

# Inhalt.

	Seite
<b>Einleitung:</b> Der Wert der Gesundheitslehre für den Arbeiter . . .	1
<b>I. Kapitel:</b> Die Bedeutung der Haut und ihre Pflege: Bau und Berrichtung der Haut. Die Haut ein Schutzorgan. Die Mittel zur Unterstützung ihrer Tätigkeit . . . . .	2
<b>II. Kapitel:</b> Die äußere Körperpflege des Arbeiters: Waschungen, Bäder. Pflege der Hände: Schwielen, Schrunden; gewerbliche Hautkrankheiten. Pflege der Füße: Hühneraugen, Druckschäden, Beschuhung. Haar- und Kopfpflege. Bekleidung des Arbeiters: Haus- und Arbeitskleider. Die Schäden zu hoher und zu niedriger Wärmegrade: Schweiß, Hitzschlag, Verfählung, Erfrierungen . . .	5
<b>III. Kapitel:</b> Die Abwehr der Fäulnis- und Krankheitsreger: Methoden der Sterilisierung, Bewahrung der Nahrungsmittel vor Fäulnis und Verderbnis, Konservenerzeugung. Antiseptis bei Wundbehandlung, Desinfektion: Selbstschutz und Schutz anderer vor ansteckenden Krankheiten, Desinfektionspflicht, Beseitigung von Abfallstoffen. Immunität (natürliche und künstliche), Immunisierung, Schutzpockenimpfung, Impfung gegen Tollwut . . . . .	10
<b>IV. Kapitel:</b> Gesundheitspflege der Schleimhäute: Bau und Berrichtung der Schleimhäute. Pflege des Mundes und der Zähne .	19
<b>V. Kapitel:</b> Gesundheitspflege der Atmungswerkzeuge: Bau und Berrichtung der Atmungsorgane. Lungenkrankheiten, Tuberkulose. Staubkrankheiten, Staubverhütung und Schutz gegen Staub. Schlechte Luft, Lüftung von Werkstätten und Wohnungen. Wert des Aufenthaltes im Freien . . . . .	20
<b>VI. Kapitel:</b> Gesundheitspflege des Herzens: Bau des Herzens. Blutkreislauf und Atmung. Herzkrankheiten. Herzgifte: Tabak, Kaffee, Alkohol. Niere und Blutreinigung. Schonung des Herzens	26
<b>VII. Kapitel:</b> Gesundheitslehre der Ernährung: Bau- und Berrichtung des Verdauungskanales. Leber, Bauchspeicheldrüse. Magen- und Darmkrankheiten. Unmäßigkeit und Stoffwechselkrankheiten. Die Schäden mangelhafter Ernährung. Bereitung und Aufbewahrung der Speisen. Eingeweidewürmer, Fleischgift, Fischgift, Wasser. Die Schäden unmäßigen Alkoholgenusses . . . . .	30
<b>VIII. Kapitel:</b> Gesundheitspflege des Nervensystems: Bau und Berrichtung des Gehirnes und Rückenmarkes. Empfindungsnerven (Sinnesnerven), Bewegungsnerven. Die Vorgänge des Seelen-	

a\*

lebens. Sympathisches Nervensystem. Ermüdung und Erholung, Schlaf, Schäden des Nachtschwärmens, Abspannung der Nerven als häufigste Ursache von Arbeitsunfällen. Nervengifte . . . . . 40

**IX. Kapitel:** Gesundheitspflege der Sinnesorgane: Gehör: Bau des Ohres und seine Verrichtung; Ohrenkrankheiten, Ohrenfluß, Fremdkörper. Gesicht: Bau und Verrichtung des Auges; Akkommodation, Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Augengläser. Mangelhafte Beleuchtung, zu grelles Licht, Rauch- und Staubschäden, Fremdkörper, Verletzungen, Verätzungen des Auges. Tastsinn: Tastnerven, Tast-, Schmerz- und Temperaturempfindungen; schmerzstillende Mittel. Geschmack und Geruch: Geschmacksnerv, Nerven; Bedeutung des Geschmacks- und Geruchsinnes für Gesundheit und Selbsterhaltung . . . . . 47

**X. Kapitel:** Gesundheitspflege des Bewegungsapparates. Bau und Verrichtung des Bewegungsapparates. Willkürliche und automatische Bewegungen. Muskelarbeit, Übung, Wert der regelmäßigen Tätigkeit. Arbeit und Ermüdung. Ruhebedürfnis und Erholung. Fehlerhafte Körperhaltung. Lähmung und Krampf . . . . . 60

**XI. Kapitel:** Anleitung zur ersten Hilfeleistung bei gewerblichen Unfällen: Verletzungen: Offene Wunden, Verband, Blutstillung; Quetschungen, Zerrungen, Zerreißungen, Verrenkungen, Knochenbrüche und Schienenverbände. Erschütterungen, Ohnmachten. Verätzungen, Verbrennungen. Fremdkörper. Behinderte Atmung. Nicht atembare Gase, giftige Gase, Verschüttung. Ertrinken, Ersticken, künstliches Atmen. Vergiftungen: Säuren, Laugen, metallische Gifte, Pflanzengifte. Unfälle durch Elektrizität: durch den elektrischen Lichtbogen, durch unter hoher Spannung stehende Leiter . . . . . 63

**XII. Kapitel:** Anleitung zur Pflege der Kranken: Die Krankenstube und ihre Anforderungen; das Krankenlager, der Umgang mit Kranken; Vorsichtsmaßregeln für den Pfleger . . . . . 78

**XIII. Kapitel:** Die Kurpfuscherei und ihre Gefahren: Krankheit und ärztliches Wissen; die Gefahren der Befolgung von Ratschlägen der Nichtärzte; die Schäden der Geheim- und Volksmittel . . . . . 80

**XIV. Kapitel:** Die Wohltaten des gesetzlichen Arbeiterschutzes und der Wohlfahrtseinrichtungen. Sicherheits- und Schutzvorschriften der Gewerbeordnung für gefährliche Betriebe, Arbeitszeit, Sonntagsruhe; Schutz jugendlicher Arbeiter. Wohlfahrtseinrichtungen: Krankenkassen, Unfallversicherung, Altersversorgung und Versorgung von Witwen und Waisen; Arbeiterschulen, Volkshochschulen, Konsumvereine, Hebung des Sparsinnes, die Notwendigkeit der Mitwirkung der Arbeiter und der Unterricht in Gesundheitslehre . . . . . 82