

Nr 264.

Av herr **Lindhagen**, om skrivelse till Kungl. Maj:t angående åtgärder för höjande av den personliga hygien.

Kampen för folkhälsan föres, kan man säga, på två linjer. Vad som främst tär på släktets fysiska krafter är fattigdomen, industrialismen och storstäderna. Över dessas ruinerande inflytelser är individen icke herre. Deras bekämpande möter också otroliga svårigheter, enär detta på samma gång måste bli en strid om makt och ekonomiska intressen. Kampen för folkhälsan sammanfaller här med de politiska striderna. Folkhälsan undergräves emellertid ock genom ovanor hos individen, vilkas omfattning väl kan stå under ett visst inflytande även av nyssnämnda faktorer, men dock i huvudsak äro frivilliga och därför kunna bekämpas på upplysningens väg och genom ett, om ej helt och hållet, så dock i huvudsak neutralt arbete.

Rätteligen gäller det här *den individuella hygien* i sin vidsträcktaste *bemärkelse*. Politiken sysslar mycket med att hjälpa, när lidande, nöd och fattigdom uppkommit även på grund av försummad hälsovård. Men man intresserar sig föga för den vida större saken att förekomma det ondas uppkomst genom en sund hälsovård. Intresset är i detta senare avseende nästan uteslutande upptaget av omsorger för att hindra följden av alkoholmissbruk. Detta är ett synnerligen ensidigt politiskt program i denna sak. Ofantligt med sjukdomar, lidande och fattigdom uppstå genom försummelser av den personliga hygien även i andra avseenden för att nu ej tala om en försvagad avkomma samt alla dessa oerhörda kostnader, som vållas för det allmänna och de enskilde genom försummelser av hälsovårdens enklaste fordringar samt underlåtenheten från dem, som vederbör, att sprida allmän upplysning om densamma. Mången

tror, att man här gör nog, om man inför i skolorna någon undervisning i hälsolära. Den har säkerligen sin betydelse. Men jag tror, att man överskattar för mycket undervisningen i skolorna om levnadsvishet. Denna undervisning måste bli ganska teoretisk och för barn är det oftast så, att dylika lärdomar företrädesvis gå in genom det ena örat och ut genom det andra. De äro för unga att tänka sig in i sådana saker och lägga förmaningarna på sinnet. Det viktigaste är väl ändå, att man undervisar de äldre, som sedan kunna i hemmen inverka på barnen genom levernet. Det gäller således här en folkuppfostran i hälsovård, en obegripligt åsidosatt och förringad sak, kanske just därför att den är så nära liggande, lättfattlig och betydelsefull. Den personliga hygienens bör följaktligen i det offentliga livet rycka upp vid sidan av den mera svårösta sociala hygienens och den kroppsliga kulturen bli jämbördig i den allmänna omtanken med den andliga kulturen. Ett folk med sunda levnadsvanor, som ofrånkomliga gå i arv från släkte till släkte, har däri en källa till kraft och utveckling, som knappast öfverträffas av något annat.

Detta ämne är nästan lika rikt på uppslag, som det dagliga livet, vilket rör sig kring detsamma, är rikt på företeelser. Några huvudfrågor må dock härvid exempelvis beröras.

Näringen eller dieten.

Bemödandet har här helt naturligt först riktat sig mot spritdryckerna såsom den brutalaste fienden. På missbruken av tobaken och kaffet börjar uppmärksamheten alltmer riktas. Riksdagen avlät år 1906 en skrivelse om barns tobaksrökning och 1912 en framställning till regeringen rörande missbruk av kaffe och tobak i allmänhet. Denna senare framställning har sedan i nära två år haft en kuriös lidandets väg fram och tillbaka mellan tre olika departement och har nu äntligen på motionärens förböner kommit åtminstone till medicinalstyrelsen. Detta får sin förklaring därav, att dylika saker, ehuru aktualiteter av största rang och mest brådskande innebörd, äro fullständigt bortskymda från den allmänna uppmärksamheten inom det offentliga livet.

Men härutöver återstår så mycken annan näringshygien av grundläggande betydelse för välbefinnandet. En fråga bland många är därvid vad människan i vardagslag bör dricka för att bibehålla en frisk kropp. Givetvis är det icke alla dessa buteljerade, ofta dåligt tillredda surrogat för spritdryckerna, varmed man endast efterliknar dryckesseden, skadar kassan samt förslappar magen. Säkerligen är vanligt vatten den bästa

vardagsdrycken. En notis, som ofta återkommer i tidningspressen, är berättelsen om en japansk folksed att mellan måltiderna dricka stora kvantiteter vatten, varigenom detta folk förmåles skola i hög grad förskonas från varjehanda invärtes sjukdomar. De få, som hos oss någon tid experimenterat med detta medel, tro sig kunna intyga dess goda verkningar. Om det nu förhåller sig så, vore det ju en oerhörd nationell vinst att få även ett sådant folkbruk till stånd, och varför göres icke någon undersökning ens av en så viktig sak? Det vanliga förståndet begriper, att kroppen därigenom får ett inre bad utan att anstränga matsmältningsorganen och på samma gång tillföres blodet och organismens cellvävnader den naturligaste och sundaste flytande substans, som befordrar omsättningen samt löser upp förhårdnader. Tusenden, som nu framläpa sitt liv i elände eller befolka sjukhusen, skulle säkerligen genom en sådan enkel och billig vana kunnat vara friska och arbetsföra människor.

Beträffande den fasta födan, är brödets beskaffenhet av ingripande betydelse. Det är ett utrett förhållande, att groft bröd av sammanmalet mjöl innehåller sädeskornets alla närande beståndsdelar. Detta bröd är betydligt mera närande än det så kallade »bleksotsbrödet» av finsiktat mjöl. Det lärer ock vara mera lättsmält, vilket även är en beaktansvärd omständighet. I pressen återgavs nyligen ett uttalande därom av en engelsk läkare, vilken noga studerat denna sak samt uttalade sitt beklagande över att man i allmänhet åt endast vitt bröd och lämnade de för kroppen hälsosammaste delarna af sädeskornet åt djuren. Slutligen giver tandläkarekonsten det beskedet, att utav alla nutidens vanliga näringsmedel är ingenting så ruinerande för tänderna som kvarsittande rester av vitt bröd, i all synnerhet vetebröd. Frågar man i Dalarne varför dalfolket i allmänhet är så kraftigt och har så vackra och friska tänder, svaras allmänt, att det till stor del beror på att de äta endast groft bröd av sammanmalet mjöl, och denna folksed taga de ofta med sig till andra orter, där de själva baka sig sådant bröd och ej äta något annat. Blott en sådan detalj som denna öppnar storslagna perspektiv ur folkhälsans synpunkt, och ändå är den så föraktad.

Vilken avgörande betydelse för hälsan urvalet av fast föda för övrigt har, därom kunna alla de vittna, som fått kloka befallningar därom från det fåtal läkare, som söka föra ut denna sak i livet icke blott såsom en tillfällig utväg för botandet av en uppkommen sjukdom, utan ock såsom ett varaktigt medel till förekommande av sjukdomars uppkomst.

Frisk luft och renlighet.

Beredandet av frisk luft är ett av samtidens viktigaste problem i den sociala hygien med hänsyn till bostadsförhållandena särskilt för stads- och industribefolkningen. Men det är en icke mindre viktig uppgift även för den personliga hygien.

Till en början begynna människorna glömma bort att tillgodogöra sig den friska luft, som finnes, på det sätt, som naturen anvisat. Meningen är, att den friska luften skall införas genom näsorganen och den förskämda luften i lungorna föras ut genom munnen. De flesta människor göra vanligen tvärtom och i varje fall inandas de mycket obetydligt genom näsan. Därigenom uppstår en myckenhet katarrer i svalg, strupe och lungor och även näsorganen själva bliva sjukliga och mottagliga för infektioner, när de ej regelbundet brukas för det ändamål, vartill de äro avsedda. De, som försökt återgå till naturens egen ordning och den djupandning, som nära ansluter sig till densamma, ha säkerligen lätt kunnat iakttaga den stora skillnaden. Tusende dödar och otaliga lidanden hava sitt ursprung i en sådan av det allmänna föreställningssättet ringaktad anledning.

För att härefter övergå till den friska luften själv, må man exempelvis erinra sig de hermetiskt tillslutna fönster, som anträffas i stor utsträckning särskilt på landsbygden. Mångenstädes har denna plägsed kanske uppkommit och vidhållits i följd av sparsamhet på grund av verklig fattigdom. Man tror sig kunna spara bränsle på detta sätt. Men uträkningen är dålig, då detta måste ske på bekostnad av hälsan. Man känner icke heller till, att en frisk luft uppvärms lättare än den förskämda.

Det är, för att taga ett annat exempel, ett känt förhållande, huru viktigt det är för personer med stillasittande eller eljest instängt arbete inomhus att vistas någon tid varje dag i fria luften. Genom en sådan vistelse åtminstone två timmar dagligen skulle en myckenhet sjukdomar utebliva och arbetskrafterna höjas.

Beträffande renligheten, är detta också ett stort kapitel med många underavdelningar. Det må endast erinras om den nedärvda obenägenheten för kroppslig beröring med vatten, som anträffas i stor utsträckning, särskilt på landsbygden. Det av herr Liljedahl under överläggningen i ämnet år 1912 i andra kammaren anförda beviset för vad som härutinnan bör och kan göras är särdeles belysande.

Rörelse.

Rörelse är som bekant också ett grundläggande medel för folkhälsan och rörelse i förening med frisk luft är som sagt ett livsvillkor för alla människor med arbete inomhus. Det gäller att förvärva tillfälle och energi till detta och i de flesta fall beror det väl på bristande enskild företagsamhet, ifall detta hälsomedel ej tillräckligt tillitas. Understundom förhindras det kanske av en alldeles för lång och utslitande arbetsdag och då gäller det för den sociala hygienien att komma till och medverka.

Hit hör också den stora frågan om gymnastik och idrott för befolkningen i alla åldrar och särskilt såsom motvikt mot stads- och industrilivet. Betydelsen av kroppsövningar, särskilt för industrifolk och sådana människor, som arbeta inomhus, är alldeles förbisedd. Gymnastiken upphör med skolgången, men även i folkskolorna är den en mycket försummad sak; enligt en uppgift skulle 90% av barnen aldrig få någon gymnastik. Intresset för idrotten är stadd i glädjande tillväxt här och var, men den lär ofta vara ensidig, bland annat därutinnan att den förkväver alla andra intressen. Den är ännu icke heller i någon mån ens allas egendom. Detta måste även bli en samhällsangelägenhet, att denna stora sak ordnas allsidigt och demokratiskt.

Även i arbetet tillgodoses vanligen mer eller mindre kroppens behov av rörelse. Här må därför erinras om ett lagom arbetes betydelse för hälsan. För en myckenhet människor, kanske de flesta, verkar arbetet nu utslitande genom sitt övermått. Men ibland uppstår ohälsa genom brist på arbete. Det är säkerligen så, att all denna sjuklighet, som så ofta förekommer bland den burgnare klassens kvinnor, aldrig botas med läkarnes vanliga recept på arsenik, järn och dylika ting, utan beror helt enkelt på bristande rörelse och framför allt på frånvaron av tvång till regelbundet arbete.

Åtgärder.

Den förestående tankegången kan sammanfattas sålunda: den kroppsliga kulturen och den andliga betinga varandra, de äro likvärdiga, förefaller det mig, och de böra således vara goda vänner och sammansmälta till ett. Såsom vanligt försummar varje tid företrädesvis en av dessa livets två sidor på den andras bekostnad. Kroppskulturen hotas för

närvarande svårigen icke blott av fattigdomen, industrialismen och storstäderna, utan ock genom vår intresselöshet i gemen för den personliga hygienien. Höjandet af den personliga hygienien är därför, enligt min livligaste övertygelse sedan gammalt, en fundamental samhällsuppgift just nu. Varje strävande i bästa avsikt för detta mål är en framräckt hand, som samhället bör komma till mötes. Och alla sådana lovliga ansatser böra vinnlägga sig om, att detta nya goda blir tillgängligt för alla och att den kroppsliga kulturen å sin sida ej hos dess utövare undanskjuter den andliga.

Det gäller således här en folkupplysning i en omfattande utsträckning till folkhälsans främjande genom skapande av nyttiga folkseder. Därvid gäller det ock att samla och utvidga de rörelser, som i detta avseende så mäktigt begynt med nykterhetsrörelsen och även i andra avseenden här och var visat åtskilliga ansatser. *Den lidande mänskligheten, kommande släkten, statens och kommunernas budgeter, de allmänna kassorna och alla skattebetalare ha ett gemensamt intresse i denna sak.*

Den närmaste ledningen för att skapa folkseder, ägnade att bevara hälsan och förekomma sjukdomar, skulle väl ligga hos läkarevetenskapen och läkarekåren. Men de gå icke i spetsen annat än undantagsvis, och den stora allmänhetens erfarenheter kunna på ett gripande sätt bekräfta detta, om de finge tala. Det är ock naturligt, att det skall förhålla sig på det sättet. Den medicinska undervisningens tyngdpunkt är lagd på botandet av sjukdomar och ej förhindrande av deras uppkomst, och läkarens intresse måste vara riktat på det förra, som bereder honom utkomst och helt upptager honom, och mindre på allmänt människovänlig verksamhet, som mera sällan inbringa något livsuppehälle. Det är också ännu så ställt, att den enas död är den andras bröd. Men äfven i botandet av sjukdomar försmår, enligt en utbredd opinion bland landets patienter, den officiella läkarevetenskapen alltför mycket naturens verksamma och billiga läkedom eller den s. k. naturläkedomen. Några nya uppslag lära nog ha svårt att göra sig gällande, då, såsom det berättas från läkarevärlden, dylika påfund där liksom överallt annorstädes möta starkt motstånd från de auktoriserade uppfattningarna och äro ägnade att förminska befordringsutsikterna.

Av dessa skäl synes en omläggning i viss mån av den medicinska undervisningen och praktiken i sådant syfte vara särdeles önskvärd. Det lider intet tvivel, att en otrolig myckenhet folkhälsa går under och för-

spilles genom den ensidiga riktningen i läkarnes utbildning och bortskymmandet alltför mycket av naturens läkekonst. Vad vi dessutom särskilt behövde, vore en vetenskaplig anstalt för undersökning av de olika födoämnenas användbarhet och näringsvärde i allmänhet och under skilda förhållanden. En sådan anstalt finnes i Köpenhamn.

I detta sammanhang må framhållas, vilken välgärning det vore för medborgarne och uträkning för samhället, om detta senare ej blott inrättade sjukhus och andra anstalter åt dem, som av bristande vård blivit ohjälpligt sjukliga, utan ock gjorde något för att bereda rekreation åt utarbetade, rekonvalescenter och andra för att förekomma sjuklighet. Nu är det så, att genom den enskilda företagsamheten på de vackraste och hälsosammaste platserna upprättas luft- och badkurorter för dem, som ha råd att betala dryga penningar. Det vore verkligen en tidsenlig sak, om det allmänna började slå in på den vägen att på sunda och natursköna platser inrätta trevliga och billiga folksanatorier för dem, som ej ha råd att söka sig till de enskilda kurorterna.

Framför allt vill det emellertid, som sagt, till en allmän och stort lagd folkupplysning. Skolorna hava nog här åtskilliga uppgifter. Men såsom förut anmärkts, är det väl viktigast att undervisa de äldre för att sedan på den vägen också påtvinga barnen de erforderliga vanorna genom den lydnad, som de måste underkasta sig för ordningen i hemmet. I den mån förståndet nalkas, komma sedan dessa vanor att uppbäras även av insikten om deras förträfflighet. Det allmänna har här många utvägar att bidraga till målet icke blott genom direkt anordnande af dylik undervisning, utan ock genom andra hjälpmedel, såsom upplåtande av obegagnade offentliga lokaler till gymnastik åt allmänheten, föreskrifter om bildningsanslags användning på olika sätt även för de nu angivna ändamålen och så vidare.

Pressen hade naturligtvis en betydande uppgift att fylla i detta avseende, men den tager, såsom det blivit sagt, särskilt om den är »ledande», icke vid, förrän frågorna, hur viktiga de än äro, slagit igenom i de officiella instanserna. Man må erinra sig allenast, hur en sak såsom exempelvis den nu förevarande upptogs i den stora pressen år 1912, då den väckta motionen dock utan votering antogs av andra kammaren. Dessa speciella pennor och ritstift, vilka ofta anställts för att fylla de ledande tidningarnas spalter med sin obekantskap om nya saker och sitt beställda gyckel med allt nytt, kommo genast mångenstädes i rörelse. Gärna må det unnas dem den lilla behövliga förtjänsten, men nog vore det mera samhällsgagneligt,

om redaktionerna i stället gäve sina medarbetare ett arvode med uppmaning att allvarligt undersöka en frågas verkliga betydelse och giva densamma det erkännande, som den rätteligen förtjänar. Emellertid kan pressen även vara ganska nyckfull vid behandling av samma sak. Här återgives från två syskontidningar en parallell, innefattande dock mera försonande humor i det ena och aktningvärdt allvar i det andra fallet.

Dagen den 10 februari 1912.

Aftonbladet den 12 februari 1912.

Våra hem.

Åt sammalet bröd!



Lindhagens mönsterdiet.

Kanske att tusen munnar kunna jäva vad han sagt — men han får rätt, om en var av oss blott ville sträva att som Lindhagen äta sig mätt. »Mera grovbröd», så han hördes motionera, »och så mera vatten, mera, mycket mera!»

I en uppsats med denna rubrik skriver P. J. Rösiö följande beaktansvärda ord:

»Allt allmännare håller man sig utslutande till det fina siktmjölet och län eller provinser givas (t. ex. Jönköpings län), där knappast i något hem sammalet mjöl förekommer. Det längsta man sträcker sig till är ett grövre siktat eller s. k. toppat mjöl. Man hyser förakt för sammalet bröd, och detta är ett bland de tusen exemplen på bristande insikter.

Hela den enkla bevisföringen för det sammalda brödets företräde ligger i det sakförhållande, som en var borde lära känna redan som barn, att råg- och vete-skalet och det närmast skalet liggande kärnlagret (just det som vid siktningen avlägsnas) håller icke blott stärkelse, såsom det inre mjölet, utan i motsats till det senare också betydligt med kvävenäring (äggviteämnen). Och det är den sistnämnda näringen, som är den utan all jämförelse värdefullaste för kroppen. Dessutom fås med det sammalda mjölet mera näringssalter — det är med ett ord allsidigare närande.

Åt sammalet bröd, så blir du både starkare och kvickare! Du blir mera verksamhetsduglig, energisk, blodfull och modfull.»

Bilden ovan med text visar, vilken uppmärksamhet den tongivande dagspressen, när den är som älskvärdast, på sin höjd i sina officiella uttalanden ägnar ett viktigt realitetsspörsmål, innan det kommit in bland den officiella politikens blankettsamlingar. Oftast är det dock icke ens något spår till verklig humor uti inläggen. Den parallella texten åter visar, hur sunda förnuftet dock kan få ett litet ord med på de mera enskilda spalterna, medan det är alldeles portförbjudet i tidningens officiella och ansvarsfyllda texter.

En stark stämning föreligger med all visshet bland befolkningen för ett ingripande till förmån för folkseder, som förekomma och även bota sjukdomar med ett naturligt lefnadssätts enkla läkekonst, blott människorna erhöles någon ledning och samlande impulser. Det enskilda initiativet har här stora uppgifter, men även det allmänna måste i mångt och mycket gå i spetsen eller hjälpa till; och därför hemställes,

att riksdagen ville hos Kungl. Maj:t begära ett övertägande, vilka åtgärder kunde från det allmännas sida vidtagas, särskilt genom en omfattande folkupplysning ävensom den medicinska forskningens och undervisningens omläggning i vissa avseenden i syfte att stödja ett strävande för att den personliga hygien i allmänhet bland landets innevånare måtte höjas samt i följd därav folkhälsan, såvitt på denna hygien ankommer, förbättras.

Stockholm den 5 februari 1914.

Carl Lindhagen.
