Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 14 (1910-1911)

Heft: 2

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 22.08.2025

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

Hause vorüber und durch seine gastlichen Räume ein gar lebhaftes, internationales Getriebe flutet: Ein starker Kontrast zu dem hehren, stillen Frieden des Bergheims am Wyttenwassergletscher!

Nützliche Hauswissenschaft.

Eine praktische Katarrh-Heilmethode aus früheren Zeiten.

Von Dr. Otto Gotthilf.

Eine ebenso einfache wie erfolgreiche Behandlung der häufigsten Gesundheitsstörung, nämlich des Katarrhes, hat Dr. Maximilian Sternberg in dem am Anfange des vorigen Jahrhunderts erschienenen Werke des Professor Williams entdeckt und an sich und vielen Anderen äußerst bewährt gefunden. Professor Williams schreibt: Einen Katarrh hält man gewöhnlich für eine unbedeutende Erkrankung; denn obgleich der damit Behaftete oft mehr darunter leidet und mehr davon belästigt wird als von einer Krankheit, die einen ernsteren Namen führt, so bleibt es doch immer „nur eine Erkältung". Allein diejenigen, welche zu Katarrhen geneigt sind, werden wissen, daß diese Klasse von Leiden durch ihr häufiges Vorkommen, durch die Schmerzen und Unannehmlichkeiten, welche sie mit sich bringen, sehr viele Personen mehr belästigen und sie mehr in ihrem Berufe stören, als viele andere Krankheiten. Nun haben aber die meisten Menschen nicht die Zeit, auf ihrem Zimmer eine Erkältung abzuwarten; daher lassen sie der Krankheit entweder ihren Lauf, oder sie bleiben einen Tag zu Hause, schwitzen tüchtig, und den andern Tag gehen sie wieder aus, wo sie sich dann meist von neuem und noch stärker erkälten. Man muß also eine Methode ausfindig machen, die auch für diejenigen paßt, welche wegen einer bloßen Erkältung nicht das Zimmer hüten können und wollen. Diese Methode besteht in der Austrocknung des Katarrhes. In früherer Zeit litt ich häufig an heftigen Katarrhen, welche meist in einen Husten übergingen, der kaum früher als nach 14 Tagen verschwand. Da beschloß ich zu versuchen, ob ich nicht die gesteigerten Schleimabsonderungen durch Abschneidung der Zufuhr, nämlich durch Vermeidung jedes Trinkens, verhindern könnte. Ich nahm 24 Stunden lang auch nicht einen Tropfen einer Flüssigkeit zu mir, und zu meiner angenehmen Überraschung ließ die Benommenheit des Kopfes und der Ausfluß merklich nach, ich brauchte lange nicht so häufig wie früher zum Schnupftuch zu greifen. Ich setzte dies noch 24 Stunden fort und ich war von meinem Schnupfen befreit. Was aber noch weit wichtiger war, es erfolgte kein Husten wie früher, und das ganze katarrhalische Leiden war verschwunden. Die Hauptwirkung der Entziehung von jedem Getränk besteht in der Abnahme der Masse der im Körper zirkulierenden Flüssigkeiten. Mit der abnehmenden Vollheit der Blutgefäße hört auch der krankhafte Ausfluß der Schleimhäute allmählich auf; diese werden nicht mehr gereizt und nehmen daher bald wieder ihre gesunde Beschaffenheit an.

Die gewohnte Ernährung braucht man nicht zu ändern, nur muß man alle Flüssigkeiten ganz meiden oder auf ein äußerst geringes Maß beschränken. Die Suppe wird auch weggelassen, jedoch ein kleines Weinglas voll Wasser oder Rotwein ist mittags allenfalls gestattet. Da der Appetit während eines Katarrhes ohnedies sehr vermindert ist, kann man diese Ent-

ziehungskur ganz gut 2 bis 3 Tage durchführen. Unbedingt notwendig ist es aber, daß man mit der Diät sofort im Beginne des Leidens anfängt.

Der größte Vorzug dieser Heilmethode besteht darin, daß sie den Patienten seinem Berufe gar nicht stört, weil er das Zimmer nicht zu hüten braucht. Wenn man sich warm kleidet und vor Erkältung schützt, so unterstützt sogar Bewegung in freier Luft die Kur, indem sie die natürlichen Sekretionen befördert.

Möge sich jeder von Katarrhen Heimgesuchte diese altbewährte Kur zu nutze machen.

Zur Verhütung der Zahnfäulnis.

Irrtümlicherweise werden heute noch vielfach Zahn- und Mundpflegemittel verordnet, in der Annahme, daß die beste Verhütung des Zahnfraßes die Vernichtung der Bakterien der Mundhöhle wäre. Dr. Herrenknecht in Freiburg macht darauf aufmerksam, daß dies ein Irrtum sei, denn diese Mittel können die Bakterien gar nicht vernichten, schon wenige Minuten nach ihrer Anwendung sind sie vielmehr in rapid zunehmender Menge bereits wieder vorhanden. Auch wäre es ein gesundheitlicher Nachteil, wenn sie vernichtet würden, weil sie an sich nicht schädlich, sondern nützlich wirken, indem sie die Ansiedlung fremder, krankmachender Keime in der Mundhöhle vermindern oder mindestens erschweren. Viel wichtiger als die Zerstörung der Mundbakterien ist die Fortschaffung der Nahrungsreste aus der Mundhöhle, denn wenn diese gärungsfähig sind, dann bilden sich aus ihnen unter der Einwirkung der Bakterien Säuren und diese leiten dann den Zerfall der Zähne ein. Das wichtigste Mittel zur Verhütung des Zahnzerfalles besteht demnach darin, die Speisereste regelmäßig aus der Mundhöhle zu entfernen.

Die Reinigung des Mundes geschieht am besten durch Spülen mit Wasser, durch Benutzung des Zahnstochers, der Zahnbürste und des Zahnfadens. Warmes Wasser empfiehlt sich mehr als kaltes, weil durch dasselbe klebrige oder mit Fett durchsetzte Stoffe besser entfernt werden, als mit kaltem Wasser. Ob man dem Wasser irgend ein Arzneimittel zusetzt, ist für den Erfolg nur dann von Vorteil, wenn durch dasselbe eine bessere und schnellere Reinigung der Mundhöhle erfolgt. In der Regel genügt warmes Wasser oder eine $^1/_2$—1% Kochsalzlösung. Gegen den Zusatz von etwas Alkohol zum Spülwasser ist aber nichts einzuwenden, da er die Lösung der Speisereste begünstigt. Die Mundwasser haben den Vorteil, daß sie angenehm schmecken und ein länger dauerndes, angenehm erfrischendes Gefühl hinterlassen; fäulnisvorbeugend gegenüber den Zähnen wirken sie aber nicht.

Die Mundspülungen sollen möglichst nach jeder Mahlzeit, vor allem aber auch vor dem Zubettgehen vorgenommen werden. Das Wasser soll öfters mit großer Gewalt durch den Mund hin- und hergeschleudert und möglichst durch die Zwischenräume der Zähne durchgepreßt werden. Die Verwendung von Zahnpulver und Zahnpasten ist überflüssig, zu verwerfen ist vor allem ein Zahnpulver oder eine Paste, die harte Substanzen enthält, z. B. Bimstein, pulverisierte Austernschale, Pflanzen- oder Kohlenasche u. s. w. Zahnpasten dürfen nur wenig Seife enthalten, denn Seife für die regelmäßige Verwendung derselben als Zahnputzmittel ist zu vermeiden, da sie auf die Schleimhaut eine ätzende Wirkung ausübt.

Eine Selbstreinigung der Zähne erfolgt bei Nahrungsmitteln, die gekaut werden müssen, durch die Kautätigkeit selbst und durch die dadurch hervorgerufene vermehrte Speichelabsonderung. Der Speichel wirkt dabei reinigend und neutralisierend auf vorhandene Säuren.

Das Wesen der Kartoffelvergiftung.

Von der Kartoffelvergiftung, die von Zeit zu Zeit epidemisch auftritt und nach dem Genuß von Kartoffelspeisen, vor allem dem Salat, eine große Zahl von Menschen befällt, hat man bisher allgemein angenommen, daß ein abnorm hoher Gehalt des Solanins die Ursache wäre, wie dies zuerst bei einer Massenerkrankung von Prof. Schmiedeberg in Straßburg behauptet wurde. Diese Annahme wird neuerdings von Stabsarzt Dr. von Haselberg in Hamburg bestritten. Er weist darauf hin, daß man bisher noch gar nicht wußte, welche Menge dieses chemisch recht wenig genau charakterisierten Giftes giftig wirken kann, weil das Solanin erst ganz kürzlich rein dargestellt wurde. Daß das Solanin gar nicht so giftig sein kann, ergibt sich daraus, daß es in Frankreich bei Nervenkrankheiten in gar nicht so geringen Mengen, bis zu einem halben Gramm, mehrmals täglich verwendet wird. v. Haselberg hat auch Selbstversuche, durch Einnahme des Mittels, an sich angestellt, ohne wesentliche krankhafte Erscheinungen wahrzunehmen. Abgesehen davon, ist es auch im höchsten Grade unwahrscheinlich, daß ein in so ungeheurer Menge zu jeder Jahreszeit verzehrtes Nahrungsmittel, das Hauptnahrungsmittel des Volkes, das in Milliarden Kilogramm verzehrt wird, in so enorm seltenen Fällen giftig sein sollte, zumal an einer Reihe von Fällen die beschuldigten Kartoffeln auch noch als vollkommen gesund beschrieben wurden. Nur in wenigen Fällen schien es, als ob kranke (schwarze) Kartoffeln die Ursache gewesen sein könnten.

Nur in wenigen Fällen waren einige angefaulte dabei gewesen. Ganz unbewiesen ist die Annahme, daß unreife Kartoffeln giftig seien. Nach Wintgen ist der Solaningehalt der Kartoffel bei den einzelnen Sorten durchaus verschieden. Eine Zunahme desselben bei längerem Lagern wurde auch in gekeimten Kartoffeln, wenn die Keime sorgfältig entfernt wurden, nicht beobachtet. Ein die Erkrankung bedingender höherer Solaningehalt gegenüber gesunden Kartoffeln hat sich nicht feststellen lassen. Die gefundenen Solaninmengen waren in keinem einzigen Fall so groß, daß sie akute Krankheitserscheinungen, selbst beim Genuß von 1 Kilo Kartoffeln, hervorgerufen hätten.

Es muß daher jetzt als erwiesen angenommen werden, daß die harmlose Kartoffel durch einen abnormen Solaningehalt niemals zu irgend einer Jahreszeit Vergiftungen hervorruft, sondern daß durch Bakterien verschiedener Art, namentlich Fäulnisbakterien, die sich in wenigen Stunden auf warmen Kartoffeln enorm vermehren, eine Giftbildung erzeugt wird, welche sehr schwere Erscheinungen hervorrufen kann. Die aus diesen Anschauungen zu ziehenden Folgerungen hinsichtlich der Verhütung der Kartoffelgiftbildung sind: Vermeidung aller längeren Lagerung zubereiteter Nahrungsmittel, besonders der Kartoffel, bei höherer Temperatur.