

Gesundheitspflege.

Grundsätze.

Dienstbuch E-52, Instruktion für den Unterricht über die Gesundheitspflege.

819



**Luft.** Häufig Fenster öffnen, insbesondere bei niederen Zimmern — jedoch Luftzug vermeiden. Stinkende Luft schädlich.

Auskehren! Waschen! Kleider klopfen!



Vor Betreten unterirdischer Räume (Keller) zuerst brennendes Licht am Boden halten. Wenn dieses matt brennt oder erlischt, dann zuerst lüften, eventuell Luft auspumpen oder Gefäße hinab mit angefeuchtetem, frisch gebranntem Kalk. Wenn jedoch Leuchtgasgeruch, dann kein Licht hinein, Explosionsgefahr! Senkgruben, Aborte — zuerst Deckel 2-3 Stunden lüften, Chlorkalk oder Eisenvitriol (aufgelöst) hineinwerfen!

Schlafen auf Heu, Hopfen und Tabakböden ist schädlich.

820



**Licht.** Grelles Sonnenlicht schädlich. Auf Schnee Schne Brillen gut.

821

**Wärme.** Bei großer Hitze: Kopf in angefeuchtetes weißes Tuch hüllen, Rock öffnen, Halsbinde weg. Nicht ohne Kopfbedeckung in Sonne. Zimmertemperatur 12-25° Celsius ausreichend.

In Sumpfgenden besondere Vorsicht. Nachts nicht Fenster offen lassen. Früh und abends Mantel nehmen. Leibbinde nehmen. Kein schlechtes Wasser trinken. Eventuell nur gekochtes.

822

**Bei großer Kälte** gut essen, jedoch geistige Getränke vermeiden, da diese Schläfrigkeit erzeugen. Vor Schlaf hüten — lebensgefährlich! — daher nicht niedersetzen.

Nase und Ohren, sowie Zehen einfetten.

Schneller Übergang von Kälte in Wärme schadet, daher nicht gleich zum warmen Ofen. Arme schwingen!

823

**Reinlichkeit.** E-52, 14.

Höchst wichtig. Öfter waschen, besonders Füße rein halten. Wenn Soldat verschwitzt oder durchnäßt nach Hause kommt, trocken reiben, dann umkleiden.

Im Sommer baden. Nichtschwimmer Vorsicht! Nicht erhitzt ins Wasser springen, zuerst abkühlen, waschen. Nach dem Essen ist Baden ungesund.

Fußpflege.

824



Füße öfters waschen; wenn jedoch erhitzt, erst abkühlen lassen. Fußlappen müssen trocken und rein sein.

Fußbekleidung muß gut passen. Vor größeren Märschen Füße mit Unschlitt, Vaseline oder Seife einschmieren. Drückt der Schuh, dann sofort melden.

Blasen während des Marsches nicht öffnen, nachher vorsichtig aufstechen, Oberhaut schonen. Laues Bad gut. Bei starker Entzündung kalte Umschläge nehmen.

Frostbeulen mit Petroleum oder Franzbranntwein einreiben.

**Schweißfüße.** Sehr oft Füße waschen, kalte Fußbäder, täglich Fußlappen und Schuhe wechseln; letztere müssen stets ganz trocken angezogen werden.

**Fieber.** Stets sofort den Arzt holen!

826

**Geschlechtskrankheiten.** Ansteckung sofort dem Arzte melden. Benehmen in solchen Fällen siehe E-52, 48.

827

**Wie erkennt man gute Nahrungsmittel?** E-52, § 2.

828

Menagezubereitung siehe 886-893.



**Militärbrot** nahrhafter als andere Brotgattungen an trockenem Orte aufbewahren; schlechtes Brot ist meist unter Rinde hohl, innen speckig, schmeckt und riecht sauer, ist sandig oder teigig.

Minder gutes Brot kann gegessen werden, u. zw.: Bei übermäßiger Säure: Brotschnitten in Wasser tauchen und rösten.

Schimmel abwischen, wegschneiden.

Neugebackenes warmes Brot schädlich: Bauchgrimmen, Kolik — soll daher 24 Stunden alt sein, ehe es gegessen wird.

Altes hartes Brot noch für Suppe gut — eventuell rösten.

**Zwieback** — Preßbrot ersetzt Brot, hält sich lange. In Flüssigkeit erweicht, ist es leichter verdaulich.



**Rindfleisch** soll 24 Stunden abliegen, ist lebhaft rot, riecht angenehm, fühlt sich fest und elastisch an — vor dem Kochen waschen.


**Altes Fleisch** oder von kranken Tieren ist blaß oder dunkelrot, riecht schlecht und ist feucht, schlaff und wässrig —




ein leichter Geruch kann durch Waschen in Essig und Einsalzen beseitigt werden.


**Fleisch nicht roh essen.**

Besonders Schweinefleisch enthält oft Trichinen oder Finnen (Bandwurmbildung), dasselbe muß daher gut braten, um die genannten Tiere zu töten.


4  **Würste** Vorsicht! Frisch sehr gut. Wenn alt und verschimmelt, dann enthalten sie Wurstgift — tödlich.

5  **Fische.** Am besten lebend kaufen. Tote Fische müssen rote Kiemen haben, dürfen nicht riechen.

6 **Kartoffeln** (Erdäpfel) dürfen keine Flecken oder grüne Stellen haben. Kalt genossen sind sie sehr schwer verdaulich.

7  **Eier** sollen frisch sein. In der hohlen Hand gegen Licht gehalten, müssen sie hell durchschimmern. Wenn sie am Wasser schwimmen, sind sie schlecht.

8 **Fett** soll frisch sein. Ranziges Fett ist schädlich.

9  **Wasser.** Wichtigstes Getränk. Verunreinigtes Wasser kann am besten dadurch trinkbar gemacht werden, daß man es kocht, durchsieht und erkalten läßt.

10 **Bier, Wein, Branntwein** sind im allgemeinen entbehrlich. Die Wirkung dieser Getränke ist individuell.

**829 Kleidung.**

Nicht enge anlegend, damit Blutumlauf nicht behindert wird, besonders bei Halsbinde, Kragen, Beinkleidern, Schuhen. Im Winter und in Gebirgsgegenden Bauchbinde nehmen. Überhaupt Wollwäsche gut. Füße trocken und warm halten! Kopf nicht zu warm.

**Erste Hilfe bei plötzlichen Unglücksfällen.**

Entnommen der Wandtafel<sup>1)</sup> „Erste Hilfe“ der Wiener Freiwilligen Rettungsgesellschaft. Mit Bewilligung des Verfassers Herrn Dr. Lamberg.

**830 Blutungen aus Körperhöhlen.**

1 **Lungenblutung:** Unter Husten wird hellrotes, schaumiges Blut ausgeworfen.

<sup>1)</sup> Die vorzügliche Wandtafel „Erste Hilfe bei plötzlichen Unglücksfällen“ der Wiener Freiwilligen Rettungsgesellschaft ist für Mannschaftenunterkünfte sehr gut geeignet.

**Hilfe: Hochlagerung.** Öffnen der Kleider. Kalte Kompressen über die Brust. Eiswasser, Eispillen. Verbot des Sprechens. Vollkommene Körperruhe.

**Nasenblutung:** Aus einer oder aus beiden Nasenöffnungen sickert Blut.

**Hilfe: Hochlagerung** des Patienten. Kalte Kompressen auf Herz und Nacken. **Zusammenklemmen** der Nasenflügel mit zwei Fingern. Einschieben von Eisstücken in die blutende Nasenöffnung. Einschieben eines Streifens von **Jodoformgaze** mit einem stumpfen Hölzchen (Bleistift), oder eines langen, festgedrehten Wattatampons.

**Zahnblutung:** Nach Zahnextraktionen treten — oft 3 erst nach einigen Stunden — selbst gefährdende Blutungen aus der Zahnlücke auf.

**Hilfe:** Eiskaltes Wasser (Alaunwasser) wird gegen die blutende Stelle gehalten, **ohne gurgelnde Bewegungen.** — Ausstopfen der Zahnlücke mit Watta oder Jodoformgaze; sodann die Kiefer fest gegeneinander pressen. Wenn der Zahn noch vorhanden, festes Einfügen desselben in die Zahnlücke.

**Blutungen aus Wunden.**

**Arterielle (Schlagader-) Blutungen:** Das 1 hellrote Blut spritzt stoßweise nach Pulsschlag aus der Wunde.

Sie sind die gefährlichsten, daher bei stärkerer Blutung **sofort Umschnürung vorzunehmen ist.** Siehe nächste Seite oben.

**Vermeide alle Blutstillungsmittel,** z. B. Eisenchlorid, Penhawar-Yambi, Feuerschwamm, Spinnewebe etc.!

**Hilfe:** Druck auf die Wunde.

