

**Sport usw.** Der Tuberkulöse hüte sich vor jedem Zuviel im Turnen, Bergsteigen und in den sportlichen Übungen des Ruderns, Radfahrens, Schwimmens u. dergl. Dabei schwebt die Gefahr der Lungenblutung über seinem Haupte. In allen Fällen ist vor der Teilnahme am Sport der Arzt zu fragen. Im allgemeinen genügen für den tuberkulösen Lungenkranken Spaziergänge auf ebenem oder mäßig ansteigendem Gelände verbunden mit Tiefatmungen, unterbrochen durch Ruhepausen.

Das Spielen von Blasinstrumenten wird vom Lungenkranken am besten eingestellt und nur auf ärztlichen Rat wieder aufgenommen. Die Frage, ob der Kranke einem Gesangsvereine als Sänger angehören oder beitreten kann, wird der Arzt je nach dem Lungen- und Kehlkopfbefunde entscheiden.

**Zahn- und Mundpflege** Jeder Tuberkulöse muß eine eigene Zahnbürste besitzen, die von keinem anderen Familienmitgliede benutzt werden darf und von Zeit zu Zeit mit kochendem Wasser abzubrühen ist. Die Mundpflege ist durch den Gebrauch einer Zahnpaste und eines keimtötenden Mundwassers (Lysoform-Mundwasser) noch wirksamer zu gestalten als in gesunden Tagen. Zum Mundspülen und Gurgeln kann man auch Wasser benutzen, dem einige Tropfen Myrrhentinktur oder Wasserstoffsuperoxyd zugesetzt sind. Durch regelmäßige Mundspülungen werden etwa im Munde haftende Bazillen entfernt. Damit wird der Kranke die Gefahr der Bazillenausstreuerung sehr einschränken, wenn nicht ausschalten.

**Kleiderreinigung** Die mit Auswurfstoffen beschmutzten Kleidungsstücke bilden eine Ansteckungsfahr. Werden doch z. B. Kinder, die auf den Armen einer tuberkulösen Person spielen oder an deren Kleidern sich festhalten, mit ihren Händen die Tuberkel-