

Die praktische Hausfrau

Zahnfragen vom ersten Tag ab

Wann soll das Kind zum ersten Male zum Zahnarzt gehen? — Gewissenhafte Vorsorge

„Unser kleiner Willi hat ja eine solche Angst vor dem Zahnarzt. Er wehrt sich mit Händen und Füßen dagegen. Man sollte geradezu meinen, das Kind hätte Angst, ihm würde der Kopf abgeschritten!“
„Wann sind Sie denn mit dem Kind zum erstenmal zum Zahnarzt gegangen?“
„Nun — vor einem Jahr — als er plötzlich so große Zahnschmerzen hatte!“

Der Vorname des kleinen Weltbürgers, der den Zahnarzt haßt, mag sich ändern, es mag auch ein Mädchen sein, das Opposition zeigt, — aber das Resultat und der Verlauf sind identisch. Und die Ursache ist die gleiche. Man hätte zwischen Kind und Zahnarzt früher ein Vertrauensverhältnis herstellen sollen. Bringt man das Kind zum erstenmal zu einer Kontroll-Untersuchung zum Zahnarzt, wenn an den Zähnen noch gar nichts ist, wenn also der „Onkel Doktor“ nicht weh zu tun braucht, dann werden die nächsten Besuche nicht mit solcher Angst angehtreten. Abgesehen davon, daß der Zahnarzt nie erstlich wehe zu tun braucht, wenn immer rechtzeitig eingeschritten wird.

Man darf eben als Mutter nie vergessen, daß die Sorge für die Zähne des Kindes am ersten Tag oder noch genauer gesagt — schon lange vor der Geburt beginnt. Die Mutter hat es in der Hand, durch ihre Nahrungsauswahl vor der Geburt ihres Kindes die Zahnkonsistenz zu beeinflussen. Milch, frische Früchte, Laubgewürse, Eier, Vollkornbrot sind Dinge, die sich hier gut auswirken. Unsinnig ist es, während der Schwangerschaft keine Zahnreparaturen vornehmen zu lassen und vielleicht Monate mit Zahnschmerzen herumzulaufen. Sagt der Arzt nicht das Gegenteil, kann man ruhig die Zähne behandeln und die hohlen Zähne heilen lassen.

Ganz falsch ist aber auf der anderen Seite auch die Ver-

achtung, die man oft für die Milchzähne eines heranwachsenden Erbenbürgers übrig hat. Diese Zähne müssen solange und so gut wie möglich erhalten bleiben — einmal wegen der Gesundheit des Kindes, dann aber auch wegen der kommenden Zähne. Sind die Milchzähne zu früh gezogen worden, zu sehr verhämmert, dann bleibt für die kommenden Zähne kein Platz übrig. Sie wachsen krumm und verformen u. U. das Gesichtsbild. Also auch den Säugling und das Kleinkind und den kleinen Mann bis zum Ausfall der Milchzähne regelmäßig zum Zahnarzt bringen. Die späteren „Besuche“ werden es uns danken.

Wenn wir doch diese regelmäßigen Zahnarztbesuche nur späterhin weiter fortsetzen könnten! Aber wir sind ja oft genau so wie der kleine brillierende Willi und gehen nur hin, wenn wir uns vor Zahnschmerzen biegen oder wenn der Zahnfleischschmerz unsere Zähne im Kiefer schon wachsen läßt. Mit dem Besuch beim Zahnarzt allein ist es aber auch wieder nicht getan. Wir müssen darauf sehen, daß wir unsere Zähne in der Zwischenzeit selbst pflegen und schön sauber halten. Heute stellen sich die Zahntechniker auf den Standpunkt, daß die kreisförmige Bewegung mit der Zahnbürste am günstigsten ist, aber auch entsprechend lange fortgesetzt werden muß. Mindestens zwei Minuten muß man ununterbrochen die Zähne an der Vorderseite, an der Rückseite, oben und unten und auch auf den Schneidezähnen bearbeiten, um den „Film“ zu beseitigen, in dem sich nur zu leicht die Bakterien einnisten, die dann die Ursachen des Uebels sind, das sich uns als Zahnschmerz darbietet.

Betrachtet man das Leben des Menschen, dann haben wir wirklich Zahnfragen vom ersten Tag ab. Wir haben Mühe, sie zu bekommen und weinen, wir haben Sorge, sie zu behalten und leiden Schmerzen. Und wir werden sie oft unter noch größeren Schmerzen wieder los — aber alles nur, wenn wir uns nicht zurechtfinden und sie kümmern. Darum als Gegenstück zur Zahnfrage vom ersten Tag an — die Zahnpflege, die bei der Mutter zu beginnen hat, ehe das Kind zur Welt gekommen ist.

Nichts ist so zäh wie ein Kleinkind!

Der vorstehende Ausspruch eines bekannten Kinderarztes wird zunächst einmal all denen unbegreiflich erscheinen, die an ihr eigenes Kleinkind dabei denken. Denn natürlich ist dieses so zart und empfindlich, daß man ihm am liebsten überhaupt nichts zutrauen mag. Aber der Kinderarzt hat recht. Nichts ist so zäh wie ein Kleinkind. Und der Säugling ist um so zäher und lebensfroher, je weniger er in seinem Eigenleben gestört wird, je weniger auf seine scheinbare Schwäche Rücksicht genommen wird. Ein Kleinkind kann nahezu alles vertragen, nur keinen Mangel an Wasser, hat schon der große Virchow gesagt, und wir heutigen müssen dem noch hinzufügen, daß er auch keinen Mangel an Luft verträgt, daß ihm warme Kleider, dicke Decken und allzu entgegenkommende Beschäftigung mit seinen Wünschen mehr schaden als alles andere. Wer seinen Säugling täglich auf den Balkon stellt, ihn dort sich selbst überläßt und immer nur mit einem kurzen Blick acht hat, daß er sich nicht aufdeckt und keinen Zug bekommt, kann sicher sein, daß er „sich machen wird“. Und auch in bezug auf Gymnastik kann unser Säugling viel mehr vertragen als wir ihm zumuten. Ihn an Händen und Füßen in die Höhe heben, so daß er seinen kleinen Körper selbst abfangen muß, um nicht vollkommen

senkrecht nach unten zu hängen, steht für viele gefährlich aus, hat aber für den Kleinen die gleiche gute Wirkung, die für den Erwachsenen ein ordentliches Schwimmenbad oder ein großer Spaziergang haben. Unter solcher Wartung wird der Säugling immer auch einen gesunden Appetit besitzen und sicherlich so gut gedeihen, daß er aus der vierfachen Nahrungsmenge, die er im Verhältnis zum Erwachsenen aufnimmt, am Ende des ersten Jahres wenigstens das dreifache seines Geburtsgewichtes gemacht hat. Eine Leistung, die ihm im späteren Leben niemals wieder möglich sein wird.

Vitamin C bei Blutvergiftungen

Zwei Kölner Ärzte vermochten, wie in der Deutschen Medizinischen Wochenschau mitgeteilt wurde, bei einer Blutvergiftung mit erheblichen Hautblutungen durch Verabreichung von Vitamin C eine günstige Beeinflussung des Krankheitsverlaufes zu erzielen. Diese günstige Wirkung wird um so verständlicher, wenn wir hören, daß bei Toxikationen die durch den Knollenblätterpilz hervorgerufenen Schädigungen der feineren Hautgefäße der Haut gleichfalls durch Verabreichung von Vitamin C verhindert werden konnten, wenn auch der Tod so vergifteter Tiere nicht zu verhindern war.

Kleine medizinische Rundschau

Stärkungsmittel

In einer Zeit wie der jetzigen, ist die Zahl derjenigen, die die Sprechstunde des Arztes aufsuchen, um sich ein Stärkungsmittel verschreiben zu lassen, außerordentlich groß. Viele Volksgenossen meinen, daß der Arzt im Besitz mancher Geheimnisse sei, die es ermöglichen, trotz größter Anstrengungen im Beruf, Haushalt und dergl. jederzeit frisch, arbeitsfreudig und niemals müde zu sein. Nun, wenn es darauf ankommt, einmal an einem Tage eine ganz besonders große Leistung ausführen zu können, einmal wirklich 24 Stunden zu arbeiten, ohne müde zu werden, dem kann der Arzt aus dem Schatz seiner Medikamente gewiß das eine oder andere zur Verfügung stellen. Aber auch diese können den Schlaf nicht überflüssig machen. Gerade der Schlaf muß vielmehr immer wieder darauf hinwirken, daß der Schlaf das beste Stärkungsmittel ist, denn nur er ist in der Lage, die verbrauchten Nerven- und Muskelkräfte wieder erneuern zu können. Was die Muskelkräfte anbetrifft, so steht uns übrigens eine Möglichkeit durch die Einnahme des bekannten Traubenzuckers zur Verfügung, der unter den verschiedensten Namen angeboten wird. Da bei starker Muskelarbeit gerade der Besitz an Traubenzuckerähnlichen Stoffen im Blut schnell herabgesetzt wird, sein Ersatz aus den Zuckerspeichern des Adipers, insbesondere der Leber, aber bei manchen Menschen nicht schnell genug vor sich geht, um Erschlaffungs Zustände zu überwinden, kann dieser in der Tat über den einen oder anderen momentanen Ermüdungszustand hinweghelfen. Die ansonsten oft gepriesenen Mittel zur Leistungssteigerung haben vielfach nur eine Wirkung durch die stets damit verbundene Selbstbeeinflussung und können wirkliche Ermüdungszustände kaum überwinden.

Vitamin C heilt Parodontose

Neuere Erfahrungen mit der Wirkung des Vitamin C auf die Entzündung des Zahnfleisches, der Mundschleimhaut und die Parodontose genannte Erkrankung der Zähne lassen es wahrscheinlich sein, daß bei den erwähnten Krankheiten eine gewisse Verarmung des Körpers an diesem Vitamin zugrunde liegt. Schmerzhaftes Entzündungen dieser Schleimhäute, Aphthen und Mundfäule sind neuerdings durch wenige Einspritzungen dieses Vitamins in die Wundbahn innerhalb weniger Tage geheilt worden. Aber auch die direkte Behandlung des Zahnfleisches mit einer Vitamin-Creme, die neuerdings in den Handel gekommen ist, hat sich als wirksam erwiesen. Bei der Anwendung dieser Paste findet außerdem eine vorteilhafte Ernährung der täglichen Mundpflege dadurch statt, daß man gehalten ist, diese Paste in das Zahnfleisch einzumassieren, wobei allein die Massage schon eine Erhöhung des Blutzuflusses bedingt, die sich außerordentlich vorteilhaft bemerkbar macht. Da das Vitamin C von der Mundschleimhaut schnell aufgenommen wird, kann auf diese Art auch das Vitamin-Defizit im Blut behoben werden. Kranke mit Zahnfleischblutungen haben die Wirkung der Vitamin-Creme häufig sehr wohltuend empfunden.

Auch Essig ist gesund!

Ohne den Wert der aus dem Auslande zu uns gelangenden Zitronen als Wärmemittel und Vitaminspender anzusehen zu wollen, ist es doch gerade jetzt besonders nötig, darauf hinzuweisen, daß auch der heimische Naturreich eine besondere Gesundheitsfördernde Wirkung entfalten kann. Ja, es ist schon früher durch Prof. Videl mit eingehenden Untersuchungen nachgewiesen worden, daß der Weinessig sogar einen stärkeren Reiz zur Magen- und Darmentleerung gibt als der Zitronensaft, und daß der Essig auch die Verdauungsvorgänge in unserem Stoffwechsel mehr steigert, als der Zitronensaft. Umgekehrt müssen immer wieder die in Kalorienkreisen gelegentlich auftauchenden Behauptungen zerstreut werden, daß durch Essiggenuss „das Blut gestört werde“. Insofern wurde nicht so selten eine Blutarmut auf Essiggenuss zurückgeführt und dadurch die wahre Ursache solcher Blutkrankheiten verkannt. Auch hier konnte Prof. Videl den Nachweis führen, daß selbst bei einer zehn-wöchigen täglichen Darreichung größerer Essigmengen bei allen Versuchstieren keine Veränderung, sondern umgekehrt sogar eine Steigerung der Zahl der roten Blutkörperchen erzielt werden konnte. Es wäre also durchaus verfehlt in Deutschland den eigenen natürlichen Fruchtessig in der Küche vollkommen durch die Zitronen zu verdrängen.

Geschichten vom geschelten Lumpi

Plauderei am Wochenende

Von Marabu.

Darf ich vorstellen: Lumpi, ein langhaariger brauner Dackel von ungewöhnlichen Qualitäten. Alles ist lang an Lumpi: Die Haare, die Schnauze, der Schwanz. Nur nicht die Beine, die sieht man kaum. Wenn Lumpi um eine Ecke schleicht, glaubt man, es komme da eine Boa constrictor in braun gekrochen.

Lumpi ist unumschränkter Herrscher im Hause Lehmann — so nennen wir Lumpis Herrschaft, weil das ein häufiger Name ist und sie in Wirklichkeit ganz anders heißt. Respekt hat Lumpi nur vor dem Herrn des Hauses, aber der ist ja meist nicht zu Hause (wie die meisten „Herren des Hauses“). Frau Lehmann aber und die Tochter Ilse vergrößern den guten Lumpi. Denn er ist ja gescheit, so gescheit!

Kuhspäßchen eines Genießers

Zum Beispiel soll Lumpi sich nach Tisch nicht auf das Sofa legen, weil da Herr Lehmann seinen Mittagsschlaf halten will. Auf demselben Sofa wie der Hund — das kommt für Herrn Lehmann nicht in Frage! So einer ist das also. Und Lumpi sitzt so gern auf dem Sofa!

Aber der schlaue Hund hat schon lange einen Ausweg gefunden. Raum hat er in der Küche sein Mittagsschlaf verpflegt — Schampus! — ist er schon in der guten Stube und auf dem Sofa. Das Spießkammer, in dem die Familie bei Tisch sitzt, germeidet er kluglich. Und nun horcht er sorgfältig auf jeden Teint, denn am Klang der Schritte unterscheidet er die Hausgenossen genau. Kommt Frau Lehmann, Ilse oder das Mädchen, dann bleibt Lumpi feienruhig liegen. Ründigt der Schritt aber den Herrn des Hauses an, dann ist Lumpi wie der Blitz vom Sofa herunter und in seinem Körbchen. Herr Lehmann aber wundert sich über das angewärmte Sofa.

Am Vormittag freilich, wenn Herr Lehmann nicht zu Hause ist, braucht Lumpi seiner Freizügigkeit keine solchen Schranken aufzuerlegen. Da darf er auf dem Sofa liegen, auf dem Sessel in der Veranda und überall, wo er will. Am liebsten aber liegt er in Ilses Bett, der alte Schwermöcher. Auch das darf er freilich nur, solange das Tochterzimmer noch nicht aufgeräumt ist. Und eine Wolldecke für den Hund muß vorher über das Bett gelegt werden. Siehe da: Keulich kratzt es zum frühen Morgen an Ilses Tür. Sie macht auf, und wer steht draußen: Natürlich Lumpi — der mit den Zähnen die Wolldecke hält und hinter sich herschleift!

Der verzauberte Kalbsbraten

Lumpi ist verzaubert. Das ist nichts Besonderes, er mühte ja sonst kein Dackel sein. Aber eine Spezialität hat er dabei: leibhaftig gern frisst er Kalbsbraten. Obwohl sich die Gelehrten einig sind in der Ueberzeugung, daß Kalbsbraten kein Futter für Hunde ist.

Keulich nun hatte Herr Lehmann abends zwei Freunde zu Gast. Dabei sollten zu einem Glase Wein ein paar belegte

Brote gegessen werden. Auf der mit vieler List bereiteten bunten Platte lagen auch drei Scheiben Kalbsbraten. Frau Lehmann kannte Lumpis Vorliebe für Kalbsbraten; also maßte sie das Mädchen, abends ja nicht Lumpi ins Wohnzimmer zu lassen. Das Mädchen sagte beim Dechen des Tisches auch sorgfältig auf. Von Lumpi keine Spur. Während er sonst vor dem Abendbrot an der Tür des Esszimmers Wache hielt, ließ er sich heute überhaupt nicht sehen. Er mußte noch draußen auf der Veranda sitzen.

Als abends die Gäste gegangen waren, fragte Frau Lehmann den gestrengen Gemahl, wie sie zufrieden gewesen wären. — „O ja, es war alles sehr gut; vor allem die Fleischwurst!“ — „Und hat auch der Kalbsbraten geschmeckt?“ — „Kalbsbraten? Es war doch gar kein Kalbsbraten da!“ — „Aber gewiß doch! Drei Scheiben!“ — „Da müßt du dich bestimmen!“

„Lumpi!“ rief Frau Lehmann ahnungslos, „wo ist Lumpi?“ Lumpi war verschwunden. Erst unter Zuhilfenahme von Taschenlampen entdeckte man ihn: ganz hinten unter dem Büfett, ein anderer Hund hätte da überhaupt nicht unterhehen können. Offenbar hatte Lumpi den Kalbsbraten schon gegessen, bevor im Speisezimmer gedenkt wurde, und sich in weißer Voraussetzung dem Büfett versteckt. Nachdem das Mädchen aus dem Zimmer heraus war, muß er dann den Diebstahl ausgeführt und den Kalbsbraten in seinem Versteck verjehrt haben. Die Wurstscheiben auf der kalten Platte schmeint das durchtriebene Vieh etwas zurechtgerichtet zu haben, so daß keine allzu auffällige Lücke entstand. Wie Lumpi freilich die drei Scheiben von dem mit Geschirre besetzten Tisch heruntergeholt hat, ohne etwas umzustohen, das wird für immer sein Geheimnis bleiben. Ilse nennt Lumpi seitdem den „Segeflieger“, weil man meinen möchte, er müßte frei in der Luft geschwebt haben, um das festzubringen.

Lumpi apportiert den Krug

Früher einmal war Lumpi bei schlechten Deuten, die ihn übel behandelt haben. Diese Jugendeindrücke kann der Hund nicht vergessen. Zu jedem der ihm bekannten Hausgenossen ist er sehr freundlich, nach Fremden aber schnappt er. Man muß die Besucher vor ihm warnen; denn wer denkt auch gleich, daß er gebissen wird, wenn er einen hübschen Dackel einmal streicheln will?

Diese Unart hätte neulich beinahe üble Folgen gehabt. Kommt da ein Freund des Hauses zu Besuch, den man seit Jahren nicht gesehen hat. Lumpi ist für ihn eine Neuheit. Der Mann hat im Weltkrieg einen Arm verloren, ist aber mit der verbliebenen Hand sehr geschickt.

„So ein hübscher Hund!“ sagt er und will Lumpi streicheln. — „Nicht anfassen!“ schreit Frau Lehmann. Aber da ist es schon geschehen! Lumpi hat zugeschnappt und den Mann mitten durch diese einzige, unersehliche Hand gebissen.

Tumult! Die Wunde blutet heftig. Man läuft nach Verbandszeug, aber es dauert eine Weile, bevor die Blutung zum Stillstand kommt. — „Die Bestie schlag ich tot!“ droht Herr

Lehmann. Wer Lumpi ist während der allgemeinen Verwirrung durch die Veranbarung ins Freie gelaufen.

„Der Mittelfinger läßt sich kaum noch bewegen“, stellt der Besucher betrübt fest. „Ihr werdet das verstehen, ich muß sofort einen Arzt konsultieren.“ — „Ich begleite Dich“, sagt Herr Lehmann, „der Doktor Müller wohnt ja nur ein paar Häuser von hier.“ Sie ziehen sich die Mäntel an. — „Da klingelt es, und draußen steht — Dr. Müller. „Sie kommen wie gerufen!“ freut sich Lehmann. — „Habe ich mich doch gedacht, daß hier etwas los sein muß“, sagt Dr. Müller. „Ihr Hund tat ja wie verrückt. Kommt durch den Garten gerannt, bellt vor der Haustür, bellt auf der Diele, tanzt um mich herum — bis ich mitgegangen bin!“

„Es ist doch ein gescheites Vieh!“ sagt Herr Lehmann anerkennend. Und wie auf ein Stichwort kommt in diesem Augenblick Lumpi hinter der Säule des Treppenhofes hervor und nähert sich schwänzelnd, als wäre nichts geschehen. —

„grüß mich nicht Unter den Linden!“

Am meisten hat Lumpi die Ilse in sein Herz geschlossen. Nicht nur, weil er früh auf ihrem Bett sitzen darf, sondern weil sie ihm alle guten Bissen aufsteckt und immer freundlich zu ihm ist. Die beiden passen recht gut zusammen, denn auch die Ilse hat es faulisch hinter den Ohren. Von der könnte ich Geschichten erzählen! Aber ich kann diskret sein — wenn mich das auch niemand zutraut. —

Nur dies eine sei berichtet, weil es vielleicht die stärkste Intelligenzprobe war, die Lumpi abgelegt hat: Geht da die Ilse eines Nachmittags im Großen Garten mit einem jungen Manne spazieren, der ihren Eltern in keiner Weise vorgefaßt ist. Arm in Arm und so. — Doch das Schicksal schreitet schnell. Wöllich sieht Ilse zu ihrem Entsetzen auf der anderen Seite des Weges ihren Herrn Vater kommen, dem Lumpi im munteren Trab vorausläuft.

Ilse werden die Ante weich. Welch wird ein Unglück passieren! Von dem alten Herrn allein wäre nichts zu befürchten, der würde sie nicht sehen, denn er ist wie gewöhnlich tief in Gedanken verunken. Aber Lumpi! Lumpi wird ihn sicher aufmerksam machen, wird sie mit lautem Gebell begrüßen, an ihr hochspringen. — Dann ist der Schandtag da.

Und richtig: Lumpi staut auch schon, hebt den Kopf. — Entsetzen im Blick, mit verkämpfter Gebärde winkt ihm Ilse ab. Und Lumpi — Lumpi schaut sie noch einmal mit seinen heißen Augen an, richtet dann den Blick saute zu Boden, läßt die Ohren herabfallen und schnürt gleichgültig vorbei, als kenne er die Dame überhaupt nicht.

„Soviel Anstand wie der Lumpi“, pflegt Ilse zu sagen, wenn sie es jeht hinterher erzählt, „soviel Anstand haben die meisten Menschen nicht.“

Und wenn er nicht gestorben ist. . .

So könnte ich noch viele Geschichten vom geschelten Lumpi erzählen. Aber es mag genügen. — Denn wohl jeder Leser kennt so einen braunen oder schwarzen Lumpi, der in seinem Lebenskreise als echter Freudenbringer wirkt. Und dann weiß er selbst wohl so manche Geschichte, deren Held Lumpi heißen könnte.

Und wenn er nicht gestorben ist, dann lebt der liebe Kerl heute noch.