

DR. PAULETTE BRUPBACHER

HYGIENE FÜR JEDERMANN

ZÜRICH
BÜCHERGILDE GUTENBERG
1955

Studienbibliothek
zur Geschichte der
Arbeiterbewegung
Zürich *

444.02

0006

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
-------------------	---

ERSTER TEIL • ALLGEMEINE HYGIENE

Körperpflege	19
Bäder	19
Mund- und Zahnpflege	23
Leibesübungen	25
Bekleidungshygiene	31
Hygiene der Wohnung	33
Hygiene der geistigen Arbeit	39
Ruhe und Schlaf	45
Sexuelle Hygiene	
Sexuelle Hygiene der Kindheit und der Jugend	52
Sexuelle Hygiene der Ehe	65

ZWEITER TEIL • SPEZIELLE HYGIENE

Hygiene des Säuglings	71
«Free-demand-method», eine neuzeitliche Säuglingsernährung	71
Allgemeine Hygiene des Säuglings	76
Ernährung des kranken Säuglings (Rachitis, akute und chronische Magen-Darm-Störungen, Enterocolitis)	78
Hygiene des Kindes	81
Allgemeine Hygiene des Kindes	81
Psychohygiene des Kindes	85
Die häufigsten Gesundheitsstörungen des Kindes	92
Hygiene der Frau	96
Hygiene und Psychohygiene der schwangeren Frau	96
Hygiene und Psychohygiene der stillenden Frau	99
Hygiene und Psychohygiene der Wechseljahre	100
Kosmetik	106
Fettsucht und Abmagerungskuren	116
Zur Hygiene des Mannes	119
Die Wechseljahre des Mannes	119
Hygiene des Alters	122
Vom Altern und vom Alter	122

Psychologie des Alters	127
Allgemeine Hygiene des Alters	130
Psychohygiene des Alters	139
Soziale Hygiene des Alters	145
Hygiene und Infektionskrankheiten	148
Hygiene und Klima	153
Hygiene in kalten Ländern	154
Hygiene in warmen Ländern	155
Hygiene in den verschiedenen Jahreszeiten	157
Hygiene und Psychohygiene der verschiedenen Temperamente	159
Hygiene und Psychohygiene der Arbeit am laufenden Band	163

DRITTER TEIL · VERDAUUNG UND ERNÄHRUNG

Die Verdauungsorgane und ihre Funktionen	171
Die Ernährung des gesunden Menschen	176
Fehlerhafte Ernährung und ihre Gefahren	184
Vegetarismus oder gemischte Kost?	187
Viel oder wenig essen?	198
Verteilung der Mahlzeiten und ihre Zusammensetzung	201

VIERTER TEIL · NAHRUNGSMITTEL UND GETRÄNKE

Fette (Butter, Margarine, Schweinefett, Knochenmark)	205
Eiweißhaltige Nahrungsmittel	208
Eier	208
Fleisch	209
Käse	212
Fische	212
Kohlhydrathaltige Nahrungsmittel	213
Brot	213
Kartoffeln	215
Kastanien	216
Zucker	216
Schokolade	218
Gemüse und Früchte	220
Die Getränke	225
Wasser	225
Alkohol	228
Kaffee	232

Tee	237
Fleischbrühe	237
Milch	239
Einige spezielle Diäten	240
Bei Nierensteinen, Gicht und Migräne	240
Bei Leberkrankheiten	242
Bei Gallensteinen	242
Bei Nierenkranken	243
Nach akuten Krankheiten	244
Bei chronischem Magenkatarrh	244
Bei Fettsucht	245
Bei Zuckerkrankheit	247
Bei Herzkrankheiten	248
Für Sporttreibende	250
Die Rolle von Milch- und Traubenkuren	250
Schlußkapitel	254