Schwerhörigkeit.

Von Lenka von Egidy-Nostiz.

Fast alle gutredigierten Zeitungen und Familienblätter bringen jetzt ab und zu populärwissenschaftliche Artikel über die verschiedensten menschlichen Krankheiten und deren Behandlung. Besonders über Neurasthenie habe ich schon soviel gelesen, daß ich das Gefühl habe, diese Krankheit ganz sicher erkennen und behandeln, ja vielleicht sogar eines schönen Tages selber bekommen zu können! — Aber auch Magenkranke, Gichtiker und Rheumatiker, Augenleidende und noch von mancherlei anderen Gebrechen Geplagte sind belehrt und mit guten Ratschlägen bedacht worden. Nur über Ohrenkrankheiten habe ich noch nie etwas zu lesen bekommen, und besonders den vielen, ach allzuvielen Schwerhörigen und Tauben wird nichts mitgeteilt, was ihr Leiden erleichtern und ihr Leben erträglicher gestalten könnte.

Es liegt wohl daran, daß es vom ärztlichen Standpunkt aus ziemlich zwecklos erscheint, die Ohrenkranken über ihre Leiden genauer aufzuklären; wohl dem, welchem durch eine Operation geholfen werden kann, die Chirurgie steht ja heutzutage auf früher ungeahnter Höhe; nur zu oft sind gerade die mit Abnahme des Gehörs verbundenen Erkrankungen des Ohres unheilbar, wie z. B. der sehr häufig auftretende chronische trockene Mittelohrkatarrh. Die Aerzte wenden Katheterbehandlung dagegen an, auch Massage des Trommelfells, Einspritzungen, Elektrisieren; aber sie können das Uebel nur im besten Fall lindern und aufhalten, nicht heilen.

Eine große Anzahl von Ohrenkranken muß sich also mit einer unheilbaren wie oft auch noch beständig zunehmenden Schwerhörigkeit abfinden. Diesen Schwergeprüften möchte ich, als langjährige Leidensgenossin, einige praktische Ratschläge erteilen, selbstverständlich nicht für örtliche Behandlung des Uebels, sondern nur für ihren durch das Leiden erschwerten Verkehr mit der Außenwelt. Ich glaube dazu imstande zu sein, weil mein Gehör so früh schon abgenommen hat, daß der Selbsterhaltungstrieb und die Lebenslust der Jugend mich zwangen, mir soviel Erleichterungen zu verschaffen, wie möglich. Mir und meiner Umgebung! Das ist ja das Schlimme, daß der Taube nicht allein leidet, sondern das niederdrückende Bewußtsein hat, seinen Angehörigen und allen, mit denen er zusammen kommt, zur Last zu fallen. Das wird oft härter empfunden, als das eigene Entbehren, auch da, wo Liebe und Geduld tragen helfen. Viele Taubgewordene werden dadurch veranlaßt, sich mehr und mehr von der Welt zurückzuziehen; durch die innere Einsamkeit werden sie dann immer scheuer und verschlossener, jede kleine Ecke und Kante im Charakter und Wesen entwickelt sich schärfer und unangenehmer, weil sie nicht mehr durch den steten Kontakt mit der Umgebung abgeschliffen wird.

Dies führt mich zu meiner ersten dringenden Bitte und Mahnung an meine Leidensgefährten: Schließen Sie sich nicht ab vom Verkehr mit Menschen, sondern pflegen Sie ihn soviel, als er Ihre Verhältnisse und Pflichten erlauben! Es schadet unseren Nebenmenschen gar nichts, wenn sie mal etwas lauter sprechen müssen und sie tun es auch ganz gern, wenn sie merken, daß es sich lohnt. Da es leider etwas unbequem ist, sich mit uns zu unterhalten, haben wir die Verpflichtung, stets mit vollster Aufmerksamkeit bei jedem Gespräch zu sein und mit größter Freundlichkeit auf alles einzugehen, was man uns erzählt, auch dann, wenn es uns vielleicht nicht gerade brennend interessiert!

Aber niemals dürfen Sie sich den Anschein geben, verstanden zu haben, was Ihnen gesagt wurde, wenn es nicht der Fall war. Nur wer selbst taub ist, weiß, wie groß die Versuchung dazu oft ist. Wir sind häufig ermüdet vom angestrengten Lauschen, wir fürchten die Ungeduld des Sprechenden, wenn wir noch einmal „wie?" fragen, ach, und es ist uns vielleicht ganz gleich, was uns mitgeteilt werden soll! Da macht man den Gesichtsausdruck des Redenden nach und sagt möglichst verständnisinnig mal „ach" und mal „oh", ohne eine Ahnung zu haben, was er uns erzählt hat. Aber nichts macht den Schwerhörigen unbequemer für seine Familie, nichts macht ihn gefürchteter in seinem Verkehrskreis, als die stete Ungewißheit, ob er verstanden hat oder nicht.

Wenn nur einige Worte, vielleicht der Anfang des Satzes, erfaßt werden konnten, empfiehlt es sich, nicht bloß „wie?" zu fragen, sondern einen ganz kurzen Auszug des Verstandenen zu geben mit fragender Betonung zum Schluß. Wer schon lange taub ist, weiß das natürlich, aber Anfänger im Leiden sind oft unbeholfen und ängstlich, besonders Fremden gegenüber. — Eine neue Bekanntschaft sollte man nach der Vorstellung, wenn irgend möglich, stets zuerst anreden, auch dann, wenn es sich nach „Kniggs Umgang mit Menschen" besser schicken würde, die Anrede des andern abzuwarten. Geschieht es in bescheidener und zuvorkommender Weise, so wird es nicht übel genommen und eine Antwort wird von Harthörigen unendlich viel leichter verstanden, als eine Frage, weil man den Vorteil hat, zu wissen, wovon die Rede ist.

Wenn es gar nicht recht gehen will mit der Unterhaltung, z. B. mit einem Tischnachbar, so empfiehlt es sich, nicht etwa schüchtern zu verstummen, sondern selbst recht viel zu sprechen und dazwischen Fragen zu stellen, deren Beantwortung man ungefähr erraten kann, bis man sich etwas an das Organ und die Sprechweise des Fremden gewöhnt hat und ihn besser versteht.

Häufig hört man von Schwerhörigen, daß sie nur noch in einen kleinen, gemütlichen Kreis gehen mögen und sich zu größeren Gesellschaften nicht mehr entschließen können. In der Theorie klingt das ganz schön, aber in der Praxis ist es recht unpraktisch. Der Harthörige hat es nämlich umso leichter, je mehr Menschen da sind. Erstens wird infolge des Stimmengewirrs lauter gesprochen und zweitens löst sich eine größere Gesellschaft stets in kleine Gruppen auf und es findet sich immer jemand, der zum Zwiegespräch mit uns geneigt ist. Viel schwerer haben wir es da, wo infolge der geringeren Anzahl der Anwesenden ein allgemeines Gespräch geführt wird, dem wir nicht folgen können.

Wir müssen es uns zum Gesetz machen, eine solche Unterhaltung niemals dadurch zu unterbrechen, daß wir eine Wiederholung derselben verlangen, wir dürfen aber auch nie ein verstimmtes oder unglückliches Gesicht machen, wenn unsere Nachbarn, auf die wir ja allein für die Konversation angewiesen sind, nicht dazu kommen oder nicht daran denken, uns von Zeit zu Zeit wenigstens etwas von dem mitzuteilen, was gesprochen wird. Es ist oft sehr bitter, besonders für ein lebhaftes Temperament, sich vernachlässigt und ausgeschlossen zu fühlen, aber da wir das, was uns auferlegt ist, tragen müssen, ist es nicht bloß edler, sondern auch sehr viel klüger, eine gute Miene zum bösen Spiel zu machen. Ist übrigens eine wirklich amüsante Geschichte, ein guter Witz oder geistreicher Einfall erzählt worden, so kann auch der Schwerhörige darauf rechnen, daß es ihm mitgeteilt wird; dafür sorgt schon der stolze Vater des Geisteskindes, daß auch alle es bewundern!

Wenn das Leiden zunimmt und damit auch die Taubheit, so haben wir die Verpflichtung, irgendein Hilfsmittel zu gebrauchen, welches den Verkehr mit uns erleichtert, sei es ein elektrischer Apparat oder ein Hörrohr, die wenigen Fälle natürlich ausgenommen, wo die durch das Instrument verstärkten Laute Schmerzen verursachen und der Arzt vom Gebrauch desselben abrät. Mir haben übrigens mehrere hochangesehene Ohrenärzte, darunter der unlängst verstorbene berühmte Geheimrat Professor Schwartze in Halle, versichert, daß ein Hörrohr dem Tauben ebensowenig schaden kann, wie eine Krücke dem Lahmen. Es wird uns aber nicht so bequem gemacht wie den Augenleidenden, welchen die passende Brille vom Arzt vorgeschrieben wird; die Wahl des Instrumentes bleibt uns überlassen. Leider sträuben sich viele Schwerhörige auch dann noch gegen diese Hilfsmittel, die sie als eine Etikettierung ihres Gebrechens scheuen, wenn die Verständigung mit ihnen die größten Schwierigkeiten macht; sie schämen sich geradezu ihrer Taubheit; solange wie irgend möglich soll sie versteckt und ignoriert werden. Wenn sie sich nur totschweigen ließe! Es ist doch tausendmal unangenehmer, jeden wildfremden Menschen, mit dem man ein Wort zu wechseln hat — einem Verkäufer, Kellner, Straßenbahnschaffner — sagen zu müssen: „Ich bin schwerhörig; bitte, sprechen Sie lauter" — nachdem man sich vergebens angestrengt hat, ihn zu verstehen — als einen erstaunten und teilnehmenden Blick wegen des Hörrohrs ertragen zu müssen und sich dann ohne Mühe und Verlegenheiten verständigen zu können!

Wo die Möglichkeit dazu vorhanden ist, sollte bei Abnahme des Gehörs halbmöglichst Unterricht im Ablesen von den Lippen vorgenommen werden; in vielen großen Städten ist dazu beständig oder zeitweise Gelegenheit vorhanden, die durch Inserate bekannt gemacht wird. Der Erfolg ist sehr verschieden; eine Erleichterung im Verkehr spürt wohl jeder danach, und besonders in jüngeren Jahren und bei guten Augen werden oft glänzende Resultate damit erzielt. Ich bekam einmal einen Brief zu lesen, in dem eine taube Dame dem Lehrer den innigsten Dank aussprach, weil sie die einzige gewesen war, die der schwerkranken und zuletzt sterbenden Mutter, welche keinen Ton mehr hervorbringen konnte, die Worte von den Lippen hatte ablesen können. Nicht zu unterschätzen ist auch der moralische Einfluß des Unterrichts auf viele der Schüler, die oft lang entbehrte geistige Anregung, das Gefühl, vorwärts zu kommen, anstatt immer mehr zurückzugehen. Wer diesen Unterricht nicht nehmen kann oder will, sollte sich wenigstens angewöhnen stets auf den Mund des Sprechenden zu blicken. Fast jeder, der teilweise des Gehörs beraubt ist, wird beobachtet haben, daß er im Dunkeln schlechter verstehen kann, als bei guter Beleuchtung; es wird bewußt oder unbewußt vieles von den Lippen abgelesen. Deshalb müssen wir uns womöglich immer gegen das Licht setzen, wenn wir uns unterhalten wollen, und diejenigen, mit denen wir sprechen, in gute Beleuchtung zu bringen suchen. Ein tieferer Sitz ist dabei vorteilhafter für den Schwerhörigen als ein höherer. Wird nicht laut genug geredet, so dürfen wir uns niemals scheuen, um deutlicheres Sprechen zu bitten; wenn wir aber zu sehr angeschrien werden, was oft dem kranken Ohr weh tut, so sollten wir uns keine Verstimmung anmerken lassen, sondern nur möglichst freundlich unsere Besorgnis ausdrücken, daß der sich so liebenswürdig Bemühende sein Organ allzusehr anstrengt . . .

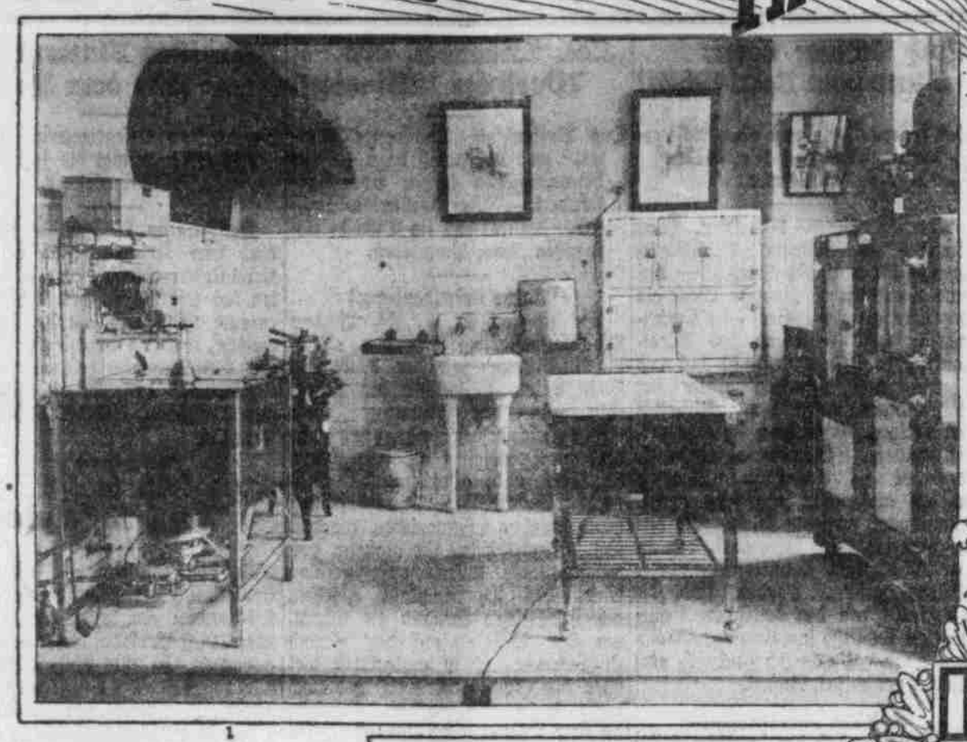
Vieles, was hier gesagt wurde, mag selbstverständlich und unnötig erscheinen, aber es wird so unendlich oft geklagt in der Umgebung von Schwerhörigen, weil die eine oder andere der oben erwähnten einfachen Maßregeln nicht befolgt wird, daß diese Zusammenstellung derselben vielleicht doch von Nutzen ist.

Nur noch ein Wort an unsere Angehörigen und an alle, die gelegentlich mit uns verkehren.

Daß Sie uns das Verstehen erleichtern, wenn Sie nicht allzu laut, aber langsam und deutlich sprechen, wissen Sie natürlich, aber Sie denken nicht immer daran! Wenn wir nicht verstanden haben, so widerholen Sie bitte das Gesprochene mit andern Worten; meist ist es eine einzelne Lautzusammenstellung, welche nicht erfaßt werden kann, woran oft das Verständnis des ganzen Satzes scheitert. Gönnen Sie uns öfters mal ein freundliches Wort, wenn es Ihnen manchmal auch ein wenig unbequem ist, mit erhöhter Stimme sprechen zu müssen, besonders dann, wenn wir einer lebhaft geführten, allgemeinen Unterhaltung nicht folgen können und eine kurze Mitteilung über das Gesprächsthema uns in den Stand setzen würde, unser vielleicht ganz helles Licht auch über die Sache leuchten lassen zu können; längere Geschichten brauchen Sie uns ja nur dann zu wiederholen, wenn die Langeweile nicht bei ihnen Gevatter gestanden hat.

Und haben Sie Nachsicht und Geduld mit uns; wir haben schwer zu tragen!

ELEKTRICITÄT im HAUSHALT



1. Elektrische Kücheneinrichtung.
2. Der elektrische Herd.
3. Elektrische Tischbeleuchtung.

Nach Aufnahmen der Edison Co.

Zwei Damen begegnen sich auf der Straße.

„In Eile, liebste Frau Schmidt?"

„Ach Gott, ja, ich bin auf der Dienstbotensuche. Denken Sie sich, kein Mädchen ist zu haben, nicht für Geld und gute Worte. Dabei sind wir nur drei in der Familie, wohnen in einem Apartmenthaus, geben die Wäsche aus, und ich helfe tüchtig mit. Aber wo man auch nachfragt, jedes Vermietungsbüro ist leer oder die Mädchen stellen so unverschämte Forderungen, verlangen so hohe Löhne, daß man gleich wieder den Mitten wendet. Ganz nervös bin ich von allen Scheereien und Laufereien. Sie haben gewiß noch immer Ihr früheres Mädchen, die Sophie, die treue Seele?" — —

„Längst nicht mehr, liebe Frau Schmidt, seit Monaten schon arbeitet sie in einer Munitionsfabrik; aber ich habe mir zu helfen gewußt und bin ganz von der Dienstbotenjagd abgekommen. Mein Mann hat mir eine elektrische Kücheneinrichtung gekauft, und „mein Mädchen für Alles" heißt jetzt Elektrizität. Aber kommen Sie selbst und überzeugen Sie sich von ihrer Tüchtigkeit, sehen Sie sich mein Küchenreich an — wir wohnen ja ganz nahe bei — und nehmen Sie eine Tasse Tee bei mir, den ich Ihnen in zwei Minuten auf meinem „Stummen Diener" bereite, während wir gemütlich dabei plaudern.

„Die Kosten einer solchen Einrichtung sind wirklich nicht erheblich in Anbetracht der großen Bequemlichkeiten und Ersparnisse," erzählte sie lebhaft weiter, während beide dem Haus zuschritten.

„Ziehen Sie nur die hohen Löhne in Betracht, die gesteigerten Verpflegungskosten, Miete und was sonst noch für Ausgaben mit dem Halten eines Dienstboten verknüpft sind und nehmen Sie dagegen die Kosten der Elektrizität — ein Cent Wert Elektrizität zu 10 Cents per Kilowatt-Stunde heizt einen „Toaster" lange genug, um 10 Schnitten Brot zu rösten, den Percolator um 5 Tassen Kaffee zu bereiten, den „Grill" für 10 Minuten, das Chafing Dish für 12 Minuten, treibt die Nähmaschine für zwei Stunden, heizt die Plätteisen 15 Minuten lang, unsere Lampe brennt 5 Stunden für einen Cent — und Sie müssen zugeben, es bezahlt sich auf die Dauer. Natürlich haben wir einen elektrischen Kehrapparat, der auch die Möbel reinigt, aber das Bequemste ist doch die Wringmaschine an den Waschbehältern in der Küche, und der elektrische Geschirrwascher. Sehen Sie hier, und sie zeigte dem erstaunten Besuch einen kleinen Aparat, „habe ich sogar einen Oeffner für Gemüsebüchsen. Alles ist hier dazu angetan, die mühselige Küchenarbeit zu erleichtern. Der elektrische Ofen ist ein wahres Prachtexemplar. Des Morgens bereite ich Alles vor, koche das Gemüse oder die Suppe an, und stelle die Uhr so, daß nur gerade soviel Hitze sich entwickelt als nötig ist, das Essen im Kochen zu erhalten. Auf diese Weise kann ich alle Besorgungen in Ruhe erledigen und habe abends nur noch die letzten Handgriffe zu tun, um ein schmackhaftes Essen auf den Tisch zu bringen. Die fahrbare Anrichte erspart viele Gänge zwischen Küche und Eßzimmer, geheizte Platten erhalten die Speisen heiß, den Kaffe bereiten wir bei Tisch und verzehren unsere Mahlzeit in größter Behaglichkeit. Kein fremdes Wesen stört den intimen häuslichen Kreis, Klatsch und Zwistigkeiten mit Nachbarn, die nur zu oft durch Dienstboten herbeigeführt wurden, sind uns unbekannte Dinge. So preise ich den Moment, der uns die Eingebung gab, unsern Haushalt „elektrisch" einzurichten."

Sie glitt hinüber zum Schaltbrett und sofort ergoß sich eine Fülle, durch zarte Schleier abgeblendeten Lichtes über den sorgfältig gedeckten Teetisch, an dem die Damen nun Platz nahmen und sich den goldbraunen Trank schmecken ließen.

„Wie gemütlich es bei Ihnen ist," sagte der Gast, „und zu denken, daß unsere Vorfahren keine Ahnung von solcher Kraft, die die Arbeit von Tausenden verrichtet, hatten und sich durch matten Kerzenschein die Tageshelle ersetzten. Jedenfalls bin ich Ihnen dankbar für den Hinweis und werde Ihrem Beispiel folgen."

* * *

Was gilt Ihnen, liebe Leserin, Elektrizität? Wissen Sie, daß von den 20,500,000 Heimen in den Ver. Staaten bereits ein viertel elektrischen Dienst hat, und daß in Amerika in Fabriken und Telephonanlagen $8,125,000,000 investiert sind! $200,000,000 zahlen die elektrischen Gesellschaften allein an Steuern an Onkel Sam. Diese Zahlen beweisen zur Genüge, welche Macht in den dünnen Drähten steckt. Keine Phase des täglichen Lebens ist von der Elektrizität unberührt geblieben. Statistische Belege zeigen, daß es 608 verschiedene Gebrauchsformen gibt, davon entfallen allein 70 auf das Automobil. Im Hause, auf der Farm, in der Fabrik, überall hat sich der elektrische Motor eingeführt. Bei dem gegenwärtigen Stand der Dinge prophezeit man, daß in 5 Jahren ¾ der gesamten amerikanischen Industrie elektrisch betrieben werden wird. Es ist die Reinlichkeit, Schnelligkeit, die Kraft und Billigkeit, die der Elektrizität so schnell Eingang in alle Wirtschaftsbetriebe schafft.

Wie ein großes Herz sendet sie ihren Lebensstrom ins kleinste und fernste Teilchen des großen Gemeinwesens. Und was immer Elektrizität verrichtet, sie tut es sicher, still und gründlich. Eine Drehung des Riegels, ein Druck auf den Knopf, und sie gehorcht. Sie schläft nicht, ermüdet nicht, versagt nicht und ist dem Menschen in allen Stücken zu willen.

Gesichts- und Handpflege in der rauhen Jahreszeit.

Jedem Menschen, den wir kennen lernen, schauen wir naturgemäß zuerst ins Gesicht. Das Gesicht bietet die offene Visitenkarte der Persönlichkeit, nach deren Aussehen man die meisten Menschen zunächst beurteilt. Und zwar wird darin selten die tiefere Runenschrift des Charakters zu entziffern gesucht, sondern man sieht meist nur auf das oberflächliche, rein körperliche Gebilde. Daher ist eine sorgfältige Pflege des Gesichts nicht etwa lächerliche Eitelkeit, sondern eine Forderung der Vernunft und außerdem doch auch ein wichtiger Teil der allgemeinen Körperhygiene.

Namentlich in der rauhen Jahreszeit leidet die Gesichtshaut leicht Schaden. Die kalte Luft draußen und die durch Heizen trockene warme Luft im Zimmer machen die Haut oft spröde, rauh und rissig. Nasskalter Nebel, jäher Temperaturwechsel sind weitere Schädigungsursachen. Dem beugt man am besten vor durch Waschen mit zimmerwarmem Wasser, dem man etwas Borax zusetzt. Unter den vielen Mitteln, die gegen Schuppen, Sprödigkeit und Rissigkeit angepriesen werden, sind die einfachsten und zugleich wirksamsten Mandelkleie und Olivenöl, oder Vaselin. Abends fettet man die Gesichtshaut mit Oel oder Vaselin ein und läßt dies über Nacht darauf. Am Morgen schüttet man Mandelkleie auf einen nassen Waschlappen, reibt damit die Haut ab, spült mit reinem, angewärmtem Wasser nach und trocknet recht gut. Darauf wartet man einige Zeit, ehe man sich der Außenluft aussetzt. Seife verwende man während der ganzen Behandlung gar nicht.

Besonders empfindlich gegen rauhe Luft ist die zarte Lippenschleimhaut. Daher sieht man schon vom ersten Herbst an aufgesprungene, spröde, rissige Lippen. Vermehrt wird dies oft recht schmerzhafte Leiden noch durch die Angewohnheit des Ansuchtens mit der Zunge. Hier sind nur fette und reizmildernde Mittel angebracht, von denen gute Lippenpomade sehr wirksam ist.

Manche Damen sind selbst schuld an derlei Hautfehlern durch das Tragen von festanliegenden, engmaschigen Schleiern. Der Wasserdampf des Atems durchtränkt dabei das Gewebe des Schleiers bald so vollkommen, daß darunter beständig eine feuchtkalte Atmosphäre herrscht, welche der Haut stets Wärme entzieht, sie erkältet. Mechanisch wird diese schädliche Wirkung noch begünstigt durch die Rauheit des Schleiergewebes und durch seinen Druck auf die Gesichtshaut. Denn so weich auch ein Schleier bei oberflächlicher Prüfung erscheint, bei genauerer Untersuchung zeigt sich doch, daß die Fäden, welche die Löcher und Muster bilden, während des Gebrauches recht rauh und scharf werden. Und dieses rauhe Gewebe reibt und scheuert immer wieder mehrere Stunden hintereinander die feuchte, zarte Haut, und zwar um so stärker, je straffer der Schleier umgebunden ist, je mehr die Haut in die Löcher gleichsam hineingepreßt wird. Daher zeigt sich die stärkste Rötung und Sprödigkeit dort, wo der Schleier am dichtesten anzuliegen pflegt: auf dem Nasenrücken und auf den hervorragenden Wangenflächen. Bei zarter Haut sind also enganliegende Schleier durchaus zu vermeiden.

Einen anderen Fehler begehen diejenigen, welche sich die Gesichtshaut gegen kalte Luft abhärten wollen durch öftere Anwendung von Kölnisch Wasser oder ähnlichen Mitteln. Alle spirituösen Flüssigkeiten lösen das Hautfett auf, machen daher die Haut trocken, spröde, schuppig; solche Mittel sind nur ausnahmsweise zu gebrauchen.

Fast noch mehr als das Gesicht leiden zarte Hände von rauher Luft und kälterer Witterung. Man wasche sie möglichst wenig mit warmem Wasser welches die Haut so empfindlich macht, daß sie in kalter Luft sich rot oder blaurot färbt. Das Wasser hat den richtigen Wärmegrad, wenn es einige Stunden im Zimmer stand. Also nie unmittelbar nach dem Waschen an die frische Luft gehen! Eine Hauptsache ist gutes Abtrocknen. Dazu sind die „feinen" Handtücher höchst unpraktisch, weil sie schon bei der Berührung mit einer nassen Hand ganz naß werden und bei öfterer Benutzung nie vollständig trocken sind. Ein gutes Handtuch muß imstande sein, viel Wasser schnell von der Haut aufzunehmen, ohne selbst durchnäßt zu erscheinen, also aus dickem, kräftigem Gewebe bestehen, was noch die große Annehmlichkeit gewährt, daß man die Haut gleichzeitig trocken und warm reibt. Man vergleiche einmal dies wohltuende Gefühl von behaglicher Trockenheit und Wärme mit jenem unbehaglichen naßkalten Frösteln, das dem Abtrocknen mit „feinen" Handtüchern zu folgen pflegt.

Wer an aufgesprungenen Händen leidet oder zu Frostschäden neigt, möge bei der häuslichen Beschäftigung gestrickte Halbhandschuhe tragen, um der Hand die erforderliche Wärme und den nötigen Blutreichtum zu sichern. Aus demselben Grunde müssen auch alle Handschuhe recht bequem sein, zumal da die in einem weiten Handschuhe über der Haut befindliche Luftschicht auch die Kälte gut abhält.

Besonders wichtig für die Gesunderhaltung der Haut ist die Beschaffenheit der Seife. Scharfe Seifen bewirken Trockenheit, Sprödigkeit, Abschilferung mit mikroskopisch kleinen Vertiefungen, in denen sich Staub und Schmutz festsetzt, so daß die Hände eigentlich nie ganz sauber aussehen. Solche Schädlinge sind namentlich die scharfen Küchenseifen. Man wasche die Hände nur mit guten überfetteten Seifen. Das ist die erste und wichtigste Regel der Händekultur.

Zu vermeiden ist ferner häufiger und schneller Wechsel von Nässe und Trockenheit, von Wärme und Kälte, sowie die Einwirkung der strahlenden Hitze des Herdfeuers. Schrundige, rissige Hände muß man mit besonders peinlicher Sorgfalt trocken halten und hin und wieder mit einer wasserfreien Fettmasse z. B. gutem, frischen Olivenöl, einfetten. Zum Waschwasser nehme man etwas Mandelkleie oder Borax. Gelegentlich kann man auch abends die Hände stärker einfetten und über Nacht Handschuhe anziehen. Es sei aber bemerkt, daß dies Verfahren, oft angewandt, die Haut zwar zart, aber auch empfindlich macht.

Eine vernünftige, gesundheitsmäßige Handpflege ist nicht nur des guten Aussehens wegen empfehlenswert, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen nötig. Vernachlässigte Haut neigt zum Erfrieren. Die „ewig kalten" Hände, die häßlichen blauroten Hände, die schmerzenden Eiterungen und entstellenden Frostbeulen können meist verhütet werden durch stets hygienische Handkultur.

— Mit dem Glück muß man es machen, wie mit der Gesundheit; es genießen, wenn es günstig, Geduld haben, wenn es ungünstig ist, und zu gewaltsamen Mitteln nur im Notfalle greifen.