**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 22 (1918-1919)

**Heft:** 5

**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:** 02.01.2026

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

dem Leben. Denn, schöne Tänzerin, darin eine Meisterin geworden, wieviel gerechter mußt du deinem Schöpfer sein als mißvergnügte Könige! Ach, lehr mich deinen Eigensinn, die große Opferfähigkeit, die über das Leben dessen Sinn stellt, daß auch sie mir meine Arbeit meistere, so beherzt und beherrscht, o glückliche Tänzerin, und so tapfer wie dir!

# Nützliche Hauswissenschaft.

## Rheumatismus in Schultern und Nacken.

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. Br.

Die rheumatischen Leiden nehmen jetzt bedeutend zu. Schuld daran sind die verschiedensten schädigenden Ursachen: die schlecht nährende, fettlose Kost, Kohlennot und auch mehrfach Mangel an neuer Wäsche und genügend warmer Kleidung.

Besonders häufig ist der Rheumatismus in Schultern und Nacken, bei welchem jede Bewegung des Schultergelenkes schmerzhaft wird. Seine Entstehung verdankt er meist einer ungenügend schützenden Bekleidung, namentlich während der Nacht. Pflegt man z. B. auf der rechten Körperseite zu liegen, dann bleibt die linke Schulter und der Nacken in der Regel mehr oder weniger ungeschützt, die kalte Luft kann hier jede Nacht viele Stunden lang immer wieder ihre schädigende Wirkung ausüben. Eines Morgens wacht man mit heftigen Schulter- und Nackenschmerzen auf und „zerbricht sich den Kopf darüber," wo man sich erkältet haben kann. Aber auch am Tage sind besonders jene Körperstellen oft ungenügend und unrichtig bedeckt. Beim gebeugten Sitzen oder Gehen entsteht im Nacken eine entblößte Stelle zwischen der Haut und Kragen, durch welche kalte Luft von außen ungehindert eintritt. Da nützen auch die wurstartig umgewickelten Halstücher nichts. Empfindliche Personen müssen vielmehr das Halstuch doppelt, in dreieckiger Form, mit der Spitze nach dem Rücken hinunter umlegen, am besten direkt auf der Haut.

Ist ein Körperteil erst krankhaft veranlagt (disponiert), so bleibt er empfindlich und empfänglich für Rückfälle. Wer also einmal an Rheumatismus gelitten hat, möge vorsichtig sein und sich mit Nacken-Schultertüchern, großen Schalen oder wollenen Unterjacken auch nachts warmhalten.

Zur möglichst schnellen Beseitigung der Schmerzen erhitzt man Watte, Wolle, wollene Tücher, Breiumschläge, Sand- oder Kleiesäckchen und legt diese immer wieder von neuem auf, am besten in der Art, daß eins erhitzt wird, während das andere auf der kranken Körperstelle liegt, um keine abkühlenden Zwischenpausen entstehen zu lassen. Günstig wirkt auch Reiben (Frottieren) mit rauhen Stoffen wie Wolle, Sacktuch, Luffa. Dies muß täglich mehrmals wiederholt werden, und zwar jedesmal so lange, bis sich das Gefühl von Erwärmung einstellt, womit sichtbare Rötung der Haut verbunden ist, während zugleich der Schmerz nachläßt.

Besondere Sorgfalt verwende man auch auf die Wäsche und Unterkleidung. Diese ist häufig mit gut gelüfteter und ausgetrockneter zu wechseln. Denn fortwährend dünstet die Haut Feuchtigkeit aus, durch welche die Wäsche zum schädlichen Wärmeableiter wird und Erkältungen veranlaßt.

## Winterliche Schonung der Augen.

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. Br.

Wir befinden uns jetzt in der für unsere Augen ungünstigsten Jahreszeit. Bei trübem Wetter oder Schneegestöber wird es oft den ganzen Tag nicht ordentlich hell. Dazu komm die lange Dämmerung am Morgen und Spätnachmittag, sowie die vielen Abendstunden bei künstlichem, mehr oder weniger unvollkommenem Licht. Das übt leicht schädlichen Einfluß auf die Augen aus, denn in schwindender Helligkeit, in ungenügender Beleuchtung ist das Auge zu immer größerer Anstrengung gezwungen beim Lesen, Schreiben oder bei Handarbeiten. Am schädlichsten wirkt Lesen (Arbeiten) in der abendlichen Dämmerung; deshalb sollte man in dieser Zeit den Augen stets eine Erholungspause gönnen. Auch im Zwielicht (Tageslicht und Lampe zugleich) zu lesen, ist verderblich; ebenso beim Fahren in der Eisenbahn oder Straßenbahn. Verbreitet ist leider immer noch bei größeren Kindern und Erwachsenen die üble Gewohnheit des Lesens nachts im Bett. Dabei hat man die am ungünstigsten gestellte Beleuchtung, schlechte, seitlich schiefe Körperhaltung, und raubt sich törichterweise den notwendigen nächtlichen Schlaf.

Am Tage wähle man seinen winterlichen Arbeitsplatz in der Nähe des Fensters, von welchem man alle lichtversperrenden Gegenstände (Glasbilder, hohe Pflanzen oder Blumen) entfernen muß, auch die Vorhänge weit zurückschlagen und die Rolläden vollständig in die Höhe ziehen, weil das Himmelslicht von oben kommt. Im Arbeitszimmer sollen die Fensterscheiben regelmäßig von Niederschlägen, Staub und Schmutz innen und außen gesäubert werden, ebenso wie man immer wieder von den Möbeln den Staub wischt. Ein unreines Fenster raubt viel Licht, ganz besonders ein unreines Doppelfenster. Am Wischtuche wird man nachher erkennen, welche Menge Schmutz sich immer wieder ansetzt. Auch „beschlagene" Scheiben verdüstern das Zimmer.

Peinliche Reinlichkeit muß selbstverständlich ebenso der künstlichen Beleuchtung, der Lampe, gewidmet werden, damit sie gut brennt und reines, helles Licht spendet. — Da unsere Augen besonders im Winter durch ungünstige Helligkeitsverhältnisse am meisten angestrengt werden, muß man fürsorglich alle Schädigungen von ihnen fernhalten, um sich diese „edle Himmelsgabe" (Schiller) möglichst lange in vollkommener Kraft zu erhalten.

## Gesundheitswert des Gurgelns.

Von Dr. Thraenhart in Freiburg i. Br.

Durch regelmäßiges Gurgeln werden viele Mund- und Halskrankheiten verhütet, denn die stete Reinigung beseitigt die wenigen etwa dorthin gelangten Krankheitserreger, bevor sie sich zu gefährlicher Menge vermehrt haben. Auch auf die Mandeln gelangte Krankheitskeime werden noch rechtzeitig entfernt, so daß ihr Eindringen in das Gewebe oder in die Saftkanäle verhütet wird. Die Mandeln bilden erfahrungsgemäß die wichtigsten und gefährlichsten Eingangspforten für Ansteckungskeime; es besteht entschieden ein ursächlicher Zusammenhang zwischen Mandelentzündungen und Gelenkrheumatismus, sowie manchen Nierenkrankheiten, Darmentzündungen usw. Eine stete Halsreinigung durch Gurgeln ist daher sehr nützlich und notwendig, um viele Krankheiten zu verhüten.

Namentlich bei den so häufigen Halsschmerzen der Kinder macht man mit richtig ausgeführtem Gurgeln immer wieder sehr günstige Erfahrungen. Bei leichten katarrhalischen Halsbeschwerden sind die Schleimhäute vorzugsweise geeignet zur Aufnahme schwerer Krankheitsgifte, wie z. B. des Diphtheriebazillus. Daher muß bei Kindern jedem, auch dem anscheinend unbedeutendsten Katarrh der Mund- und Rachenhöhle gleich im Anfang entgegengetreten werden durch öfteres Gurgeln mit Salzwasser (eine Messerspitze Salz auf ein Glas Wasser). Kinder kommen häufig mit sogenannten „ständigen Bazillenträgern" unter ihren Spiel- und Schulkameraden zusammen, welche, obgleich selbst ganz gesund, doch auf ihrer Rachenschleimhaut giftige Krankheitskeime beherbergen. In einem Berliner Krankenhause hat man sämtliche Kinder auf das Vorhandensein von Diphteriebazillen untersucht und unter 100 Fällen bei 24 vollgiftige Bazillen gefunden, ohne daß die Kinder die Spur einer Erkrankung an Diphterie zeigten. Ein 15jähriges Mädchen hatte in seinem Halse nachweislich zwei Monate lang Diphteriebazillen, ohne selbst irgendwie zu erkranken. Ist aber die Rachenschleimhaut durch Katarrhe geschädigt oder verletzt, so können die Krankheitskeime ins Gewebe eindringen und ihr Zerstörungswerk ausüben. Regelmäßiges Gurgeln gleich bei den geringsten Halsbeschwerden kann dies meist verhindern.

Man muß aber zweckmäßig und wirksam gurgeln. Am besten und tiefsten werden Rachen und Mandeln von dem Gurgelwasser bespült, wenn man nicht wie gewöhnlich „r" ertönen läßt, sondern „a", wobei allerdings leichter ein Verschlucken von etwas Flüssigkeit stattfindet, was aber bei Salzwasser nichts zu sagen hat.

# Bücherschau.

Mit seiner „Privatbuchhaltung", Verlag von Langlois & Co., Burgdorf, bietet uns Fritz Joß-Hubschmid jedenfalls das Beste, was bis jetzt als Kassabuch für Private und die Haushaltung erschienen ist. Der Herausgeber geht vom Grundsatze aus, die Privatbuchhaltung solle ein möglichst übersichtliches, umfassendes Bild geben über die Verwendung des sämtlichen Einkommens. In einfacher, sehr glücklich gewählter Rubrizierung klassifiziert er darum nicht nur die eigentlichen Kosten des Haushaltes, sondern auch alle übrigen Ausgaben. Er unterscheidet folgende 2 Hauptkategorien: 1. Wirkliche Ausgaben, ohne bleibenden Gegenwert, und 2. Geldanlagen, d. h. Spareinlagen und Neuanschaffungen von Mobiliar etc. So kann sich jedermann anhand dieses wirklich praktischen Büchleins über den eigenen Finanzhaushalt aufs genaueste Rechenschaft geben. Das Format der „Privatbuchhaltung" ist ein sehr handliches, der Preis von Fr. 1.60 durchaus zugänglich und also auch in dieser Hinsicht dieses Kassenbuch jedermann ganz besonders zu empfehlen.

Im Verlage von C. Heinrich, Dresden, ist die 5. umgearbeitete Auflage des bekannten und gemeinverständlich verfaßten Pilzkochbuches erschienen. Eine Anleitung zur vielseitigen Verwendung der Pilze im Haushalte für die bürgerliche Küche, nebst einem Anhang Kriegsküche mit 145 Rezepten von Oberlehrer Emil Herrmann in Dresden. Preis einschließlich Zusendungskosten Mk. 1.15.

Die Grippe, ihre Verhütung und Heilung, von Dr. med. Keller-Hörschelmann in Cademario, mit Illustrationen. Preis Fr. 1.40. Verlag von Herm. Hambrecht, in Olten.

Das Gold von Parpan, eine Geschichte aus den Bündnerbergen von Arthur Zimmermann, durfte in 2. Auflage erscheinen. Aarau, H. R. Sauerländer & Co., Verlag. Preis Fr. 6.40.