

Körperpflege

Von Dr. med. Rudolf Reuber, Dresden-Hellerau

Körperpflege ist doch nur für reiche Leute, denn es geht viel Geld und Zeit dazu, wenn man sich diesen Luxus leisten will. Eine ganz falsche Ansicht! Im Gegenteil, niemand braucht systematisch Körperpflege mehr als die Arbeiterklasse, als die Berufstätigen, die nichts haben als ihre Arbeitskraft. Nur mit dieser Einstellung lohnt es überhaupt, sich Gedanken über die Frage der allgemeinen Körperpflege zu machen, nur in dieser Richtung konnte die Internationale Hygiene-Ausstellung Dresden 1910 es unternehmen, eine eigene Gruppe Körperpflege zu schaffen.

Es gehört viel zur allgemeinen Körperpflege, nicht viel Geld, aber eine Menge Wissen und noch mehr Energie und guter Wille. Um möglichst gesund zu werden und zu bleiben, muß man sich sauber halten, der Haut Sonne und Luft zukommen lassen, sich richtig ernähren, richtig kleiden, gesund wohnen, den richtigen Rhythmus zwischen Tätigkeit und Erholung einhalten.

Der wichtigste Teil der Körperpflege ist die Hautpflege. Die Haut ist eines der wunderbarsten und vielseitigsten Organe unseres Körpers. Die Ausstellung unternimmt es, dieses wenig bekannte und immer noch mißachtete Organ dem Verständnis der Besucher eindringlich zu empfehlen. Die Schlussfolgerungen solcher Erkenntnisse sind natürlich richtige Pflege der Haut. Wie pflegt man ein menschliches Organ? Indem man es in seiner natürlichen Tätigkeit läßt. Da die Aufgaben der Haut sind: mechanischer Schutz, Wärmeschutz, Verdunstungsschutz, Lichtschutz und Lichtaufnahme, Ausscheidung, so heißt es, der Haut systematisch diese Tätigkeit zugunsten zu tun, sie turmen zu lassen. Die Technik dieses Turnens heißt wiederum Baden, in Wasser, Licht, Luft, Oelen und Massieren.

Ein anderes Organ, das sorgfältig gepflegt sein will, und das ebenso wie die Haut viel tiefgehende Beziehungen zum ganzen Körper unterhält, obwohl es weit draußen am Körper sitzt, ist das Raorgan. Wir haben nur ein mechanisches Verdauungsorgan, eben das Gebiß, wir sollen alles tun, um dieses Organ bis ins Alter zu erhalten. Auch die Zähne werden am meisten gepflegt durch Übung, d. h. durch Kaufen. Den Kaureiz müssen wir aber noch unterstützen durch die Zahn- und Zahnschmelzmassage, die die Zahnbürste ausüben kann. Das ist besonders wichtig am Abend, sonst gären die Speisereste, erzeugen Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Vertikale Zahnpflege allein schafft es auch hier nicht! Denn nicht nur beeinflussen die Zähne den ganzen Körper, sondern auch der ganze Körper hat großen Einfluß auf die Gesundheit des Gebisses. Falsche Ernährung, Vergiftungen, ansteckende Krankheiten, schlechte Blutzirkulation, können den Mutterboden für die Zähne verderben, es entstehen Zahnschmelzverluste, Zahnschmerzkrankheiten und zuletzt Verlust der Zähne. Es gibt keine Teilgesundheit, es gibt nur einen ganz gesunden Körper, immer ist der ganze Organismus krank, selbst wenn scheinbar nur ein Teilchen erkrankt ist.

Körperpflege ist darum auch keine neue Erfindung. Es hat Körperpflege schon immer gegeben und bei allen Völkern, und immer da, wo ein Volk tüchtig und gesund war, da war die Körperpflege auf der Höhe. Die Ägypter und die Griechen legten ebenso Wert darauf wie die Germanen, die täglich in ihren Flüssen badeten. Die Japaner und Chinesen haben eine ebenso hohe Körperkultur wie Religiosität und Geisteskultur, und die großen Religionsstifter Indiens und Vorderasiens haben eine Fülle gesundheitlicher Vorschriften in ihren religiösen Geboten mit aufgenommen.

Im Strudel des letzten Jahrhunderts drohte viel von solchen ererbten Menschheitsweisheiten verloren zu gehen, aber die neue Generation ist esfingig dabei, sie wieder auszugraben und für unser Leben nutzbar zu machen. Die Ausstellung machte am Schluß einen Vorschlag, wie etwa ein Großstadtmensch seinen Arbeitstag leben soll, damit er frisch und gesund bleibt. Die Aufgabe hat den arbeitenden Großstädter ist etwa die: wie führe ich mir in der kurzen Zeit, die mir zur Verfügung steht, soviel natürliche Lebensreize zu, wie mein Körper braucht. Für den Freilichtarbeiter, den Schiffer, den Bauern, den Hirten, besteht dieses Problem nicht, da ergibt sich aus der Arbeit selbstverständlich der Genuß von Luft und Sonne; der Großstädter dagegen, der Industriearbeiter und kaufmännische Angestellte muß bewußt und systematisch den Mangel ausgleichen.

Wichtig hierbei ist der Hinweis, daß auch unter verschiedenen Verhältnissen bei genügender Willenskraft dieser Ausgleich gelingt, wenn auch nicht vergessen werden

darf, daß es unter uns heute leider noch viel unhygienische Verhältnisse gibt, in denen selbst solche beschriebenen Forderungen nicht durchgeführt werden können. Die alte Forderung der Kulturhygiene bleibt in jeder Betrachtungsweise immer wieder richtig, die Forderung: Jeder Volksgenosse soll sich ffit in der eigenen Wohnung ins eigene Bett legen können.

Gesundheitspflege — Körperpflege fordert Energie und Arbeit, Arbeit an den sozialen Verhältnissen, Arbeit an den Menschen, Arbeit von jedermann an sich selbst. Denn sie kommt nicht vom Himmel gestiegen.

Berschiedenes

Bauernarbeit im August. Die Ernte von Roggen, Getreide und Weizen geht weiter. Wo sie schon beendet ist und die sonstigen Feldgeschäfte es erlauben, wird das Feld geackert. Der Hafer reift heran und darf nach dem Schnitt nicht lange liegen bleiben. Man muß auch jetzt schon an die Grummeerte denken. Die Wiesenwässerung kann eingestellt werden. Gegen Ende des Monats kommt das Gras unter die Sense. Wo man das Vieh auf die Weide treibt, lohnt es sich, bei größeren Grundstücken einzugäuen. Im Stall ist Grünfütterung angezeigt mit frischem Klee, Kraut- und Rübenblättern, um ein gutes Milchergebnis zu erzielen. Gegen Ende des Monats wird die Winterfaat durch Aktern und Dungfahren vorbereitet. Der letzte Samen- klee kommt unter Dach. Im eingebaute Brachfeld wird, um schöne volle Bodenfrüchte zu erzielen, das Unkraut ausgehackt und auch an regnerischen Tagen Jauche gefahren. Die Obstbäume werden noch stark gewässert, abgefallene Früchte aufgehoben und in die Dungegrube gebracht. Gefallene Äpfel und Pflaumen kann man auch zu Mus kochen. Reich behangene Obstbäume müssen gestützt werden. Für den künftigen Baumtag soll man jetzt schon Löcher graben. Der Gartenboden muß von umherliegendem Unrat gesäubert und von Zweigen befreit werden.

Der Kubikmeter umbauten Raums kostet . . . Nach den jüngsten vom Reichswirtschaftsrat in Gemeinschaft mit der Reichsforschungsgesellschaft angestellten Ermittlungen, die sich auf Untersuchungen in 111 Städten des Reiches stützen, betragen die Wohnungsbaufkosten je Kubikmeter umbauten Raums im Durchschnitt in zweigeschossigen Häusern 27,07 Reichsm., und in dreigeschossigen Häusern 26,90 Reichsm. Die niedrigsten Kostenätze mit 24,99 Reichsm. bzw. 24,93 Reichsm. je Kubikmeter umbauten Raums sind in Städten mit 10—20 000 Einwohnern und die höchsten Kostenätze mit 29,25 bzw. 28,80 Reichsm. je Kubikmeter umbauten Raums in Städten mit über 100 000 Einwohnern festgestellt worden.

Ehestandbarometer. Der Ehemann, als ihm der vierte harte Regenstand an den Kopf sfiel: „Na, heute braucht sie bestimmt keinen neuen Hut.“

Die fixen Jungen. Als der Kassierer sein Zimmer betritt, vernimmt er den Kassenschrank. Er wendet sich an die Schreierin: „Was ist denn los hier? Wo ist denn der Kassenschrank?“ — „Ach, da kamen heute morgen ganz früh zwei wirklich nette und fixe Jungen, die haben ihn abgeholt; aber es kommt punkt 11 Uhr, haben sie gesagt, ein neuer!“



Rundfunkprogramm für Sonntag, den 17. August:
Leipzig und Dresden.

7,00 Hamburger Hafenkonzert; 8,00 Dr. Georg Felber-Halle: „Rationelle Gewinnung und Verwertung der wirtschaftseigenen Futtermittel“; 8,30 Orgelkonzert; 9,00—10,00 Morgenfeier; 11,00 Hans Weise-Leipzig: „Im Schuljahr an der Ostsee“; 11,50 Pflanzmusik; 12,00 Große Reden: Johann Gottlieb Fichte: „Was ist ein Volk?“; 12,30—14,00 Mittagkonzert; dazwischen 12,58 Rauener Zeitzeichen; 14,00 Wettervorhersage und Zeitangabe; anschließend: Aktuelle Viertelstunde; 14,15 Winkler für die Landwirtschaft; 14,30 Kammermusik; 15,00 „Schiefes Baden“; 15,30 Chorkonzert; 16,00 Eduard Vega liest eigene Kurzgeschichten; 16,30 Aus modernen Operetten und Revuen (Schallplatten) 17,15—18,00 Volksturnmeisterchaften der Deutschen Turnererschaft in Leipzig; 18,15 Herbert Eulenberg: Die Wanderlust und Paul und Paula; 19,30 Hans-Hermann-Stunde; 20,30 Ministerialrat Hans Goslar-Berlin: „Wer soll Schriftsteller und wer soll Journalist werden?“; 21,00 Sozietätsmusik; 22,15 Zeitangabe, Pressebericht und Sportfunk; anschließend bis 0,30 Tanzmusik.

Berlin-Stettin-Magdeburg.
6,30: Funk-Gymnastik. — 7,00: Aus Hamburg: Hamburger Hafen-Konzert von dem Dampfer „Antonio Delfino“ der Ham-

burg-Südamerikanischen Dampfschiffahrtsgesellschaft. — 8,00: Für den Landwirt: Mitteilungen und praktische Winke. — 8,15: Wochenrückblick auf die Marktlage. — 8,25: Durch welche Maßnahmen im Herbst lassen sich die Erzeugnisse des Wintergetreides herabzubringen? — 8,50: Morgenfeier. Uebertragung des Stundenloosenspiels der Potsdamer Garnisonkirche. — Anschließend: Uebertragung des Modestücks des Berliner Doms. — 10,05: Wettervorhersage. — 11,00: Bach-Kantate. Solisten: Gertha Klau, Emmy Spielhagen, Maximilian Wilhelm, Georg Köppen. Dirigent: Maximilian Albrecht, Berliner Funk-Chor. Berliner Funk-Orchester. — 11,30: Elternstunde. „Kind und Bilderbuch“. — 12,00: Mittagkonzert. Kapelle „Fia Hinkelhof“. — 14,00: Jugendstunde (Zum 100. Geburtstag von Holtmann-Leander). — 14,30: „Was gibt's denn Neues?“. — 15,00: Reportage vom Stralauer Fischzug. — 15,40: Aus der Potsdamer Garnisonkirche: Orgelkonzert. Prof. Otto Beder. — 16,05: Hilarie Bellor. Uebertragung von Sigismund von Radetzki. — 16,30: Mandolinorchester-Konzert. Ortsgruppe Raabitz des D.V.M.B. Als Einlage: Vom S.C.C.-Sportplatz: Städtetamp Fotio-Berlin. — 18,00: Friedrich Eisenlohr liest eigene Novellen. — 18,20: Unterhaltungsmusik. Kapelle Leo Hermann. — 19,20: Erste Bekanntgabe der Sportnachrichten. — 19,30: „Eine Landtreibermesse“ von Maxim Gorki. — 20,00: Populäres Orchesterkonzert. Berliner Funk-Orchester. — Anschließend: Zeitangabe usw. — Danach bis 0,30: Tanz-Musik (Kapelle Gerhard Hoffmann) Refraingelang: Kustin Egen.

Königs wusterhausen.
6,30—18,20: Berliner Programm. — 18,30: Berühmte Diebespaare aus der Geschichte der Oper. — 19,00: Kaiser Franz Josef, ein Jahrhundert österreichischer Geschichte. — 19,30: Stunde des Landes. Im ländlichen Volkshochschulheim. — 20,00: „Mr. Rom's Geheimnis“. Ein Hörspiel, worin auch die Kritik zu Worte kommt von Poelsse. Spielleitung: Manfred Marso. — 21,00: Aus dem Kurzaal in Ostende: Symphonie-Konzert. Dirigent: Francois Raffé. Solist: Marcel Journet von der Oper und der Mailänder Scala. — Anschließend: Berliner Programm.

Rundfunkprogramm für Montag, den 18. August
Leipzig und Dresden.
11,45 Prof. Dr. Martin Borel-Dresden: Die Gruppe „Der Mensch“ im deutschen Hygiene-Museum; 12,00 Deutsche Volkslieder (Schallplatten); 12,55 Rauener Zeitzeichen; 13,00 Wiederspiel und Wasserhandmeldung (Schallplatten); 14,00 Mitteilungen des deutschen Landwirtschaftsrates; 14,15 Spielstunde für Kinder; 15,00 Frauenfunk; Helene Lange-Berlin: „Der neue Sinn des Kindererziehungswesens“; 15,40 Wirtschaftsnachrichten; 16,00 Kurt Schwarze-Leipzig: „Das neue deutsche Wohnen“; 16,30—17,40 Aus Spanien; 17,55 Wirtschaftsnachrichten; 18,20 Wettervorhersage und Zeitangabe; 18,30 Das neue Buch; 19,30 Die Entdeckung der Hausmusik; 19,30 Militärkonzert; 21,00 Gustav Herrmann liest aus seinem neuen Leipziger Roman „Einer vom Brühl“; 21,30 Zweistimmig gesungene Schlager; 22,15 Zeitangabe, Wettervorhersage, Pressebericht und Sportfunk; anschließend bis 24,00 Unterhaltungskonzert; 0,30—1,30 Nachtkonzert.

Berlin-Stettin-Magdeburg.
6,30: Funk-Gymnastik. — Anschließend bis 8,15: Frühkonzert. — 12,30: Wettermeldungen für den Landwirt. — 14,00: Opern-Märche — Militär-Märche (Schallplatten-Konzert). — 15,20: „Was hat die Frau von der Rationalisierung?“ — 15,40: „Haus- und Reiseapotheke“. — 16,05: „Vom Angelpott“. — 16,30: Joh. Brahms. Konzertmeister Maurits van den Berg (Violine) und Bruno Seidler-Winkler (Klavier). — Anschließend: Länge. Maurits van den Berg. Am Schiedmager-Fügel: Bruno Seidler-Winkler. — 17,30: Jugendstunde. „Küchler machen sich zur Regatta kampfbereit“. — 17,50: „Kuriose Briefe“. — 18,15: Reformvorschlüge zur Jugendstrafrechts-pflege“. — 18,40: Robert Franz. Hilde Weyer (Sopran). Am Klavier-Fügel: Willy Jaeger. — 19,05: „Die Revolutionen der letzten hundert Jahre“. Die russische Revolution. — 19,30: Drei Minuten vom Arbeitsmarkt. — 19,55: Volkslieder. Der Rainger Volkschor. — 20,00: Programm der Aktuellen Abielung. — 20,30: „Des Kaisers neue Kleider“, ein heiterer Abend. Manuskript: Robert Schifan. Musik Werner Michel. Leitung: Gerd Hyde. — Danach: Unterhaltungsmusik. — Anschließend: Zeitangabe usw. — Danach bis 0,30: Tanz-Musik (Kapelle Otto Kernbach).

Königs wusterhausen.
5,50: Wetterbericht für die Landwirtschaft. — 6,30: Funk-Gymnastik. — 6,55: Wetterbericht für die Landwirtschaft. — 7,00: Frühkonzert. — 10,00: Der Tieronkel erzählt Geschichten. — 10,30: Neueste Nachrichten. — 12,00: Englisch für Schüler. „A Visit to the General Post-Office, London“. — 12,25: Wetterbericht für die Landwirtschaft. — 12,30: Schallplatten-Konzert „Schäferszeit“. — 13,30: Neueste Nachrichten. — 14,00: Schallplatten-Konzert. — 15,30: Wetter- und Berichtenbericht. — 16,40: Frauenstunde. Moderne Frauenzeit. — 16,00: Uebertragung des Nachmittagskonzertes Breslau. — 17,30: Vorphöhe aus dem Sachunterricht des 2. Schuljahres: Wie wir unsere Umwelt erobern. — 18,00: Werte für zwei Violinen. Prof. Max Strub und Frau. — 18,30: Merkwürdigkeiten aus den Abentauern berühmter Deutscher. — 18,55: Englisch für Anfänger. — 19,25: Welche Folgerungen hat der praktische Landwirt aus einer planmäßigen Gestaltung der Agrarpolitik zu ziehen? — 19,55: Wetterbericht für die Landwirtschaft. — Ab 20,00: Berliner Programm.

Empfehlenswerte Gaststätten und Sommerfrischen

Haus »Seeblick« Paulsdorf a. d. Talsperre Malter. Tel. Dipp. 433. Bek. Wochengend-Pens. Herrl. Lage dir. am Strandsee, Schatt. Gart., Veranda, f. Fremdenz., Tel.-Saal, Küche u. Keller v. Ruf. Autob., Parkplatz, Taubst. Bad- u. Kegelplatz. Mehrere Bäder. V. 1. u. 6. Bäder. Ink. Max Reuber

Gasthof Berreuth 15 Min. v. Bahn. Dippoldswalde. Jodlisch gel. Saubfr. Lindengarten. Renoviert. Saal. Jederzeit Musik. Sonntags feiner Ball. ff. Biere u. gute Küche. Tel. 438. Def. Fr. Deibel

Gasthof Reinholdshain Langsaal, gemalt. Gasträume, schön. Vereinszimmer. Halle für die Autobuslinien Glashütte—Dresden und Dippoldswalde—Kreitzsch. Tel. 385

Budsmühle Schmiedeberg Bahn- und Autobushaltestelle vor Ripsdorf. Preisw. Pension Bundeshegeleibahn. Autogarage. Gesellschaftsaal. Ruf Ripsdorf 212. H. Krumpolt u. Frau

Café Kegel, Schmiedeberg

Gasthof Schmiedeberg mitten i. Ortszentrum geleg., renov. Saal, Vereinszimmer, gutbürgerl. Mittagstisch, Halle für die Autobuslinie Dresden—Zinnwald u. d. Dippoldswalde—Rehefeld. Derop-Lankstelle. Tel. 5. Def. W. H. Müller

Gasthof und Kurhaus Talsperre Malter Strand- und Familienbad! Rader- u. Angelpart. Jeden Sonntag Festball!

Wohin den schönsten Ferien u. Sonntags-paziergang? Tel. Amt Dippoldsw. 529. Von da aus besticht, der ihbl. geleg. Engelhardt'schen **Gedögelarm**, d. Paradies d. Führer. Halle für die Autobuslinie. Dresden—Zinnwald und Dresden—Obernau.

Jägerhaus Naundorf Saal, gemütliche Gasträume, freundliche Fremdenzimmer mit und ohne Pension. Für Autobuslinie, Motorrad, u. Verleihe bel. Einkehr. Eig. Fleischerei i. S. Dier-Lankh. Tel. 258. H. H. H. H.

Gasthof Naundorf 10 Min. v. d. Bahn u. Omnibuslinie. Herrl. Sommerfrische, voll. Pension 4,50 M., f. adner Saal, Langziele, Kegelbahn, Veranda m. herrl. Gart. Eig. Fleischerei, Küche u. Keller bieten das Beste. Tel. 238. Def. O. Diehe

Gasthof Oberhäslisch Outdörgerl. Mittagstisch, Vereinszimmer, Saal, Fremdenzimmer, Saubfr., schattiger Garten. Für Vereinsausflüge besonders geeignet. Autoreparatur. Telefon 513.

Gaststätte Hufhaus Eig. Fleischerei. Vorg. Küche. Gutes geistige Biere u. Weine. Bürgerl. Mittagstisch. Or. Gesellschaftszimmer. Schattiger Lindengarten. Jed. Sonntag ab 3 Uhr Gartenkonzert. Tel. 315. Def. O. Janker

Gasthof Obertrauendorf bei Dippoldsw. Sommerfrische i. schöner waldreicher Umgebung. Eigene Fleischerei. Telefon 228. **Karl Henning.**

Café „Waldhaus“ Niedertrauendorf Beliebtes Ausflugslokal für Automobilisten, Motorradfahrer und Ausflügler. Herrliche Park- und Gartenaanlage. Angenehme Unterhaltungsmusik. — ff. Biere, Weine und Liköre

Gasthof Edle Krone Herrliche Wald- und Höhenlage. Sommerfrische. — Schattiger Garten. — ff. Speisen und Getränke. — Oeffentliche Fernsprechkabine Höckendorf 08. — Def. Joh. Martin

Gasthof Klipphausen Einfallstor zum Sandbachtal. **Vahnsat. Wildbrun-Weihen.** Eigene Fleischerei. Schöner Lindengarten mit Ainderbelustig. Großer Saal. Tel. Wildbrunn 420. Otto Schöne

Drucksachen: Carl Jehne