

Monatsblätter

für Wohlfahrts- und Jugendpflege

im Kreise Zücherbog-Luckenwalde

Erscheinen am 15. eines jeden Monats / Jahresbezugspreis 1 Mark / Verantwortlicher Schriftleiter: August Mariasch in Zücherbog
Verlag: Kreisjugendamt Zücherbog. / Druck: Kreis-Anzeiger G. m. b. H. (A. Sonnenfeld Nachf.) / Inseratengebühren: Die viergespaltene Pettizeile 40 Pfennig. Für große Inserate hoher Rabatt.

4. Jahrgang.

15. April 1926.

Nummer 4.

Goldene Regeln für den Tageslauf.

Stehe beizeiten und nach dem Erwachen sofort auf. Nimm deine Mahlzeiten regelmäßig ein und Sorge nach Kräften für genügende Bewegung deines Körpers.

Teile deine Zeit ein, dann kannst du fröhlicher deine Arbeit verrichten. Faulheit und Müßiggang richten selbst den gesündesten Menschen zugrunde.

Benutze die Sonn- und Feiertage dazu, Körper und Geist ruhen zu lassen, und laß sich dein Herz an den Schönheiten der Natur erfreuen; denn Leib und Seele bedürfen der Erholung.

Laß Mäßigkeit deinen Wanderstab sein und bedenke, daß du nicht lebst, um zu essen, sondern isst, um zu leben.

Pflege deinen Körper durch Reinlichkeit; denn das Äußere eines Menschen ist oftmals der Spiegel seiner Seele.

Nach getaner Arbeit stärke dich durch regelmäßigen Schlaf in der Nacht; denn Arbeit, Mäßigkeit und Ruh' schließen dem Arzt die Türen zu.

Komme den Pflichten deines Berufes gewissenhaft nach; denn der Wert des Lebens besteht nicht aus erfüllten Wünschen, sondern aus erfüllten Pflichten.

Gönne dir ein wenig Abwechslung, das belebt den Mut und gibt Kraft zur Erfüllung deines Berufes.

Halte dich aber vor zuviel Zerstreuung, das macht den Sinn oberflächlich und ruiniert Leib und Seele. Vergende deine Kraft und deine Gesundheit nicht unnützlich; was du in der Jugend daran verschwendest, gibst dir das Alter nicht zurück.

Bist du gesund, so strömen Frohsinn und Leben von dir aus; denn die Fähigkeit, freudig für die Menschheit zu wirken, entspringt aus einem gesunden Herzen. „Der Erde köstlicher Gewinn ist frohes Herz und heiterer Sinn“, darum betrachte deinen Leib, der die Behausung deines Geistes ist, als einen wertvollen Tempel, an dem man sich nicht versündigen darf.

Trachtest du danach, dir deine Gesundheit zu erhalten und zu pflegen, so gibst du der Nachwelt die besten Schätze.

Und wenn du demaleinst müde bist und siehst, daß dein Platz durch jüngere Kräfte ausgefüllt werden muß, so freue dich mehr im Alter, für die Gesundheit deiner Nachkommen gesorgt zu haben als für einen vollen Beutel; denn das letzte Kleid hat keine Taschen.

Keine falsche Sparsamkeit!

Von Oberregierungsrat Dr. Berger, Reichsgesundheitsamt Berlin.

Viele Menschen lernen den Wert ihrer Gesundheit erst schätzen, wenn sie dieses wertvolle Gut verloren haben. Erst dann kommen ihnen die wirtschaftlichen Folgen des Zusammenbruchs in Gestalt von Ausgaben für Arzt, Apotheker und Krankenpflege sowie in dem Verlust an Arbeitseinkommen und Produktionskraft zum Bewußtsein.

Ebenso liegen die Dinge bei der Gemeinde und dem Staate. Einige Beispiele mögen dies erläutern.

Die Choleraepidemie, die während der Monate August bis November 1892 in Hamburg geherrscht hat, verursachte 16956 Erkrankungen mit 8605 Todesfällen. Alle die wirtschaftlichen und seelischen Opfer dieser Katastrophe hätten durch rechtzeitige Fertigstellung einer einwandfreien Wasserversorgung vermieden werden können.

Ähnlich wie die Cholera kann auch der Unterleibstypus durch infiziertes Trinkwasser verbreitet werden. Die letzte

große Trinkwasserepidemie hat sich in Deutschland im Jahre 1919 in der Stadt Pforzheim ereignet, wo unter einer Einwohnerzahl von nur 75000 Seelen innerhalb weniger Wochen 4000 Personen an Typhus erkrankt sind. Von diesen sind 400 gestorben. Schon früher (1896) war hier eine ähnliche Epidemie mit etwa 900 Erkrankungen aufgetreten. Beidemale hat die mangelhafte Quellwasserleitung der Stadt, durch Fauche verunreinigt, die Massenerkrankungen hervorgerufen. Vergegenwärtigt man sich, daß jeder Typhusfranke etwa fünf Wochen im Krankenhaus verpflegt werden muß, so kann man sich einen Teil der Summen errechnen, die hätten gespart werden können, wenn man die Kosten nicht gescheut hätte, rechtzeitig das Wasserwerk einwandfrei zu gestalten.

Der Gesamtverlust, den das deutsche Nationalvermögen durch Tuberkulose jährlich erleidet, wird auf einen Betrag geschätzt, der sich zwischen 1 und 2,3 Milliarden Goldmark bewegt.