

Vorposten  
der  
**Gesundheitspflege.**

Von  
**Dr. L. Sonderegger.**

**Fünfte Auflage.**

Nach dem Tode des Verfassers durchgesehen und ergänzt von

**Dr. C. Haffter.**



Springer-Verlag Berlin Heidelberg GmbH 1901

Softcover reprint of the hardcover 5th edition 1901

ISBN 978-3-662-39018-4

ISBN 978-3-662-39988-0 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-39988-0

Typograph-Maschinenfabrik von Oscar Brandstetter in Leipzig.

## **Vorwort zur ersten Auflage.**

Vorposten möchten diese Blätter sein, abgelöst zwar von der Armee der strengen Wissenschaft, aber nicht ohne Fühlung mit derselben; Vorposten, welche auf die Gefahr hin, zusammengehauen oder vergessen zu werden, vom Generalstabe selbständiger Forscher vorgeschoben sind in Gebiete, die bisher der Gewohnheit und dem Unglücke Tribut zahlten.

Die Waffe solcher Vorposten soll das Schwert der Selbsterkenntniß sein, und ihre Parole: Humanität. Wenn ihnen auch bei dieser Expedition an Ausrüstung und Führung noch Vieles fehlt, so sind sie doch erfüllt vom Bewußtsein ihrer Sendung, und entschlossen, sich anständig und mit Ausdauer zu schlagen. Mögen sie manche Herzen und Häuser besetzen, wo gemüthliche und gebildete Menschen wohnen, und der naturwissenschaftlichen Auffassung des Lebens nicht bloß Achtung, sondern auch Liebe erobern helfen.

## **Vorwort zu den späteren Auflagen.**

Da dieses Buch, längst vergriffen, immer wieder verlangt wurde, erscheint es hiermit abermals. Seine Vorzüge sind zugleich auch seine Schwächen: Fühlung mit dem alltäglichen Leben zu suchen und nachzuschauen, wie die Hygiene da aussieht, wo sie in den Kreisen der bürgerlichen Gesellschaft und am Glücke des Einzelnen mitarbeiten soll.

Der Verfasser maßt sich gar nicht an, bei der glänzenden Reihe der wissenschaftlichen Bearbeiter seines Fachs anzutreten, sondern macht nur Anspruch darauf, ein theilnehmender Mensch zu sein, und möchte versuchen, für das, was ihn bewegt, auch in Andern ein Interesse zu erwecken, bei dem sie dann etwas mehr lernen, als auf diesen Blättern steht.

Citate und Fußnoten bitten als Zeichen der Dankbarkeit mit aufgenommen zu werden, die der Verfasser seinen Lehrern, und der Hochachtung, die er seinen Lesern schuldet. Erfahrungsfachen erfordern objektive Untersuchungen oder zuverlässige Zeugen.

## Vorwort des Herausgebers zur fünften Auflage.

---

Der Verfasser dieses Buches, Dr. L. Sonderegger, der unermüdlische Kämpfer und Streiter für Volksgesundheitspflege ist am 20. Juni 1896 aus dem Leben geschieden. Die Nachfrage nach seinen „Vorposten“ dauert aber fort, und so hat es denn, durch die Verlagsbuchhandlung aufgefordert, der Unterzeichnete als Freund und Verehrer des Verewigten übernommen, die letzte Auflage (1892) durchzusehen und, wo es nöthig schien, zu ergänzen und den neuesten Ergebnissen der wissenschaftlichen Forschung anzupassen. Diese Arbeit wurde wesentlich erleichtert durch ein vorliegendes bis zum Jahre 1895 mit Randbemerkungen versehenes Handexemplar des Autors.

Maßgebend blieb für die Neubearbeitung vor Allem der Wunsch und das Bestreben, die originelle, packende und oft glänzende Schreibweise des begeisterten Pioniers der Gesundheitspflege unangetastet zu lassen. Auch an der Eintheilung des Stoffes wurde nichts geändert, dagegen einige Abschnitte gestrichen, so z. B. das Schlußkapitel: „Des Kurpfuschers Abschied an seinen Sohn“, dessen satirische Komik mit dem Ton des übrigen Werkes nicht zu harmoniren schien.

Mögen Wort und Geist Sondereggers auch in diesem Buche sein Grab überdauern und Segen stiften.

Frauenfeld (Schweiz)  
November 1900.

**Dr. C. Haffter.**

# Inhalt.

	Seite
Einleitung . . . . .	7
<b>A. Lebensbedingungen.</b>	
I. Luft . . . . .	7
II. Wasser . . . . .	53
III. Nahrung . . . . .	95
IV. Genußmittel . . . . .	176
V. Schlaf . . . . .	213
VI. Kleidung . . . . .	224
VII. Wohnung . . . . .	248
VIII. Boden . . . . .	278
<b>B. Gesundes Leben.</b>	
IX. Kinder . . . . .	297
X. Schule . . . . .	329
XI. Lebenslauf . . . . .	350
XII. Volksgesundheitspflege . . . . .	407
<b>C. Krankes Leben.</b>	
XIII. Krankenpflege . . . . .	430
XIV. Irrenpflege . . . . .	457
XV. Samariterdienst . . . . .	481
XVI. Volkskrankheiten . . . . .	507
XVII. Aerzte und ärztlicher Beruf . . . . .	543
Schluß . . . . .	573
Register . . . . .	574