

## Schluf.

---

Es giebt nur eine Macht, die den Menschen vor der Verzweiflung und die Völker vor dem Untergange bewahrt: das Wohlwollen, das Erbarmen mit der Noth, die Freude am Wohlergehen der Mitmenschen, das Glück zu helfen. Das ist Jedem möglich und dazu ist Jeder verpflichtet.

Unberührt von den kurzen Erfolgen der Roheit und der Selbstsucht, unbeirrt vom Wirrsale der Welt, arbeitet die Liebe auf allen Gebieten des bürgerlichen Lebens, sie allein ist auch die Seele der Volksgesundheitspflege.

Ihre geborene Feindin ist die wilde Medicin, eine sociale Erscheinungsform der Geistessträgheit und der Geldgier, und ein Stück des politischen Manchesterthums, das seinem schlechten Ende entgegen geht. Sie wird noch lange herrschen, hier im Talar einer vornehmen Staatskunst, dort im Schmucke der phrygischen Mütze: schließlich wird sie unterliegen.

Die Macht der Wahrheit wächst langsam, aber unwiderstehlich, und auch auf dem Gebiete der Gesundheitspflege wird einst das heilige Gesetz der Menschheit herrschen: „Was ihr wollt, daß euch die Leute thun sollen, das thut auch ihnen!“

# R e g i s t e r.

	Seite		Seite
<b>Abdominaltyphus</b> . . . . .	527	<b>Dampfheizung</b> . . . . .	270
<b>Abfuhr</b> . . . . .	289	<b>Desinfektion</b> . . . . .	540
<b>Abhärtung</b> . . . . .	321	<b>Diphtherie</b> . . . . .	520
<b>Abkühlung</b> . . . . .	225		
<b>Abfäth</b> . . . . .	196	<b>Ehe</b> . . . . .	353
<b>Abstauben</b> . . . . .	25	<b>Eier</b> . . . . .	132
<b>Abwaschung</b> . . . . .	89	<b>Eis</b> . . . . .	73
<b>Akklimatisation</b> . . . . .	32	<b>Eisen</b> . . . . .	108
<b>Alkohol</b> . . . . .	181	<b>Einweiß</b> . . . . .	102
<b>Alter</b> . . . . .	401	<b>Elektrizität</b> . . . . .	36
<b>Amme</b> . . . . .	301	<b>Entfettung</b> . . . . .	171
<b>Ammoniak</b> . . . . .	23	<b>Epidemien</b> . . . . .	509
<b>Ansteckung</b> . . . . .	510	<b>Erdfloß</b> . . . . .	290
<b>Apfelwein</b> . . . . .	197	<b>Erholung</b> . . . . .	381
<b>Arbeit</b> . . . . .	381	<b>Ermüdung</b> . . . . .	363
<b>Armeeverpfllegung</b> . . . . .	154	<b>Ernährung</b> . . . . .	100
<b>Armenkost</b> . . . . .	153	<b>Essenszeiten</b> . . . . .	169
<b>Artesische Brunnen</b> . . . . .	62	<b>Essig</b> . . . . .	146
<b>Arzt</b> . . . . .	544		
<b>Athmung</b> . . . . .	42	<b>Fabrikarbeiter</b> . . . . .	371
<b>Auffütterung</b> . . . . .	302	<b>Fenster</b> . . . . .	262
<b>Augenentzündung</b> . . . . .	314	<b>Fett</b> . . . . .	104
<b>Ausnützung der Nahrung</b> . . . . .	159	<b>Feuchtes Haus</b> . . . . .	256
<b>Auswurfstoffe</b> . . . . .	288	<b>Feuchte Luft</b> . . . . .	13
		<b>Filter</b> . . . . .	72
<b>Bacillen</b> . . . . .	513	<b>Fleischaufbewahrung</b> . . . . .	127
<b>Bäder</b> . . . . .	84	<b>Fleisch</b> . . . . .	118
<b>Bandwurm</b> . . . . .	124	<b>Fleischesser</b> . . . . .	127. 174
<b>Bauer</b> . . . . .	370	<b>Fleisch-Extrakt</b> . . . . .	132
<b>Baumaterial</b> . . . . .	255	<b>Fleischgiste</b> . . . . .	125
<b>Beleuchtung</b> . . . . .	264	<b>Fleischpräparate</b> . . . . .	123
<b>Bergleute</b> . . . . .	371	<b>Flußverunreinigung</b> . . . . .	293
<b>Berufsarten</b> . . . . .	367	<b>Flußwasser</b> . . . . .	57
<b>Bett</b> . . . . .	441	<b>Foßes-Mouras</b> . . . . .	291
<b>Bevölkerungsstatistik</b> . . . . .	395	<b>Frauenkleider</b> . . . . .	235
<b>Bier</b> . . . . .	196	<b>Füllöfen</b> . . . . .	268
<b>Blasinstrumente</b> . . . . .	385	<b>Fußbekleidung</b> . . . . .	244
<b>Bleiröhren</b> . . . . .	70		
<b>Blitz</b> . . . . .	36	<b>Geistige Arbeit</b> . . . . .	376
<b>Bodenpilze</b> . . . . .	283	<b>Geisteskrank</b> . . . . .	459
<b>Böden</b> . . . . .	257	<b>Gemüse</b> . . . . .	145
<b>Branntwein</b> . . . . .	189	<b>Genehung</b> . . . . .	449
<b>Brod</b> . . . . .	136	<b>Genußmittel</b> . . . . .	176
<b>Brunnen</b> . . . . .	62	<b>Genußmittel-Konsum</b> . . . . .	211
<b>Butter</b> . . . . .	115	<b>Getreide</b> . . . . .	135
		<b>Gewürze</b> . . . . .	146
<b>Chemisches Klima</b> . . . . .	34	<b>Gräber</b> . . . . .	235
<b>Cholera</b> . . . . .	532	<b>Grabesdauer</b> . . . . .	286
<b>Chokolade</b> . . . . .	203	<b>Gruben</b> . . . . .	290

	Seite		Seite
Grundluft . . . . .	279	Kondensirte Milch . . . . .	115
Grundwasser . . . . .	281	Konstitution . . . . .	359
Gummimantel . . . . .	236	Körpergebilde . . . . .	100
Gipsen . . . . .	180	Korset . . . . .	241
<b>G</b> aser . . . . .	138	Kostmaß . . . . .	151
Galsbinde . . . . .	238	Kraftquellen . . . . .	105
Handwerker . . . . .	373	Krankenbesuch . . . . .	430
Härte des Wassers . . . . .	64	Krankenpflege . . . . .	432
Hatthirsch . . . . .	209	Krankenpflege, öffentl. . . . .	452
Hausluft . . . . .	48	Krankenspeise . . . . .	438
Hausgrube . . . . .	290	Kropf . . . . .	77
Haut . . . . .	82	Kübelssystem . . . . .	291
Heizung . . . . .	267	<b>L</b> eben . . . . .	95
Höhenklima . . . . .	40	Lebensanwartschaft . . . . .	396
Hülsenfrüchte . . . . .	143	Lebensstatistik . . . . .	391
Hunger . . . . .	160	Leimstoff . . . . .	103
Hungertyphus . . . . .	530	Licht . . . . .	33
Hygiene . . . . .	407	Luftdruck . . . . .	37
Hygiene-Unterricht . . . . .	347. 419	Lufterneuerung . . . . .	45
<b>I</b> mpfung . . . . .	324	Luftheizung . . . . .	270
Industriearbeiter . . . . .	371	Luftkubus . . . . .	259
Infektionskrankheiten . . . . .	513	Luftmischung . . . . .	7
Inzucht . . . . .	355	Lüftung . . . . .	52. 273
Irrenhaus . . . . .	457	Luftverbrauch . . . . .	45
Irren-Zahl . . . . .	469	Lungenschwindsucht . . . . .	522
Irwege . . . . .	389	<b>M</b> agen . . . . .	99
<b>K</b> affee . . . . .	198	Maiz . . . . .	138
Kaffee-Surrogate . . . . .	200	Mästung . . . . .	171
Kalksalze . . . . .	109	Matrosen . . . . .	369
Kamin . . . . .	267	Medicin, Praxis . . . . .	561
Kanalisation . . . . .	291	Medicin, Studium . . . . .	553
Kartoffel . . . . .	140	Medicin, Vorbildung . . . . .	546
Käse . . . . .	116	Meerwasser . . . . .	55
Kefir . . . . .	118	Mehlbrei . . . . .	306
Kindel . . . . .	297	Mehlstoffe . . . . .	134
Kindardiät . . . . .	161. 188	Milch . . . . .	111
Kinderkleider . . . . .	321	Milchverunreinigungen . . . . .	113
Kindesierblichkeit . . . . .	309	<b>N</b> ahrung . . . . .	95
Kleider . . . . .	224	Nährstoffe . . . . .	101
Kleiderluft . . . . .	228	Nährgehwert . . . . .	157
Kleiderstoffe . . . . .	231	Nahrungswechsel . . . . .	148
Klima . . . . .	28	Nationalcharakter . . . . .	355
Kloaken . . . . .	291	Neugeborenes . . . . .	297
Kloset . . . . .	261	Nugeffekt . . . . .	110
Kochen . . . . .	149	<b>O</b> bt . . . . .	145
Kochsalz . . . . .	109	Ofen . . . . .	268
Kohlehydrate . . . . .	104	Oeffentliche Gesundheitspflege . . . . .	407
Kohlenoxyd . . . . .	19	Opium . . . . .	210
Kohlensäure . . . . .	16	Organ-Girweiz . . . . .	102
Komprimirte Luft . . . . .	41	Ozon . . . . .	11

	Seite		Seite
Welt . . . . .	530	Stillen . . . . .	298
Wochen . . . . .	518	Strümpfe . . . . .	246
Wöckelfleisch . . . . .	129	Tabak . . . . .	204
Politik und Gesundheitspflege . . . . .	427	Tapeten . . . . .	264
Porosität des Bodens . . . . .	279	Temperamente . . . . .	360
Potomaine . . . . .	103	Thee . . . . .	201
Pulsion . . . . .	274	Thermometer . . . . .	315
Quarantäne . . . . .	539	Tod . . . . .	404
Quellwasser . . . . .	59	Traum . . . . .	215
Regenwasser . . . . .	56	Trichine . . . . .	125
Reichsgesundheitsamt . . . . .	418	Trinkwasser-Infektion . . . . .	73
Reinlichkeit . . . . .	316	Tuberkulose . . . . .	39. 522
Reis . . . . .	139	Turnen . . . . .	383
Rieselfelder . . . . .	294	Typhus . . . . .	527
Samariterdienst . . . . .	481	Unverbrennlich . . . . .	235
Salze . . . . .	109	Uebermüdung . . . . .	343
Salpetersäure . . . . .	23	Unverdauliches . . . . .	107
Sättigungsdeficit . . . . .	14	Vegetarianer . . . . .	172
Sauerstoff . . . . .	10	Ventilator . . . . .	274
Saugflasche . . . . .	313	Verdauungsorgane . . . . .	98
Säuren . . . . .	146	Vererbung . . . . .	351
Schlaf . . . . .	213	Volkssbad . . . . .	93
Schlafzimmer . . . . .	260	Volksgesundheitspflege . . . . .	407
Schnee . . . . .	57	Volkskrankheiten . . . . .	507
Schnupftabak . . . . .	208	Wärme . . . . .	26
Schuhe . . . . .	244	Wärmeökonomie . . . . .	225
Schule . . . . .	329	Waschung . . . . .	82
Schulbank . . . . .	339	Wasser . . . . .	53
Schulkrankheiten . . . . .	344	Wasserbedarf . . . . .	71. 78
Schulluft . . . . .	334	Wasserbeschaffung . . . . .	68
Schwefelwasserstoff . . . . .	22	Wasserdampf . . . . .	13
Schwelgerci . . . . .	166	Wasserdicht . . . . .	236
Schwemmsystem . . . . .	294	Wasserheizung . . . . .	270
Selbstmord . . . . .	400	Wassertrinken . . . . .	79
Selbstreinigung . . . . .	285. 293	Wasserverbesserung . . . . .	71
Soldaten . . . . .	369	Wasserunreinigung . . . . .	63
Sonntagruhe . . . . .	385	Wechselfieber . . . . .	514
Sparsuppen . . . . .	123	Wein . . . . .	178
Speck . . . . .	126	Werkstätten . . . . .	373
Speisezettel . . . . .	154	Wiese . . . . .	312
Spitäler . . . . .	452	Wochenbettfieber . . . . .	526
Stärkemehl . . . . .	135	Wohnräume . . . . .	259
Statistik . . . . .	391	Wohnung . . . . .	248
Staub . . . . .	24	Wollenregime . . . . .	233
Steilschrift . . . . .	340	Wurft . . . . .	130
Stichstoff . . . . .	12	Zucker . . . . .	142
		Zusammenpferchung . . . . .	253

Im Verlag von **J. Huber in Frauenfeld** ist erschienen und durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

# Dr. J. Sonderegger

in seiner Selbstbiographie und seinen Briefen.

Herausgegeben von

**Dr. Elias Saffter.**

Mit dem Porträt Sondereggers in Stahlstich.

Preis fein gebunden 6 M.

## Urtheile der Kritik:

„Wer den berühmten St. Galler Arzt persönlich kannte und seine „Vorposten der Gesundheitspflege“ gelesen hat, der wird mit Jubel zu diesem Buch greifen. Die Selbstbiographie ist ein Juwel, geistreich, tief sinnig, fromm und schalkhaft wie selten eine. In den Briefen sind eine Fülle Goldkörner für Aerzte, Pfarrer, Lehrer, Politiker — Hiebe hageldicht, aber in Liebe erteilt, von einem seltenen Menschen, der viel Faust und gelegentlich auch ein wenig Mephistopheles war. Wenn wir nicht irren, wird dieses Buch seine Leser massenhaft finden und jeden ein wenig bessern, indem es ihn hoch ergötzt.“

(Schweiz. Protestantenblatt 1898, Nr. 49.)

„Was Sonderegger in seiner meisterhaften Beherrschung der Sprache geschrieben hat, wird immer und überall mit Genuß gelesen werden. Wo wir das Buch auch aufschlagen, in der Autobiographie, in den Briefen, in der „Meine Bilanz“ überschriebenen, edlen und unvergleichlich schönen Zusammenstellung der Faktoren und Resultate seines glücklichen Lebens und in dem aus der letzten Zeit stammenden Aufsatz „Gott und Unsterblichkeit, ein Glaubensbekenntnis“, überall erkennen wir nicht nur den großen Schriftsteller, den bedeutenden Arzt und Hygieniker, sondern besonders auch den bescheidenen, wohlwollenden, edlen, genialen, im innersten Herzen frommen Menschen, glücklichen Gatten und Vater, das Ideal eines glücklichen Arztes. Darum wirkt das Buch auch so wohlthunend und, im Gegensatz zu den Briefen und Erinnerungen anderer großer Männer, versöhnend und erhebend. Je mehr man ihn überfliehet in seinem Werden, Denken, Streben und Leisten, um so größer, verehrungs- und nachahmungswürdiger wird er; und an solchen Vorbildern sich zu erheben, ist immer ein großer Gewinn.“

(Dr. Hägler-Gugwiller im Correspondenzblatt für Schweizer Aerzte 1899, Nr. 1.)

In dem Büchlein steckt mehr Lebensweisheit als in dem dickleibigsten Folianten, und es zu lesen ist dem Mediziner, und nicht bloß dem jüngeren, dienlicher als das Studium mancher direkt medizinischen Schrift. — Hätte ich einen Sohn, der Mediziner wäre, so würde ich ihm nach vollendetem Staatsexamen das Buch in die Hand geben und ihm sagen: „Bevor du in die Praxis gehst, lies das Buch, und wenn du in der Praxis stehst, dann lies es wieder und richte dein Leben danach.“

(Prof. Dr. Gärtner in Jena in der Dtsch. Med. Wschr.,  
Sitt.-Beil. 1899, Nr. 17.)

Verlag von Julius Springer in Berlin-W.

---

**Gesundheitsbüchlein.**  
Gemeinsächliche Anleitung zur Gesundheitspflege.

Bearbeitet im  
Kaiserlichen Gesundheitsamt.

Mit Abbildungen im Text und zwei farbigen Tafeln.  
Neuster, verbesserter Abdruck.  
Kartonirt Preis M. 1,—; in Leinwand gebunden Preis M. 1,25.

---

**Häusliche Gesundheitsregeln.**

Herausgegeben vom  
Berliner Verein für häusliche Gesundheitspflege.

- I. Das Kind im ersten Lebensalter. II. Erste Hilfe bei Unglücksfällen.  
III. Verhaltungsmaßregeln bei ansteckenden Krankheiten.  
In eleg. Futteral: Preis 50 Pf. 100 Exemplare für M. 35,—.
- 

**Hygienisches Taschenbuch**

für Medizinal- und Verwaltungsbeamte, Ärzte, Techniker und Schulmänner.

Von Dr. Erwin von Esmarch,  
Professor der Hygiene an der Universität Königsberg i. Pr.  
Zweite vermehrte und verbesserte Auflage.

—◆ In Leinwand gebunden Preis M. 4,—. ◆—

---

**Hygienische Winke für Wohnungsluchende.**

Von  
Dr. Erwin von Esmarch,  
Professor an der Universität in Königsberg i. Pr.  
Preis M. 1,—.

---

**Krankenpflege.**

Handbuch für Krankenpflegerinnen und Familien  
von Dr. Julius Lazarus,  
Königl. Preuss. Sanitätsrat und dirigirender Arzt am Krankenhaus der jüdischen Gemeinde  
zu Berlin.  
Mit zahlreichen Abbildungen. — In Leinwand gebunden Preis M. 4,—.

---

**Kurze Anweisung zur Hausapotheke des Laien.**

Von  
Hermann Peters.  
Mit 2 Blatt Etiquetten.  
Zweite Auflage. — Preis M. 1,—.

---

**Tuberkulose - Merkblatt.**

Bearbeitet im  
Kaiserlichen Gesundheitsamt.

Preis 5 Pf.; 100 Expl. M. 3,—; 1000 Expl. M. 25,—.

Inhalt: A. Was ist die Tuberkulose? B. Wie erfolgt die Ansteckung? C. Wie schützt man sich vor Tuberkulose? D. Ratschläge für besonders gefährdete Personen. E. Ratschläge für erkrankte Personen.

---