

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 9 (1905-1906)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Medizinische Ecke

#### 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:** 13.02.2026

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

Drei Gläser in der einen Hand, die Flasche in der andern, trat der dicke, aufgeschwemmte Schenkwirt näher und fragte mit ruhiger Miene:

„Sieh! Sieh! du bist also wieder da, Martin?“

„Ja, ich bin wieder da!“ versetzte Martin.

---

### Medizinische Ecke.

---

**Die heilende Kraft des Sonnenbades.** Während man früher die Wirkung der Luft- und Sonnenbäder für eine identische gehalten hat, weiß man heute durch Erfahrung und Experimente, daß das Luftbad vorwiegend der Abhärtung dient, das Sonnenbad dagegen als natürliches Schwitzbad zu betrachten ist und vor allem ein kräftigendes Mittel darstellt. Eingehende Untersuchungen über die Wirkung des Sonnenbades auf den Organismus verdankt man Dr. Lenkei. Er stellte fest, daß bei halbstündiger Dauer des Sonnenbades die Pulsschläge sich um 5—10 vermehren, es steigt der Druck sowohl in den Schlagadern wie in den Blutadern, die Zahl der Atemzüge nimmt zu, ebenso die Körpertemperatur, das Gewicht nimmt ab. Diese Veränderungen dauern noch etwa 15 Minuten nach Beendigung des Bades. Bemerkenswerte Heilerfolge erzielte Dr. Guhr mit den Sonnenbädern bei Schuppenflechte, worüber er auf dem diesjährigen Balneologenkongreß in Dresden berichtete. Dr. Guhr beobachtete zufällig einen Knaben, der an Schuppenflechte litt. Dieser nahm öfters kalte Bäder von kurzer Dauer im Flusse und ließ sich alsdann von der Sonne eine Stunde lang bestrahlen. Als er dies mehrere Wochen lang getan hatte, fielen die Schuppen ab und die Haut heilte. Die Wirkung kam in der Weise zu stande, daß der Schweiß die Schuppen erweichte und zur Abstoßung brachte. Als nun Dr. Guhr die Sonnenbäder darauf hin öfters bei Schuppenfleckten anwandte, blieb der Erfolg nicht aus. Die Sonnenbäder müssen an einem gegen Wind und kühle Luftströmungen geschützten Orte genommen werden, die Dauer beträgt 20—50 Minuten. Den Abschluß des Bades bildet eine kühle Wasseranwendung, eine Douche, Abwaschung und Frottierung. Darauf folgt ein Spaziergang von etwa halbstündiger Dauer. Fiebernde, entkräftete, herzleidende, zu Blutungen neigende Menschen, sowie solche, welche hohe Temperaturen überhaupt schlecht vertragen, dürfen Sonnenbäder nicht gebrauchen.

\* \* \*

**Stockwerkhöhe der Wohnung und ansteckende Krankheiten.** Daß die Entstehung und Verbreitung mancher Krankheiten durch die Stockwerklage der Wohnungen beeinflußt wird, ist eine allbekannte Tatsache. So leiden die Insassen der Kellerwohnungen häufig an Rheumatismus infolge der dort herrschenden Kälte und Feuchtigkeit, in Dachwohnungen ist die Kindersterblichkeit sehr hoch wegen des Verderbens der Milch und infolge dessen leicht entstehender Brechdurchfälle. Aber auch zwischen den ansteckenden Krankheiten und der Etagenhöhe der Wohnungen bestehen gewisse gesetzmäßige Beziehungen, wie Dr. Rosenfeld in Wien auf Grund der Statistik der Stadt Wien für die Jahre 1892—1899 nachgewiesen hat. Es ergibt sich aus derselben, daß die Höhenlage der Wohnung von Einfluß ist auf die Häufigkeit der ansteckenden Krankheiten. So kommen bei der einen Krankheit die meisten Fälle im Parterre vor, bei der andern im ersten Stock. Zur ersten Kategorie gehören die Blattern,

die Diphtherie, der Keuchhusten, Typhus, Ruhr und Influenza, zu den im ersten Stock am häufigsten vorkommenden Krankheiten Scharlach, Masern und Influenza. Es gibt demnach unter den ansteckenden Krankheiten zwei Gruppen, deren eine relativ stärker nahe der Erde, deren andere relativ stärker in den höher gelegenen Wohnungen sich ausbreitet. Worin ist nun die Ursache für dieses Verhalten zu suchen? Es unterliegt keinem Zweifel, daß hier zunächst die sozialen Verhältnisse der Bewohner ins Auge gefaßt werden müssen. Zweifellos ist der verschiedene Wohlhabenheitsgrad, die Kinderzahl, das mehr oder minder enge Zusammenleben der Bewohner von Einfluß. Aber ebenso zweifellos ist auch das Verhalten der Bakterien und die Verschiedenartigkeit des Infektionsmodus wirksam, und Rosenfeld weist hier in recht bemerkenswerter Weise auf die Bedeutung des Straßenstaubes für das Zustandekommen der ansteckenden Krankheiten hin. Die Straßenluft und der Straßenstaub sind bakterienhaltig. Bei der Straßensäuberung wird Staub in die Luft gewirbelt, und die Staubwolken erreichen den ersten Stock, selten einen höheren. Sind die Fenster geöffnet, so dringt der Staub in die Wohnung ein. Der Überschwemmung mit Straßenstaub sind die Wohnungen daher umso mehr ausgesetzt, je tiefer sie liegen. In den tiefen Etagen finden sich daher diejenigen ansteckenden Krankheiten, die zumeist durch Luftinfektion und durch leblose Gegenstände übertragen werden, nicht jedoch Scharlach, Masern, Röteln, welche meist von Person zu Person übertragen werden. Für die Krankheitsverhütung ergibt sich aus dieser wichtigen Betrachtung der wichtige Fingerzeig, die tiefer gelegenen Wohnungsteile vor dem Eindringen des Straßenstaubes zu schützen. Als sehr wirksam erweisen sich hier die Vorgärten mit Bäumen und Sträuchern, welche als Staubfänger wirken, und wenn heute in den Städten die Vorgärten dem wachsenden Verkehr zum Opfer fallen, so ist dies als ein hygienischer Rückschritt zu betrachten. Auch die Pflasterung der Straßen ist von Einfluß. Für die Verbreitung von Typhus und Ruhr ist ungepflasterter Boden gefährlicher wie gepflasterter.

\* \* \*

**Das warme Ei.** Die Eier gehören zu den leicht verdaulichen Nährmitteln, allerdings wird der Nährwert des einzelnen Eies oft überschätzt, und wollte man den Gesamteiweißbedarf des Menschen mit Eiern decken, so müßte man täglich mindestens 20 derselben essen. Was die Verdaulichkeit anbelangt, so gilt das rohe Ei als besonders leicht verdaulich, das hartgekochte dagegen als schwer verdaulich. Letzteres ist aber nur dann der Fall, wenn das harte Ei in großen Stücken genossen wird. Wird es fein gerieben oder in feine Scheiben geschnitten, so ist das harte Ei ebenso bekömmlich, wie das rohe oder weichgekochte. Rohe Eier können von manchen Menschen nicht genossen werden, auch wenn sie ärztlich verordnet sind, weil oft ihr unappetitliches Aussehen oder ihr Nestgeruch abschreckt, oder sonst ein Widerwillen gegen sie besteht. Werden sie, wie es oft geschieht, direkt aus der Schale gesaugt, so kann man leicht ein schlechtes oder verdorbenes erwischen. Bei gekochten Eiern ist es oft schwer, die gewünschte Konsistenz zu erzielen, oder ihre Konsistenz ist ungleichartig. Um diese Nachteile zu vermeiden, hat der Militärarzt Dr. Küppers eine neue Zubereitungsart des Eies empfohlen, welche er als warmes Ei bezeichnet. Bei der Herstellung desselben verfährt man derart, daß man die Eier in siedendes Wasser legt in dem Augenblick, in welchem man es vom Feuer wegnimmt. Man bringt die Eier im Wasser auf den Tisch, und sie sollen sich durch Wohlgeschmack und Bekömmlichkeit auszeichnen.

**Die Diphtherieepidemie im Automatenrestaurant.** Die Diphtherie ist vorwiegend eine Krankheit des Kindesalters, und die Schule ist diejenige Einrichtung, welche in erster Linie bei der Übertragung der Diphtherie beteiligt ist. Die Ansteckung erfolgt meist von Person zu Person, doch auch Nahrungsmittel, wie Milch und Butter, können die Übertragung vermitteln. Mehrfach ist nun beobachtet worden, daß Epidemien, bei welchen vorwiegend Erwachsene beteiligt waren, ihren Ausgang von Gasthäusern nahmen. Ein derartiger Verdacht entsteht, wenn bei explosionsartigem Beginn der Krankheit die Erkrankten zerstreut in verschiedenen Stadtgegenden wohnen und mit einander gar nicht in Berührung stehen, sich bei ihnen aber insgesamt nachweisen läßt, daß sie in einem bestimmten Gasthause verkehrt haben. So wurde auch kürzlich in Kiel eine Diphtherieepidemie beobachtet, die von einem Automatenrestaurant ihren Ausgang nahm. Es wurden 14 Personen befallen, von welchen 2 starben. Die Ursache der Erkrankung war deswegen nicht schwer festzustellen, weil unter den ersten 6 Diphtheriefranken, welche in das Krankenhaus aufgenommen wurden, sich der Hausdiener des Automatenrestaurants befand und die anderen 5 dort nachweislich Speisen und Getränke zu sich genommen hatten. Als man im Restaurant Untersuchungen anstelle, da entpuppte es sich als wahrer Diphtherieherd, denn bei 7 Bediensteten wurden Diphtheriebazillen gefunden: davon hatten 3 gar keine Beschwerden, 3 dagegen litten an leichter Halsentzündung, einer hatte kürzlich leichte Diphtherie überstanden. Den Ausgangspunkt der ganzen Erkrankung bildete ein Kellner, der wenige Monate zuvor an Diphtherie erkrankt war. Die Übertragung der Keime erfolgte hauptsächlich in den von den Gästen besuchten Räumen. Es ist daher klar, daß der Reinigung der Geschirre die peinlichste Aufmerksamkeit geschenkt werden muß. Es muß mit möglichst heißer und möglichst konzentrierter Sodalösung gereinigt werden. Die vom hygienischen Institut in Kiel angestellten Untersuchungen des Personals des Automatenrestaurants bestätigten aber auch wieder die schon längst bekannte Tatsache, daß es Leute gibt, die, scheinbar gesund oder nur leicht erkrankt, mit lebenden Diphtheriebazillen im Munde herumgehen und dadurch für ihre Mitmenschen zu einer ständigen Gefahr werden. Es ist daher durchaus notwendig, daß beim Ausbruch der Diphtherie in einer Familie sämtliche Mitbewohner auf das Vorhandensein lebender Bazillen untersucht werden. Finden sich bei ihnen die Keime der Krankheit, dann müssen sie isoliert und behandelt werden. Nur auf diese Weise läßt sich die Diphtherie wirksam bekämpfen.

---

## Bücherſchau.

---

Eugen Ziegler. Aus meiner Parisermappe. Zürich, Verlag von Schulteß & Cie. Fr. 4.—

Es braucht viel historische Detailkenntnisse, viel kombinierenden Geist, aber noch viel mehr Liebe zur Sache, um Lesern, die in der französischen Geschichte nicht zu Hause sind, solche Stoffe, wie Ziegler sie in den vorliegenden 8 Essays behandelt, nahe zu bringen oder recht interessant zu machen. Man darf wohl rundweg erklären, es sei ihm dies in allen Stücken gelungen; nicht zu geringem Teil verdanken die Aufsätze ihre schöne und tiefe Wirkung der phantasievollen Darstellungsweise, die überall den Eindruck hinterläßt, als beruhe sie auf genauerer Anschauung, gleichgültig, ob er aus der Biographie der