

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 28 (1924-1925)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Allerlei Gesundheitsregeln

### **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:** 22.02.2026

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

## Allerlei Gesundheitsregeln.

### Gesundheitliches für den Monat Juli.

Von der Stirne heiß,  
Ninnen muß der Schweiß!

Schwitzen bildet des Körpers innerliches Reinigungsbad. Mit dem Schweißwasser werden, wie unzweifelhaft bewiesen, viele schädliche und sogar giftige Stoffe aus dem Körper ausgeschieden: Abfälle des Stoffwechsels, Harnsäure (Gicht), Ermüdungs- und Selbstgifte, sogar Bakterien mitsamt ihren Giften. Bei Schwindfichtigen finden sich in großer Menge Tuberkelbazillen im Schweiß. Er ist zur Entgiftung von unschätzbarem Wert für die Verhütung von Krankheiten, sowie zur Entseuchung bei allen rheumatischen Leiden, Katarthen, Influenza, Grippe und den Fieberkrankheiten. Sobald im Fieber Schweißausbruch stattfindet, stellt erquickender Schlaf sich ein: die Krisis ist überstanden. Einen hohen Gesundheitswert haben regelmäßige Schwitzbäder, aber die wirksamste innerliche Reinigung findet statt durch „Schwitzen von innen heraus“ beim sommerlichen Wandern, beim Sport oder bei anderer körperlichen Tätigkeit (Gartenarbeit); hierbei werden die Gewebe bis in die tiefsten Tiefen tüchtig ausgeknetet, alles Schädliche wird förmlich herausgepreßt. Da wird der alte Fluch: „Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen“, zu einem stets neuen Gesundheitssegen.

Die erste Hilfe bei plötzlichen Unfällen auf Wanderungen, Radtouren oder in der Sommerfrische ist so oft entscheidend für die spätere Heilung. Deshalb seien hier einige praktische, vielfach bewährte Maßnahmen angegeben, mit denen man sich und andern unschätzbare Dienste leisten kann.

**Hitzschlag und Sonnenstich.** Sonnenstich und Hitzschlag sind zwei Schädigungen des Körpers, die zwar beide hauptsächlich im Sommer vorkommen, aber auf ganz verschiedenen Ursachen beruhen. Der Sonnenstich entsteht durch örtliche Einwirkung der Sonnenstrahlen auf Körperteile, die ihnen schutzlos ausgesetzt sind. Es kann dadurch die Haut geschädigt sein, was sich als Verbrennung verschiedenen Grades äußert. Namentlich die ultravioletten Strahlen des Sonnenlichtes rufen diese Wirkung hervor; sie kommen in erster Linie in größerer Höhe zur Geltung, und ihre Folge zeigt sich als sogenannter „Gletscherbrand“. Bei langdauernder Einwirkung der Sonnenstrahlen auf den unbedeckten

Kopf tritt eine örtliche Überhitzung und Blutüberfüllung des Gehirns ein, schon äußerlich kenntlich an starker Rötung des Gesichts und gefolgt von heftigen Kopfschmerzen, Übelsein, Bewußtlosigkeit und oft tagelang anhaltenden Bewußtseinsstörungen.

Gegen die Hautverbrennungen helfen fett- und salbenartige Stoffe am besten. Kalte Umschläge, die nur die Schmerzen noch steigern, dürfen nicht angewandt werden. Die erste Hilfe bei Blutüberfüllung des Gehirns durch lang einwirkende Sonnenstrahlen, dem eigentlichen „Sonnenstich“, ist ähnlich wie beim Hitzschlag.

Der Hitzschlag beruht demgegenüber auf einer Überhitzung des ganzen Körpers. Bei schwüler, feuchtwarmer Witterung, bei der die natürliche Wärmeabgabe mittels Absonderung und Verdunstung des Schweißes auf der Haut erschwert ist, sammelt sich die bei der Muskelarbeit (Marschieren) erzeugte Wärme im Körper an. Das ruft eine Steigerung der Körperwärme hervor. Verstärkt wird diese Wirkung dann, wenn dem Körper nicht rechtzeitig Wasser zugeführt und so die beim Schwitzen verbrauchte Flüssigkeit nicht ersetzt wird. Aus Blut und Geweben wird der letzte verfügbare Tropfen Flüssigkeit zur Schweißherzeugung herausgepreßt, und die Folge ist eine Eindickung des Blutes. Im Blut kreisende, zur Ausscheidung durch die Nieren bestimmte Stoffe, die in der gewöhnlichen Konzentration des Blutes unschädlich sind, kommen in dem eingedickten Blut nun zu viel stärkerer Wirkung auf den ganzen Körper.

Um daher einerseits die Wärmeabgabe des Körpers durch genügende Schweißverdunstung zu steigern, anderseits den Wassergehalt des Blutes und der Gewebe stets auf der gleichen Höhe zu halten und eine Eindickung des Blutes zu verhüten, muß die rechtzeitige und genügende Zufuhr von Wasser die erste Sorge sein. Wassertrinken auf langem, anstrengendem Marsch schadet nie, wenn es nicht in großen Mengen hastig hinuntergestürzt, sondern schluckweise und im Mund etwas vorgewärmt genommen wird.

Man darf es nicht so weit kommen lassen, daß eine starke Schweißabsonderung bei weitergehender Anstrengung plötzlich zu verstiegen beginnt, das Gesicht sich heftig rötet, Schwindelgefühl auftritt und der Gang unsicher und taumelnd wird. Das ist ein gefährlicher Zeitpunkt. Wird jetzt nicht alsbald Gelegenheit zu Rast und



Abkühlung geboten, so tritt ein Hitzschlag ein, d. h. der Betroffene stürzt wie von einem Schlag getroffen besinnungslos zu Boden. Schwere, mit einer Allgemeinvergiftung des Körpers einhergehende Krankheitsercheinungen können die tage- und wochenlange Folge sein. Beim Hitzschlag selbst kann Puls und Atmung aussetzen, so daß der Zustand äußerst bedrohlich erscheint.

Auf Wanderungen und Marschen wird der Laie nicht selten in die Lage kommen, fern von ärztlichem Beistand einem Hitzschlagkranken die erste Hilfe angedeihen zu lassen. Ein solcher Kranker muß an einem kühlen und schattigen Ort mit etwas erhöhtem, von Kleidern befreitem Oberkörper gelagert werden. Auf Kopf und Brust werden Umschläge mit kaltem Wasser gemacht und oft erneuert, das Gesicht mit Wasser besprüht. Hat die Atmung ausgesetzt, so muß unverzüglich mit künstlicher Atmung begonnen werden. Erst nach wiedererlangtem Bewußtsein und wiedergewonnener Schluckfähigkeit darf man daran gehen, dem Kranken vorsichtig und langsam Wasser einzulösen.

Ein wichtiger Punkt zur Vermeidung eines Hitzschlages ist die gänzliche Enthaltung von alkoholischen Getränken vor Antritt eines größeren Marsches oder vor Beginn einer anstrengenden Körperleistung. Der Alkohol erschwert nämlich unter anderem die geschickteste und zweckmäßigste Benützung der Körpermuskeln und erzeugt infolgedessen eine überflüssige Mehrarbeit und dadurch wiederum eine unnötig hohe Wärmebildung im Körper. So trägt er von innen heraus zur Überhitzung des Körpers und zur Geneigtheit zu einem Hitzschlag bei.

**Sonnenbrand der Haut.** Waschungen mit Molke oder Buttermilch oder Gurkensaft. Einreiben mit ungesalzener Butter oder süßer Sahne (Rahm).

**Blitzschlag.** Alle beengenden Kleidungsstücke werden geöffnet. Vorsicht bei Brandwunden! Kopf, Brust und Rücken kalt übergießen und leicht reiben. Arzt holen.

**Verstauchungen.** Das sofort entkleidete Gelenk ruhig lagern und mit kalten, nassen Umschlägen bedecken oder in einen Bach (Brunnen) halten, bis der Schmerz bei den Bewegungen nachläßt. Darauf mäßig fest umwickeln mit einer Binde (Wickelgamasche, Hosenträger über Taschentüchern). Später einreiben mit Arnika-tinktur oder Kampherspiritus und Rnetungen (Massage). In schlimmeren Fällen den Arzt holen.

**Insektenstiche.** Die kraken mit schmutzigen Fingern oder Fingernägeln (Blutvergiftung). Bei Bienenstichen zunächst den Stachel mit dem anhaftenden Giftbläschen vorsichtig herausziehen. Auflegen von feuchter Erde, besonders Lehm. Ein Anschwellen wird am besten verhütet durch öfteres Einreiben mit einem der folgenden Mittel: Salzwasser, Zwiebelsaft, Kölnisch Wasser, Branntwein, Anisöl, Schmierseife, Zigarrenasche. Bei größerer schmerzhafter Schwellung (Nessel-drüse schmerzhaft?) liegt die Gefahr einer Blutvergiftung vor, und es ist ein Arzt zu holen.

Gesund an Leib und Seele sein,  
Das ist der Quell des Lebens;  
Dann strömet Lust durch Mark und Bein,  
Die Lust des tapfern Strebens.

## Wichtige Kleinigkeiten in der Kinderstube.

Von Dr. von Gneist.

Nirgends ist das allbekannte Sprichwort „Kleine Ursachen — große Wirkungen“ besser angewandt, als in der Kinderstube. Nicht nur, daß die Treue und Sorgfalt im kleinen stets gute Früchte trägt und das gute Gedeihen des Kleinen, unserer Obhut anvertrauten Menschenkin-des der Lohn dieser treulichen Beachtung auch des geringfügigsten Umstandes ist. Auch jede Unachtsamkeit im kleinen zeitigt Folgen, früher oder später, zum Nachteil des jungen Pflégelings. Man kann wohl sagen, die Kinderstube, in der Kinder erzogen werden, ist zugleich eine Schule der Erziehung für diejenigen, welchen die Pflege der Kleinen obliegt. Da gibt es kein Sich-gehen-

„Geh' fleißig um mit deinen Kindern und hüte sie!“ lassen für Mütter oder Wärterinnen, kein oberflächliches Auffassen der Pflichten, kein Hintan-setzen unscheinbarer Kleinigkeiten, da es verhängnisvoll werden kann. Die Kinderstube ist für die junge Frau und Mutter der Ort, wo die köstlichsten Tugenden und Eigenschaften zur Blüte gelangen, wo alles menschlich Schöne und Erhabene zur Entfaltung kommt.

Aus Unachtsamkeit wird eine Mutter so leicht keine Fehler begehen, viel eher aus Unkenntnis. Sie wird den kleinen Weltbürgern aus übertriebener Vorsicht in schwere Federdecken einpacken, selbst im warmen Sommer oder im wohlgeheizten Zimmer, da sie nicht bedenkt, daß da-