissermaßen in die Haut eingepflanzt ist. Die Heilung besteht darin, daß man derartige Gebilde erweicht durch warme Seifenbäder, Salicylcolloidium oder Salicylseifenpflaster und dann völlig auslöst, am besten mit einem scharfen Messerchen. Da hierbei gewöhnlich kleine Wunden entstehen, so ist auf peinlichste Sauberkeit zu achten und am besten bleiben derartige kleine Operationen ärztlich geschulten Personen überlassen, da sonst die Gefahr von „Infektionen“, Blutvergiftungen, besteht.

Erwähnt sei hierbei auch die Behandlung einer anderen Art von Hautwucherungen, der Warzen. Wodurch sie entstehen, ist bisher noch nicht aufgeklärt; jedenfalls aber steht fest, daß sie bisweilen übertragbar sind, wenn auch wohl nur auf die nicht ganz unversehrte Haut. Auch hier hat der Aberglaube ein reichliches Betätigungsfeld gefunden. Mit Besprechungen\*) angefangen bis zu dem in Essig aufgelösten Tiermist versuchte man den Warzen zu Leibe zu gehen. Man kann sie entfernen, wenn man sie mit stark ätzenden Substanzen betupft, doch machen diese, besonders die Salpetersäure, oft stark auffallende, verdickte Narben, die manchmal störender wirken als die Warze selbst. Daneben kommt noch die blutige Entfernung und vor allem die Anwendung des elektrischen Stromes, die Elektrolyse, oder Röntgenbestrahlung in Betracht. Die letzte Methode ist die schonendste und am meisten zu empfehlen.

Häufig findet man eine abnorme Behaarung, z. B. Bartwuchs bei Frauen, als eine Ursache, die das Aussehen der Haut stark beeinträchtigt. Gerade die abnorme Behaarung ist ein Gebiet, wo eine richtig angewandte Heilmethode vorzügliche Erfolge erzielen kann. Es muß auch hier vor den tausendfach angepriesenen Enthaarungsmitteln gewarnt werden. Die Wirkung aller dieser Mittel ist nicht wesentlich von der des Rasierens oder des Ausreißen der Haare verschieden. Es kommt nämlich bei der endgültigen Beseitigung der Haare darauf an, den Haarbalg, der in der Tiefe der Haut liegt, zu zerstören. Gewiß mag man bei häufiger Anwendung einzelner Enthaarungsmittel, z. B. des Schwefelarsens, in einzelnen Fällen dieses Resultat erreichen können, jedoch selten ohne Schädigungen der Haut. Beim Rasieren und Ausreißen der Haare ist eine radikale Entfernung natürlich ausgeschlossen, und mitunter wird gerade das Gegenteil durch den dadurch bedingten Reiz bewirkt, nämlich ein Dickerwerden des nachwachsenden Haares. Es gibt nur zwei Methoden, die sicher wirken, nämlich die Anwendung des elektrischen Stromes, die Elektrolyse, und die Röntgenstrahlen. Während die letzteren hierbei mit sehr großer Vorsicht angewandt werden müssen, um schwere Schädigungen der Haut zu vermeiden, ist die Elektrolyse, wenn von geschickter Hand angewandt, gefahrlos und auch wirksam; es kommt hierbei darauf an, jeden einzelnen Haarbalg durch einen schwachen elektrischen Strom zu zerstören.

Eine große Reihe von Hautkrankheiten beruhen auf einer Störung der Tätigkeit der Talg- und Schweißdrüsen.

Während eine Verminderung der Talgausscheidung verhältnismäßig selten ist und eigentlich nur bei Personen vorkommt,

---

\*) Vgl. Heft 12 der Arb.-Ges.-Bibl.: Vom medizinischen Aberglauben.

welche dauernd mit Seifen und Laugen zu tun haben, wie z. B. Wäscherinnen, oder in Begleitung anderer Erkrankungen der Haut oder Allgemeinerkrankungen (Zuckerkrankheit), so gehört die Vermehrung der Talgabscheidung, der Schmeerfluß, und die dadurch bedingten Folgen zu den häufigsten Hautkrankheiten. Oft ist Blutarmut oder der Eintritt der Geschlechtsreife der Anlaß für die übermäßige Talgabscheidung, häufiger kann man aber keine bestimmte Ursache herausfinden. An jedem Teil des Körpers, wo Talgdrüsen vorkommen, kann diese Störung auftreten. Besonders oft ist das auf der behaarten Kopfhaut der Fall. Dieser Zustand, der die häufigste Haarkrankheit, die Schinnenbildung, bedingt, wird noch später besprochen werden. In manchen Fällen, besonders im Gesicht, bemerkt man eine ölartige Flüssigkeit, die dem Gesicht einen stetigen, allem Waschen widerstehenden Fettglanz verleiht; durch Ablagerung von Staub, kleinen Schmutzteilchen usw. werden dann die Ausführungsgänge der Talgdrüsen verstopft, man sieht dann an deren Mündungen kleine schwarze Punkte, sogenannte Miteffer. Diese lassen sich leicht ausdrücken; es quillt dann eine wurmförmige Talmasse aus der Oeffnung. Sehr häufig jedoch entzünden sich diese Drüsengänge, und dann kommt es zur Bildung von entstellenden, mehr oder weniger großen Eiterpusteln. In anderen Fällen stoßen sich die oberflächlichen Hautschuppen ab, vermischen sich mit dem Talg zu einer schmierigen, leicht bröckeligen Masse und können zu Gesichtsentzündungen, Ekzemen, Veranlassung geben.

In ähnlicher Weise, wie hier im Gesicht beschrieben, kann dies Leiden auf anderen Körperstellen, besonders häufig auf dem Rücken, vorkommen.

Ebenfalls sehr häufig treten die Störungen auf, die durch eine Störung der Schweißdrüsentätigkeit verursacht wird. Ist die Schweißabscheidung vermindert oder gar ganz aufgehoben, wie es mitunter bei gewissen Nervenkrankheiten, auch bei der Zuckerkrankheit vorkommt, so ist die Haut trocken und spröde. Ist die Schweißabsonderung vermehrt, ein Leiden, das sehr viel häufiger vorkommt, so ist die Haut der davon befallenen Teile immer feucht, die Oberhaut ist durch die dauernde Einwirkung der Feuchtigkeit dann meist weißlich und bisweilen mit einzelnen Bläschen bedeckt. Am häufigsten treten diese Zustände an der Hohlhand, den Füßen und den Achselhöhlen auf. Durch die Zersetzung des Schweißes entsteht dann ein übler, bisweilen unerträglicher Geruch, besonders beim Schweißfuß. Dadurch, daß sich der Schweiß in der Fußbekleidung — Strümpfen und Schuhwerk — festsetzt, wird die Unzuträglichkeit noch stärker. Ferner wird durch den zersetzenden Einfluß des Schweißes auf die Haut diese rissig und wund, so daß das Auftreten sehr schmerzhaft, oft unmöglich ist. Die Schweißhände verbreiten, da sie ja meist unbefleidet sind und so der Schweiß weniger leicht in Zersetzung

gerät, feinen üblen Geruch. Es ist natürlich, daß diese unangenehmen, oft im Erwerb sehr störenden Zustände beseitigt werden müssen, und es sei ausdrücklich betont, daß die Befürchtung, daß dadurch die „Krankheit nach innen schlägt“, grundlos und falsch ist; das ist hierbei wie bei allen anderen Hautkrankheiten vollkommen ausgeschlossen. Die Behandlung des Schweißfußes besteht in häufigen Waschungen, am besten mit Wasser, das Zusätze von zusammenziehenden Mitteln, wie Alaun, Gerbjäure, Alkohol, enthält. Nach der Waschung ist das Einpudern mit Talkum, dem am besten Salicylsäure zugefügt wird, oder ähnlichen Pudern zu empfehlen. Natürlich muß die Fußbekleidung möglichst häufig gewechselt werden. Auch Barfußgehen ist zu empfehlen. Sollte unter dieser Behandlung das Uebel nicht beseitigt werden, so braucht man schärfere Mittel, jedoch nur auf Verordnung des Arztes, da sonst stärkere Reizungen und Entzündungen bei unzumutbarer Anwendung bedingt werden können.

Bemerkt sei noch, daß übermäßige Schweißabsonderungen bei manchen Nervenkrankheiten beobachtet werden, besonders häufig aber auch bei der Lungenschwindsucht vorkommen. Ferner sei noch die merkwürdige Tatsache erwähnt, daß in seltenen Fällen gefährdeter Schweiß, besonders blauer und orangeroter, gesehen worden ist.

Eine in ihren Ursachen noch nicht genau bekannte, aber sehr häufige Hautkrankheit mag hier noch erwähnt werden, die *neesselartigen Erkrankungen*. Es entstehen dabei röllliche Erhebungen, Quaddeln, auf der Haut, welche sich mitunter zu einem Knötchen oder Bläschen entwickeln können. Derartige Erscheinungen können durch Insektenstiche u. a. m. verursacht werden, oft entstehen sie aber auch nach Genuß von bestimmten Speisen, Krebsen, Erdbeeren usw. Kennt man die Ursache, so ist dieselbe bei der Behandlung natürlich zu beseitigen, z. B. Ungezieser, sonst aber kommt Darmentleerung, Abreibung mit Essigwasser und kühlenden Wässern, oft auch vegetarische Diät in Betracht.

Ähnlich verhält es sich mit anderen juckenden Hautkrankheiten, deren Ursache nicht in allen Fällen bekannt ist. Hautjucken, besonders an den Geschlechtsorganen, findet sich oft bei Zuckerkranken und sollte daher immer Anlaß geben, den Urin auf Zucker untersuchen zu lassen.

### **Die Mittel der Hautpflege.**

Um die Haut und damit auch den Körper gesund zu erhalten, ist eine richtige Hautpflege erforderlich. Die Bedeutung einer vernünftigen und genügenden Ernährung, einer entsprechenden Kleidung, ist ja bereits an anderer Stelle in der Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek (Heft 8 und 9) auseinandergesetzt worden. Während die Wirkung der verschiedenen Heilmittel für die erkrankte Haut, soweit sie ohne ärztliche Hilfe anzuwenden sind, im vorangehenden Abschnitt erwähnt sind, sollen im folgenden die Mittel besprochen

werden, die jedermann anwenden soll und kann, um seine Haut richtig zu pflegen. Das wichtigste Mittel hierfür ist das Wasser.

### Das Wasser.

dessen verschiedene Anwendungsformen schon in Heft 13 der Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek beschrieben worden sind, so daß sie hier nur kurz erwähnt zu werden brauchen, wird zunächst in Form von Waschungen angewandt, die täglich vorgenommen werden sollen. Zunächst sollen morgens nach dem Aufstehen alle Körperstellen mit nicht zu kaltem Wasser abgerieben werden. Abgesehen von der Säuberung der Haut von Unreinlichkeiten, Schweiß, Talg usw., dient diese Waschung dazu, den Körper durch entsprechende Zusammziehung der Hautgefäße gegen die Einflüsse der Witterung zu kräftigen. Solche Waschungen empfehlen sich auch vor dem Zubettegehen, doch darf die Zimmertemperatur nicht zu niedrig sein (wie beim ungeheizten Zimmer im Winter!). Allwöchentlich soll ein Reinigungsbad von 34 Grad Celsius genommen werden, dem am besten eine kühle Uebergießung oder Douche folgt. Besonders für den Arbeiter, der viel Staub und chemischen, z. B. giftigen Substanzen ausgesetzt ist, sind häufige Bäder erforderlich. Sie können auch durch Brausebäder zum Teil ersetzt werden. Den Bädern können verschiedene von aromatischen Pflanzen (Fichten-nadelextrakt usw.) herstammende Stoffe zugeetzt werden, oder Kleie, Schwefel, Salze, Eichenrinde, ferner Substanzen zur Entwicklung von Kohlensäure. Alle die Zutaten haben aber bestimmte Einwirkungen auf den Körper und sollten ebenso wie Schwitzbäder nur auf ärztlichen Rat genommen werden. Enthält das Wasser viel Salz (besonders Kalk und Magnesia), so nennt man es „hart“. Zu hartes Wasser wird von vielen nicht gut vertragen, man muß es daher durch Kochen von den Salzen befreien, „weicher“ machen oder kann dies auch durch Zusatz von Borax tun (1 Teil Borax auf 15—20 Teile Wasser). Die meisten der oft hoch über ihren Wert bezahlten Zusatzmittel zum Waschwasser enthalten Borax mit leichtem Zusatz von Kampfer und Riechstoffen, z. B. der Coofsche Lebensbalsam, die orientalische Schönheitsmildch u. a. mehr.

Von großer Wichtigkeit ist es, die Schwämme, Waschlappen usw. sauber zu halten, und zwar immer nur für den eigenen Gebrauch; dasselbe gilt für die anderen Toiletteartikel, Kamm, Bürste, Handtuch. Hierdurch allein wird schon eine Hauptquelle für die Uebertragung von Hautkrankheiten beseitigt.

Neben dem Wasser ist das wichtigste Hautpflegemittel

### die Seife.

Alle Seifen bestehen aus Verbindungen von Fetten, z. B. Palmöl, Kokosnußöl mit Alkalien (Natron- bezw. Kalilauge). Beim Waschen erweicht nun die Seife die oberflächliche Hornschicht der Haut. Ein Teil der Seife löst sich im Wasser auf und verbindet sich mit den auf der Haut abgelagerten Unreinlichkeiten, während

der unlösliche Teil in Form von Schaum die aufgeweichten Hornschüppchen, Staubseifenteile usw. fortzuschafft. Eine gute Seife darf nicht freie ätzende Substanzen (Laugen) enthalten, sie muß neutral sein. Die weichen Seifen werden mit Kalilauge, die harten mit Natronlauge hergestellt. Je nach dem Zusatz von Nießstoffen und Farben erhält die Seife Geruch und Aussehen. Es ist jedoch erforderlich, daß diese Zusätze giftfrei und reizlos sind, eine Forderung, der durchaus nicht alle Seifen — auch nicht in höherer Preislage — genügen. Zu empfehlen sind diejenigen Seifenarten, bei denen durch Zentrifugieren die Reste von Lauge und anderen Schädlichkeiten entfernt sind. Für die Hautpflege der Kinder, besonders ganz junger, ist der Gebrauch solcher reizloser Seifen wie der Delseife (Marzeiller) um so mehr angezeigt. Außerordentlich verbreitet ist die Verfälschung von Seifen durch Zusatz von Wasserglas (weiße Schmierseife), Kieselsäure (Kieselseife), Knochensubstanz (Biverpool-Armenseife), Stärke, Harz u. a. m. Die „Stredung“ der Kriegsseifen, die nur 10—15 vom Hundert Fettstoffe enthalten, geschieht durch Ton und ähnliche Stoffe. Gerade die billigen Seifen, die von der unbemittelten Bevölkerung gebraucht werden, enthalten vielfach solche Zusätze. Durch den Gebrauch unzümmäßig hergestellter Seifen wird die Haut spröde, rissig und gerötet. Sehr häufig kann man auch starke Entzündungen, „Ekzeme“, besonders im Gesicht, beobachten. Vielfach werden Seifen überfettet, um die Nefzwirkung abzuschwächen und die Haut gleichsam einzufetten; das ist in gewissem Maße möglich, es kann aber durch das Ranzigwerden des Fettes eine verstärkte Nefzwirkung bedingt werden. Zu den Seifen wird öfters ein Medikament: Teer, Schwefel, Resorzin, Ichthhol usw. zugefetzt. Vor dem Gebrauch solcher Seifen ohne ärztliche Anordnung wird ernstlich gewarnt. Da es sich vielfach, wie z. B. bei Teer und Schwefel, um stark wirkende Medikamente handelt, so wird bei unrichtigem Gebrauch häufig eine Verschlimmerung der Flechten, gegen welche sie laut der manchmal beiliegenden marktchreierischen Anpreisung empfohlen werden, hervorgerufen.

Häufig und oft zweckmäßig wird auch die Mandelkleie, welche den Rückstand zerstoßener Mandeln nach dem Auspressen des Deles bildet, mit Wasser vermengt gebraucht. Die Mandelkleie enthält noch immer reichlich Fett, sie reizt nicht und ist deshalb für empfindliche Haut, besonders des Gesichts, zu empfehlen, demgemäß von altersher ebenso wie Borax ein wichtiges Mittel für die Schönheitspflege gewesen.

Endlich seien noch die für die Hautpflege ebenfalls außerordentlich wichtigen

### Fette und Salben

erwähnt. Die Fette besitzen die Fähigkeit, die auf der Haut abgelagerten Unreinlichkeiten teilweise zu lösen und so die Haut zu reinigen. Daher ist eine Hautreinigung durch Fett bei Personen.



die Wasser und Seife aus irgendeinem Grunde nicht vertragen (Wundsein der Säuglinge!), durchaus angebracht. Dadurch ferner, daß die Fette in die oberflächlichen Schichten der Haut eindringen, verleihen sie derselben eine gewisse Glätte und einen Glanz und befeitigen Rauigkeiten und Risse. Endlich aber geben sie der Haut einen wasserdichten Ueberzug, einen Schutz gegen kalte Temperaturen und Nässe (Einfetten der Eskimos!). Daß Salbenfette bei starkem Verreiben von der Haut aufgenommen werden und damit die darin enthaltenen Medikamente (Quecksilber bei Schmierfuren!), ist ebenfalls bekannt. In früheren Zeiten wurden die Fette zur Körperpflege erheblich mehr gebraucht, als es jetzt der Fall ist. Das Einfalben nach dem Bade, vor den athletischen Kämpfen, war eine durchaus gerechtfertigte Sitte.

Die Fette sind zum Teil tierischer Herkunft, z. B. Schweine-schmalz, Rinder- und Hammelstalg, Walrat und das Lanolin. Letzteres wird aus dem Wollfett der Schafe gewonnen und hat die Fähigkeit, Wasser in sich aufzunehmen. Es ist für die Hautpflege sehr zu empfehlen. Zum Teil werden Pflanzenfette gebraucht: Kakaobutter, Mandelöl, Olivenöl u. a. m., auch die früher erwähnte Mandelklee gehört hierher; ebenso ist das Cold-cream hier zu erwähnen, das bei rauher, trockener Haut zu empfehlen ist.

Alle Fette und dieselben enthaltenden Salben werden am besten nach dem Waschen auf die betreffenden Hautstellen mit einem feinen Tuche oder der Hand sanft eingerieben. Bei Personen, die eine sehr fettige Haut haben, ist der Gebrauch fetthaltiger Stoffe im allgemeinen zu widerraten.

Von großer Bedeutung für die Hautpflege ist auch das Glycerin und seine Präparate. Das Glycerin in reinem Zustande ist wasserhell, etwas dickflüssig und hat einen süßen Geschmack. Es besitzt die Fähigkeit, verhältnismäßig große Wassermengen an sich zu ziehen. Aus diesem Grunde verursacht es auch ein heftiges Brennen auf spröder, rissiger oder wunder Haut und kann mitunter zu starken Entzündungen, besonders im Gesicht, führen. Wird nach dem Waschen auf die noch nassen Hände etwas verdünntes Glycerin gegossen und dann abgetrocknet, so kann durch dieses einfache Verfahren meist eine glatte Haut erzielt werden. Die reizenden Eigenschaften des Glycerins vermeidet man beim Gebrauch von Glycerinsalbe, die durch Erhitzen von Glycerin, Wasser, Tragacanth und Weizenstärke gewonnen wird. Ebenso ist ein Gemisch von Glycerinsalbe und Cold-cream sehr zur Hautpflege zu empfehlen.

Ein anderes Schutzmittel für die empfindliche Haut des Gesichts bildet der Puder. Nach dem Waschen mit Seife ist die Haut etwas empfindlich und wird leicht, wenn man sie z. B. der Winterkälte aussetzt, spröde. In diesen Fällen, wie auch nach dem Rasieren, ist ein Einpudern mit Talkum, Stärkemehl, Meismehl zu empfehlen; ebenso auch bei Hautstellen, die miteinander in Be-

rührung kommen, z. B. an den Schenkeln. Aus diesen Gründen ist auch das Einpudern bei kleinen Kindern notwendig. Voraussetzung ist, daß der Puder, besonders in den Hautfalten, regelmäßig wieder entfernt wird und keine ätzenden Zusätze enthält.

Selbstverständlich werden unzählige Salben, Mixturen, Essenzen von rührigen Fabrikanten zur Haut- und Schönheitspflege angepriesen. Zunächst mißtraue man im allgemeinen den oft alles versprechenden mündlichen und schriftlichen Zusicherungen der Verkäufer, besonders wenn es sich um Mittel handelt, deren Bestandteile nicht angegeben sind. Im allgemeinen handelt es sich bei diesen Präparaten um längst bekannte Mittel — wenn überhaupt wirksame Substanzen darin sind —, welche erheblich billiger und ebenso wirksam zu erhalten sind, wenn man auf den hochtrabenden Namen, den das Präparat trägt, verzichtet und eine ärztliche Verordnung einholt. Die Warnungslisten, die von den verschiedenen Behörden über diese Präparate veröffentlicht werden, bieten den besten Beweis dafür. Sind nur wenig wirksame Stoffe in diesen Präparaten, so können sie wenigstens dem Käufer außer seinem Geldbeutel keinen Schaden bringen, enthalten sie dagegen scharf wirkende Substanzen, so können sie außerdem Schädigungen der Gesundheit hervorrufen. Daher ist in allen Fällen von Hautleiden zu raten, nur ärztlich verordnete Mittel zu gebrauchen. Ferner muß man daran denken, daß auch solche Mittel, die von Bekannten und Freunden als bei ihnen erprobt und wirksam empfohlen werden, oft Schaden können, weil es sich dort vielleicht um eine andere Krankheit gehandelt hat, z. B. eine Flechte, die zwar ähnlich aussieht, aber vielleicht eine durchaus andere Krankheit ist und infolgedessen anderer Behandlung bedarf.

### Das Haar und seine Pflege.

Die Haare sind über die gesamte Körperoberfläche verbreitet und fehlen nur an wenigen Stellen, z. B. den Handtellern und Fußsohlen, Lippen usw. Diese Flaum- oder Wollhaare unterscheiden sich erheblich von den Haaren, welche auf dem Kopfe, im Barte, an den Geschlechtsteilen vorkommen. In einer schrägen Einstülpung der Lederhaut sitzt auf einer Erhöhung, der Haarpapille, müzenförmig, die Haarwurzel auf. In der Papille befinden sich Blutgefäße, welche das gesamte Haar ernähren. Die anderen Teile des Haares sind der Haarschaft und die Spitze, welche beiden dem bloßen Auge sichtbar sind. Am Haar unterscheidet man von innen nach außen die Marksubstanz, die etwa ein Drittel der Dike ausmacht, die Rindenschicht und das Oberhäutchen. Die Farbe des Haares wird durch die in der Rindensubstanz liegenden Farbstoffe bewirkt, welche im Greisenalter, mitunter auch nach schweren Erkrankungen, seelischen Erregungen allmählich schwindet und ein Ergrauen zur Folge hat. Mitunter tritt auch ein Mangel an Haarfarbe an einzelnen Stellen auf, so daß man in sonst normalem

Haar Stellen von milchweißer Färbung findet. Auch beim Gefunden findet ein ständiger Ausfall von Haaren statt, da die Kopfschmähre nur eine Dauer von einigen Jahren haben und dann durch neue ersetzt werden. Sind bei Frauen, die lange Schmähre tragen, mehr als ein Viertel der täglich ausfallenden Schmähre (zirka 50 bis 60 pro Tag) kürzer als ungefähr 15 Zentimeter, so ist der Schmährausfall nicht mehr als normal zu betrachten, und es muß eine Behandlung der Schmähre bezw. des Schmähbodens eintreten, ebenso wenn der Schmährausfall stärker wird. Das Ausfallen der Kopfschmähre ist durch die verschiedensten Ursachen bedingt. Zunächst findet man nach schweren fieberhaften Krankheiten, wie Typhus und andere mehr, auch nach dem Wochenbett, daß die Schmähre mehr oder weniger stark ausfallen, dann aber gewöhnlich ohne irgendwelche Maßnahmen wieder wachsen, wenn sie auch oft nicht wieder so voll werden wie vorher.

Am häufigsten findet man das Ausfallen der Schmähre und die Kahlköpfigkeit, die besonders bei Männern oft beobachtet wird, bei der Schuppenbildung auf der Kopfhaut. Bei beiden Geschlechtern tritt diese Erkrankung meist zur Zeit der Geschlechtsreife auf. Ob eine Erblichkeit vorliegt, ist nicht sicher, wird aber von vielen Forschern auf diesem Gebiete angenommen. Wenn bei Frauen die Folgen dieser Erkrankung, die Kahlheit, nicht so oft vorkommt, so liegt das daran, daß diese schon aus wohlberechtigter Eitelkeit bei stärkerem Schmährausfall ärztliche Hilfe nachsuchen. Der Beginn der Krankheit ist ganz allmählich. Es findet zunächst eine nicht besonders starke Ausscheidung der Talgdrüsen auf der Kopfhaut statt, die durch Reinigung des Kopfes (Waschen) leicht beseitigt werden kann. Allmählich aber findet eine Verstärkung der Talgausscheidung und eine vermehrte Abstoßung der oberflächlichen Hornschicht der Haut in kleinen Schüppchen statt. Der Patient wird dann durch die Bildung von Schinnen, die aus einem Gemisch von Hornschüppchen mit Talg bestehen und sich daher auch leicht fettig anfühlen, belästigt. Die Kleider (Schulterteile) findet man trotz häufigen Bürstens immer wieder davon bedeckt. Die Schmähre haben ferner einen unangenehmen Geruch. Bei der Schinnenbildung werden die Schmähre gelockert, trotz häufiger Waschung wird dieselbe nicht vermindert, oft sogar noch verstärkt. Die nachwachsenden Schmähre werden immer schwächer und dünner, endlich werden die Schmährbälge ganz verödet und neue Schmähre wachsen nicht wieder — es ist zur Kahlheit gekommen. Dieser Vorgang spielt sich bei Männern zuerst mehr an den vorderen Teilen des Schädels, Stirn und Scheitelteilen, ab („Geheimratssecken“), bei Frauen mehr auf der Mitte des Kopfes.

Häufig sieht man auch eine andere Art von Kahlheit auftreten, die mit der vorigen nichts zu tun hat. Es fallen nämlich an kreisrunden Stellen die Schmähre plötzlich aus, die Stellen werden immer größer, indem die Schmähre am Rande immer weiter ausfallen.

Manchmal kann dieser Ausfall der Haare sich über den ganzen Kopf ausbreiten. Im allgemeinen bleibt er jedoch auf einzelne Stellen beschränkt. Auch ohne irgendwelches Zutun wachsen die Haare gewöhnlich wieder, und zwar beginnt das Wachstum an der Mitte der kahlen Stelle und führt in einigen Monaten dann zur Heilung. Allerdings bleiben die Haare dann in diesen Stellen in einzelnen Fällen heller als das frühere Haar, ja bisweilen sogar milchweiß. Eine Einwirkung von Pilzen ist hierfür ebensowenig wie für die Schinnenbildung nachgewiesen. Auch durch die Syphilis wird vielfach ein Ausfallen der Haare verursacht, und zwar besonders auf dem Hinterkopf. Hier wachsen die Haare unter der Einwirkung der eingeleiteten Quecksilberbehandlung vollständig wieder.

Es gibt auch Haarausfall, der durch Pilze verursacht wird, z. B. bei der Mikrosporie, die 1908/9 in Berlin so viel von sich reden machte. Bei dieser entstehen die kahlen Stellen auf der Kopfhaut nicht durch Ausfallen der Haare, sondern durch Abbrechen derselben dicht oberhalb der Kopfhaut. Im übrigen ist die Furcht vor der Verbreitung dieser Krankheit weit übertrieben, einen derartig ansteckenden Charakter wie in Frankreich und England hat die Mikrosporie in Deutschland trotz wiederholten Auftretens nie gezeigt.

Erwähnt sei hier noch ein anderes, besonders bei Kindern häufiges Leiden, die sogenannten „Kopfläuse“. Die Kopfläuse befestigen ihre Eier (Nisse) an den Haaren, die dadurch wie mit leichten, gelbbraunen Knötchen versehen aussehen. Infolge des Juckens kratzen sich die Kinder dann, es entstehen Kopf- und Gesichtsausschläge (Ekzeme). Durch das Kratzen derselben verfilzen die Haare und es kann zur Bildung des sogenannten Weichselzopfes kommen. Die Läuse werden durch energische Waschungen mit Petroleum entfernt, die Nisse durch darauf folgende mit Essig. Dann müssen etwa bestehende Borsten mit Olivenöl abgeweicht werden, und in nicht schweren Fällen wird dann die Heilung in ganz kurzer Zeit eintreten.

Die Behandlung der Krankheiten der Haare muß natürlich in Händen des Arztes liegen. Man lasse sich nicht durch eines der zahlreich angepriesenen Kopfwässer und Haarwuchsmittel das Geld aus der Tasche ziehen oder, was noch schlimmer ist, schädigen. Hier gilt in noch höherem Maße auch das, was früher über die verschiedenen angepriesenen Mittel zur Behandlung von Hautkrankheiten gesagt ist. Man denke ferner daran, daß auch ein an sich brauchbares Kopfwasser, wenn es zu lange angewandt wird, schädigend wirken kann, oder daß es dem einen gut hilft und dem anderen schadet. Es heißt auch hier, das Richtige für den bestimmten Menschen finden, und das kann kein Fabrikant durch marktstreuerische Annoncen und Reklame, sondern nur der geschulte Arzt.

Was aber jedermann wissen muß, das sind die Regeln einer vernünftigen Haarpflege. Dazu gehört:

Das Waschen des Kopfes. Wie oft hat das zu geschehen? Das richtet sich ganz nach der Beschaffenheit des Haares; ist dasselbe fettreich, so muß es allwöchentlich geschehen; ist das Haar weniger fett oder sehr trocken, so genügen vierzehntägige bis allmonatliche Waschungen. Zum Waschen nimmt man am besten gute Seife (vgl. dort), man kann auch Eigelb oder ein Shampoo-pulver benutzen, letzteres enthält neben Ammonium carbonic. noch Borax und Seifenpulver. Nachdem die Kopfhaut mit warmem Seifenwasser ordentlich gereinigt ist, wird sie zuerst mit lauem, dann allmählich kaltem Wasser reichlich abgespült; hierzu eignet sich sehr gut eine Gartengießkanne mit Kleinlöchrigem Ansaß. Das Trocknen geschieht durch Abreiben der Haare allmählich durch die Luft oder durch vorsichtige Anwendung eines Lufttrockenapparates. Ist das Haar nach dem Waschen oder auch sonst sehr trocken, so muß ihm Fett zugeführt werden. Am einfachsten geschieht das, indem die Kopfhaut (nicht das Haar) mit wenig reinem oder parfümiertem Mandelöl eingerieben wird. Es ist darauf zu sehen, daß das Öl frisch und nicht ranzig ist. Man kann auch Brillantine benutzen, die aus parfümiertem Rizinusöl bezw. Glycerin-alkohollösung besteht. Die Zuführung von zu viel Fettstoffen macht das Haar schmierig und unrein und muß dann durch Reinigung mit einer fettlösenden Substanz, z. B. alkalischem Seifen-spiritus, beseitigt werden. Viele Haarwässer, die alkoholische Extrakte enthalten, trocknen die Haare zu sehr aus und sind daher nicht zu empfehlen.

Das Kämmen und Bürsten der Haare soll mit einem nicht zu eng gezähnten Kamm und einer mittelharten Haarbürste geschehen. Selbstverständlich dürfen die Haare nicht gewaltsam dabei gerissen und gezerzt werden. Aus diesem Grunde sind auch Staubkämme, welche oftmals außerdem die Kopfhaut reizen, zu verwerfen. Endlich seien Frauen, denen daran liegt, ihr schönes und gesundes Haar zu behalten, davor gewarnt, es zu brennen oder zu toupieren (Kräuseln durch Bürsten oder Kämmen in der Richtung von der Spitze des Haares zur Wurzel).

Bei vernünftiger Haarpflege, die durchaus nicht schwierig, kostspielig oder zeitraubend ist, wird es in den allermeisten Fällen möglich sein, sich sein gesundes Haar zu erhalten. Jedenfalls aber wird man auf etwa bestehende Auffälligkeiten rechtzeitig achten und ärztliche Hilfe nachsuchen können. Allerdings muß mit dieser Haarpflege schon frühzeitig, von Kindheit an begonnen werden, wie es zum Beispiel in England allgemein üblich ist. Auch die Haarpflege ist ein notwendiger Teil der Körperpflege. Es ist notwendig, daß auch der Laie mit den Grundzügen derselben Bescheid weiß und sich so einerseits seine körperliche Gesundheit und Schönheit bewahrt, andererseits aber auch davon soweit unterrichtet ist, daß er

den marktchreierischen Ankündigungen geschäftsfundiger Fabrikanten im Interesse seiner Gesundheit und seines Geldbeutels mißtraut.

Während des Krieges sind manche Ratschläge, die in diesem Heft erteilt worden sind, durch die Knappheit an Fett, Seife und anderen Stoffen nicht auszuführen. Im allgemeinen ist aber eine vernünftige Haut- und Haarpflege auch in der jetzigen Zeit nach den erwähnten Grundsätzen wohl zu ermöglichen. Gerade die Körperpflege durch Bäder, Waschungen usw. ist in der jetzigen Zeit um so wichtiger, als dadurch eine Gesunderhaltung des Körpers und ein Schutz vor Haut- und sonstigen Krankheiten bedingt wird. Dies ist um so nötiger, als auf der einen Seite die oft ungenügende Ernährung eine Verminderung der Widerstandsfähigkeit des Körpers und besonders der Haut bedingt, auf der anderen Seite durch manche Ersatzmittel usw. die Reize der Schädigungen vergrößert wird.

## Arbeiter - Gesundheits - Bibliothek

Jedes Heft 25 Pfennig

- Heft 1. Die erste Hilfe bei Unglücksfällen. Von Dr. Christeller  
Heft 2. Das erste Lebensjahr. Von Dr. Silberstein  
Heft 3. Gesundheitspflege des Nervensystems. Von Dr. Hirschlaff  
Heft 4. Der Achtstundentag. Von Dr. Jadel-Berlin  
Heft 5. Alkoholfrage und Arbeiterklasse. Von Dr. Fröhlich  
Heft 6. Das Schulkind. Von Dr. Silberstein  
Heft 8. Nahrung und Ernährung. Von Dr. Chajes  
Heft 9. Wie sollen wir uns kleiden? Von Dr. B. Bernstein  
Heft 10. Der Arbeiterschutz. Von Dr. M. Epstein  
Heft 12. Vom medizinischen Aberglauben. Von Dr. E. Theising  
Heft 13. Das Wasserheilverfahren in der Gesundheitspflege des Arbeiters. Von Dr. S. Munter  
Heft 14. Verhütung und Heilung des Stotterns. Von E. Jordan  
Heft 15. Geschlechtl. Erziehung in der Arbeiterfamilie. Von Dr. J. Martuse  
Heft 16. Zähne und Zahnpflege. Von Gertrud Kewald.  
Heft 18. Der Geschlechtstrieb. Von Eduard Bernstein  
Heft 19. Die Krankenpflege im Hause. Von Joh. Kanter-Mannheim  
Heft 20. Die Proletariatskrankheit, ihre Entstehung und Verbreitung, Verhütung und Heilung. Von Dr. Jadel-Berlin  
Heft 21. Atemgymnastik. Von Otto Kühle. Mit zahlreichen Illustrationen  
Heft 23. Wie hüten wir uns vor Herzkrankheiten? Von Dr. E. Kefflich  
Heft 24. Die Hygiene der Arbeiterwohnung. Von Hugo Hillig-Hamburg  
Heft 25. Die Schmarotzer des Menschen. Von Dr. A. Eipschüh  
Heft 26. Die Krankheiten des Ohres, der Nase usw. Von Dr. S. Schwerin  
Heft 27. Sport und Arbeiter. Von Dr. Silberstein  
Heft 28. Die Jahre der Geschlechtsreife. Von Dr. Popitz-Leipzig  
Heft 29. Volksernährung. Von Dr. Julian Martuse  
Heft 30. Die Berufswahl mit Rücksicht auf die Tauglichkeit für den Beruf. Von Dr. Jadel-Berlin  
Heft 31. Die Berufskrankheiten der Buchdrucker. Von Dr. Silberstein  
Heft 32. Die Arzneimittel und ihre Verwendung. Von Dr. A. Eipschüh  
Heft 33. Das Auge und seine Erkrankungen. Von Dr. W. Seeligjohn  
Heft 34. Die Berufskrankheiten der Gasarbeiter. Von Dr. W. Hanauer  
Heft 35. Die Berufskrankheiten der Schneider und Textilarbeiter. Von Prof. Dr. Großhahn  
Heft 36. Die Berufskrankheiten der Maurer und Bauarbeiter. Von Dr. med. E. Theising-Magdeburg  
Heft 37. Die Krebskrankheit. Von Dr. J. Jadel jr.-Berlin  
Heft 38. Unsere Genußmittel. Von Dr. A. Eipschüh  
Heft 39. Die Berufskrankheiten der Maler, Anstreicher und Lackierer. Von Albert Fied  
Heft 40. Die Berufskrankheiten der Landarbeiter. Von Dr. Gramach

Jedes Heft 40 Pfennig

- Heft 7. Geschlechtsverehr und Geschlechtskrankheiten. Von Dr. Gebert  
Heft 11. Frauenleiden. Von Dr. J. Jadel.  
Heft 17. Bau und Lebensfähigkeit des menschlichen Körpers. Von Dr. Christeller. Mit zahlreichen Illustrationen  
Heft 22. Haut- und Haarpflege. Von Dr. B. Chajes-Berlin  
Heft 41. Verstopfung und Durchfall, Darmkatarrh und Ruhr.

Die Abhandlungen sind für jedermann verständlich geschrieben und sollten in keiner Familie fehlen. Jedes Heft ist für sich abgeschlossen und einzeln käuflich

Wo es der Inhalt erfordert, sind Abbildungen beigelegt

Heft 1-20 in einem Band gebund. Mit einem zerlegbaren Modell des menschlichen Körpers Mf. 6,-

## Ein Hausbuch für jede Arbeiterfamilie!



## Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek

Das Buch enthält viele Abbildungen und ein zerlegbares Modell des menschlichen Körpers.

Behandelt werden folgende Gebiete:

Die erste Hilfe bei Unglücksfällen. Von Dr. Christeller. — Das erste Lebensjahr. Von Dr. Silberstein. — Gesundheitspflege des Nervensystems. Von Dr. Hirschlaff. — Der Achtstundentag. Von Dr. Zadel. — Alkoholfrage und Arbeiterklasse. Von Dr. Fröblich. — Das Schulkind. Von Dr. Silberstein. — Geschlechtsverkehr und Geschlechtskrankheiten. Von Dr. Gebert. — Nahrung und Ernährung. Von Dr. Chajes. — Wie sollen wir uns kleiden? Von Dr. P. Bernstein. — Der Arbeiterschuss. Von Dr. M. Epstein. — Frauenleiden. Von Dr. Zadel. — Vom medizinischen Aberglauben. Von Dr. E. Chesing. — Das Wasserheilverfahren in der Gesundheitspflege des Arbeiters. Von Dr. S. Wunter. — Verhütung und Heilung des Stotterns. Von L. Jordan. — Geschlechtliche Erziehung in der Arbeiterfamilie. Von Dr. J. Martuse. — Zähne und Zahnpflege. Von Gertrud Rewald. — Bau und Lebensfähigkeit des menschlichen Körpers. Von Dr. Christeller. — Der Geschlechtstrieb. Von Eduard Bernstein. — Die Krankenpflege im Hause. Von J. Ranter-Mannheim. — Die Proletarietkrankheit. Von Dr. J. Zadel.

Preis gebunden 6 Mark.

Buchhandlung Vorwärts, Berlin SW. 68, Lindenstraße 3.