

hier sind uns noch Grenzen gesetzt. Es ist nicht der Kohlenmangel, der uns sagen läßt, daß man immer in ungeheiztem Raum schlafen sollte. Das Fenster soll offen stehen, aber wir müssen darauf achten, daß der Luftzug nicht direkt unser Bett streift. Nacken und Schultern müssen geschützt sein, da sich sonst hier leicht Nervenentzündungen ergeben. Falls wir in unserem Wohnraum schlafen, dürfen wir abends nicht vergessen, das Zimmer vor dem Schlafengehen gründlich zu lüften.

Ein geheiztes Zimmer sollte nie mehr als 16 bis 18° haben, da wir unsern Körper sonst leicht zu sehr verwöhnen und gegen Temperaturunterschiede und Kälte allzu empfindlich machen.

Zwischen den Heizkörpern und auf dem Ofen soll stets ein Behälter mit kaltem Wasser stehen. Falls die Luft in einem Zimmer zu trocken ist, sind wir viel empfindlicher gegen Schnupfen und Halsentzündung.

Als drittes Abwehrmittel gegen Kälte gibt es die warme Kleidung; aber leider sind wir auch hier noch beschränkt. Eins ist aber auch heute wichtig: die leeren Zwischenräume, zum Beispiel zwischen Bluse und Rock, müssen unbedingt vermieden werden. Hüfte und Nieren sind sehr empfindlich. Und natürlich helfen Fett und Alkohol die Kälte überwinden, aber Alkohol in großen Mengen genossen, erzeugt nur eine augenblickliche Wärme und ermüdet die Leber.

Doch nun zur Hautpflege im Winter: Röte im Gesicht stellt sich leicht bei kalten Füßen ein. Hier helfen Fußbäder, warme Strümpfe, falls man hat, und Umschläge mit Benzoe-tinktur. Die rote Nase ist dankbar für heißes Waschen mit folgender Lösung: Alaun, Essig und Benzoetinktur.

Und nun noch einige Worte zur Zahn-pflege: Gesunde Zähne sind ein Gradmesser der Gesundheit und zugleich der Schönheit. Wer hat nicht schon einmal weiße, glänzende Zähne bewundert, die dem Gesicht und besonders den Augen einen besonderen Glanz

verleihen? Richtige Zahnpflege ist dazu der erste Schritt.

Zunächst schaffen wir uns zwei Zahnbürsten an, mit denen wir abwechselnd die Zähne putzen, um sie nach Gebrauch jedesmal trocknen zu lassen. Doch tauchen wir sie zuvor in eine antiseptische Lösung, zum Beispiel Mundwasser.

Bürsten Sie auch gründlich ihre Zähne? Mit kreisförmiger Bewegung und nicht seitlicher?

Spülen Sie mit Mundwasser nach, um den Atem zu erfrischen und zugleich auch die kleinsten Nahrungsreste zu vernichten?

Besuchen Sie jährlich wenigstens zweimal Ihren Zahnarzt?

Und nun zur Nahrung Ihrer Zähne. Infolge unzulänglicher Nahrung leidet unser Körper und somit auch die Zähne an Kalkmangel; nehmen Sie also von Zeit zu Zeit ein Kalkpräparat zu sich.

Wir brauchen heute nicht mehr vor allzu starkem Genuß von Süßigkeiten zu warnen, aber wir wollen Ihnen zu reichlichem Genuß von Obst und Fischen raten. Bekanntlich haben die Eskimos die schönsten Zähne der Welt; sie benutzen sicher nie eine Zahnbürste, aber sie leben mehr oder weniger von Fischspeisen. Fische enthalten das wichtige Vitamin D, das dem Körper die notwendige Menge an Kalzium zuführt. Und Obst enthält Vitamin C.

Wir möchten aber nicht versäumen, Ihnen noch einen Rat zu geben:

Vorsicht beim Rauchen und beim Trinken heißer Getränke. Es genügt wenig, um ein Absplittern des Zahnschmelzes hervorzurufen, was nicht nur eine Schädigung des Zahnes hervorruft, sondern leicht eine Zahnfleischentzündung. Falls trotz aller Vorsicht eine Zahnfleischentzündung auftritt, sollte man den Mund morgens und abends mit einer sehr dünnen Jodlösung ausspülen. In schwierigen Fällen ist unbedingt der Zahnarzt aufzusuchen.

M. A. T.

