Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 32 (1928-1929)

Heft: 21

Rubrik: Aerztlicher Ratgeber

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aerztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

Die Verhütung des Sonnenbrandes.

Der Sonnenbrand wird bei unvorsichtigem Gebrauch von Sonnenbädern durch die Einwirkung der blauen und ultravioletten Strahlen erzeugt. Es entsteht zuerst eine Rötung der Haut, indem die Blutgefäße sich erweitern und sich später verengern. Bei stärkerer Entwicklung des Sonnenbrandes kommt es zu Blasenbildung. Es folgt dann vielfach Schuppung und Schälung der Haut, eine Verfärbung und erhöhte Empfindlichkeit der Haut bleiben oft längere Zeit zurück. Diese recht unangenehmen Hautentzündungen werden durch zu lange ausgedehnte Sonnenbäder hervorgerufen, daher soll man diese Bäder nicht zu lange gebrauchen und ihre Dauer erst allmählich vergrößern. Besonders stark können die Entzündungserscheinungen auftreten, wenn vorher gebadet wurde. Man soll daher bei Sonnenbädern nach einem Bade nicht vergessen, auch Arme und Beine sowie den Kopf mit dem Bademantel zu bedecken. Zur Verhütung des Sonnenbrandes tut Goldcream gute Dienste. Ist der Brand aber aufgetreten, so gebrauche man Puder, kühlende Umschläge und Salben.

Die physikalische Behandlung bei nervösen Herzkrankheiten.

Da bei nervösen Herzkrankheiten das gesamte Nervensystem in Mitleidenschaft gezogen ist, so muß, wie Dr. Lilienstein in Bad Nauheim in seiner soeben in dritter Auflage erschienenen Broschüre „Nervöse Herzerkrankungen und ihre Behandlung" betont, vor allem die Lebensweise der Kranken geregelt werden. Das betrifft zunächst die Diät, die Regelung von Ruhe und Bewegung. Leute mit angestrengter Berufstätigkeit müssen eine Mittagsruhe einschieben. Gute Erfahrungen wurden gemacht, wenn vor Tisch eine halbstündige Ruhe gehalten wird. Sehr wichtig ist die seelische Beeinflußung. Wenn unter den Ursachen das seelische Moment eine Rolle spielt, können mit der psychischen Behandlung glänzende Erfolge erzielt werden. Das Anwendungsgebiet der Wasser- und Bäderbehandlung ist bei nervösen Herzstörungen außerordentlich groß, sie wirkt kräftigend und anregend. Vorsicht müssen jedoch blutarme, unterernährte und ältere Leute anwenden. Die so häufige Schlaflosigkeit bei Herzneurosen wird in vielen Fällen durch abendliche Ganz- und Teilpackungen und durch laue und Wechselfußbäder bekämpft. Was die Bäderbehandlung anlangt, so sind Badekuren in einem Herzheilbad von günstigem Einfluß auf Herzneurosen, und es wurden mit ihnen auch da Erfolge erzielt, wo andere Maßnahmen versagten. Vorsichtige Anwendung der natürlichen kohlensaure Bäder sind gerade bei nervösen Herzkrankheiten von größter Bedeutung. Sie eignen sich erfahrungsgemäß aber mehr für Frühjahrs- und Herbstkuren als in der Zeit des stärksten Fremdenzustroms. Wenn die Herzneurosen ihre Ursachen in Magen- und Darmerkrankungen haben, ebenso auch bei Blutarmen, sind auch Trinkkuren am Platz. Endlich ist die Anwendung der Gymnastik, der Massage und der Elektrizität bei der Behandlung der nervösen Herzkrankheiten unentbehrlich.

Kleine Mühe — großer Lohn! Wieviel teures Geld, wieviel kostbare Zeit werden für die Anwendung von Schönheitsmitteln aufgebracht, die in ihrer Wirkung nicht im Entferntesten an das natürliche, bequem zu gebrauchende Mittel heranreichen, das jeder sich gönnen könnte: **„Extraparfümiert Kaiser-Borax"** als Zusatz zum täglichen Waschwasser macht dasselbe angenehm weich und mild und gibt ihm köstlich erfrischenden Duft; er kräftigt die Tätigkeit der Hautzellen, verjüngt und verschönt die Haut und erfrischt das ganze Nervensystem. Wer daher vernünftige erfolgsichere Hautpflege treiben will, bediene sich dieses einfachen und zweckmäßigen Präparats. Es ist das Erzeugnis der Firma Heinrich Mack Nachf., Ulm a. D.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25
für ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

Alleinige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Mosse, Annoncen-Expedition Zürich, Basel und Agenturen.