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

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 32 (1928-1929)

**Heft:** 18

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:** 10.12.2025

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

# Zwei Keimgekehrte.

Zwei Wandrer zogen hinaus zum Tor, Zur herrlichen Alpenwelt empor; Der eine ging, weil's Mode just, Den andern trieb der Drang in der Brust.

Und als daheim nun wieder die zwei, Da rückte die ganze Sippe herbei, Da wirbelt's von Fragen ohne Jahl: "Was habt ihr gesehen? Erzählt einmal!" Der eine drauf mit Gähnen spricht: "Was wir gesehen, viel war es nicht! Uch, Bäume, Wiesen, Bach und Hain Und blauen Himmel und Sonnenschein!"

Der andre lächelnd dasselbe spricht, Doch leuchtenden Blicks, mit verklärtem Gesicht: "Ei, Bäume, Wiesen, Bach und Hain Und blauen Himmel und Sonnenschein!"

# Aerzilicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

#### Sonnenbäder.

Die physiologischen Wirkungen der Sonnen= bäder sind durch zahlreiche Untersuchungen fest= gestellt worden. Sie erstrecken sich zunächst auf die Beschaffenheit des Blutes. Die Zahl der roten Blutkörperchen und der Farbstoff des Blutes werden im Sonnenbade vermehrt, der Puls im geringen Maße beschleunigt, der Blutdruck für gewöhnlich erniedrigt. Was die Wir= fung der Sonnenbäder auf den Blutdruck an= belangt, wurden von einem ruffischen Urzt Be= obachtungen gemacht an leicht Lungenfranken, die am Strande liegend der direkten Wirkung der Sonnenstrahlen ausgesetzt waren. Auch hier ergab sich eine Erniedrigung des Blutdruckes. Die Sonnenbäder wurden von diesen Kranken besser vertragen, wenn ihre Blutgefäße gut funktionierten. Die Atmung wird durch die Sonnenbestrahlung stark beeinflußt, sie wird vertieft und ausgiebiger. Auf das Nervensystem wirken die Sonnenbäder anregend, im Sinne eines geistigen und förperlichen Gehobenseins. Den Sonnenbädern kommt aber nicht nur allein eine erfrischende, sondern auch eine heilende Wirkung zu. Man hat das Sonnenlicht vor allem nutbar gemacht bei der Behandlung der Tuberkulose, bei der Knochen= und Gelenktuber= kulose wirkt das Sonnenlicht direkt, indes es die Tuberkelbazillen abtötet, das tuberkulöse Ge= webe geht zugrunde und wird durch eine Narbe ersett.

Bei unvorsichtigem Gebrauch der Sonnenbäder können jedoch auch schwere Schädigungen eintreten und der Nervenarzt Dr. Lißmann in München hat tatsächlich solche unangenehme Wirkungen zu sehen Gelegenheit gehabt. Er sah schwere Erregungszustände bei Nervenleidenden, Blutungen bei Lungentuberkulose und schwere Anfälle von Herzschwäche bei Herz= und Nierenkrankheiten. Nur ein vollständig gesun= der Mensch kann ohne Schaden Sonnenbäder nehmen, sobald er sich richtig darauf vorberei= tet hat und gewisse Vorsichtsmaßregeln beobach= tet. Dr. Lismann empfiehlt vor dem Beginne mit Sonnenbädern sich vierzehn Tage vorher zu Hause darauf vorzubereiten, indem man etwa zehn Minuten lang morgens nach dem Aufstehen Luftbäder nimmt bei geöffneten Kenstern mit leichten Reibungen der Haut und gymnastischen Bewegungen. Bei den ersten Sonnenbädern soll man zuerst Füße und Un= terschenkel zehn Minuten bis eine Viertelstunde der Sonne aussetzen, das nächste Mal den Körper bis zur Süfte und erst nach sechs bis sieben Tagen soll der ganze Körper dem Vollsonnen= licht preisgegeben werden. Im Hochsommer bei trockener Luft und Windstille soll das Son= nenbad niemals länger als höchstens eine schwache Stunde ausgedehnt werden, aber dies erft dann, wenn deutliche Zeichen von Sautverfärbung eingetreten sind. Die Stunden von elf bis drei Uhr sind zu meiden. Kopfschmer= zen, Schwindel, Hautbrennen, Unruhe und Schlaflosigkeit sind Warnungssignale und zeigen an, daß die Sonnenbäder schlecht vertragen werden. Nervösen sind Sonnenbäder zu verbie= ten, weil sie mit gesteigerter Reizbarkeit reagie= ren, für sie passen besser Luftbäder bei Wind= stille. Größte Vorsicht ist auch bei Herzkranken am Plate. Bei Kreislaufstörungen sind sie zu verbieten, ebenso bei höheren Graden von Abernverkalkungen. Dagegen werden sie mit Vorteil von Fettsüchtigen genommen, wenn deren Herzbeschaffenheit gut ist, weil sie einen starken Anreiz zu gesteigertem Stoffwechsel bie= ten und durch starken Schweißausbruch noch fräftiger wie sonstige Schwitzbäder wirken. Infolge der starken Schweizausscheidung wirken sie auch günstig bei Rheumatismus.

Wechselbäder und Massage.

Das Wechselbad ist ein verlängertes warmes Bad von etwa 40 Grad und zehn bis fünfzehn Minuten Dauer. Diesem Bad folgt ein kurzes kaltes Abschreckbad von 10 bis 15 Grad für etwa 30 Sekunden, danach folgt Abtrocknen des Körperteils und Einstreuen mit Puder. Die Wechselbäder bedeuten nach den Erfahrungen von Dr. Glaß, Hamburg, eine fräftige und wertvolle Unterstützung der Massagebehand= lung, ja sie können sie namentlich bei empfind= lichen Patienten ersetzen. Dr. Glaß verordnet sie bei Verstauchungen der Gelenke, sowie bei Blutergüssen. Im warmen Bad soll der Pa= tient Bewegungen vornehmen, was ihm ge= wöhnlich leichter fällt als außerhalb derfelben. Die Wechselbäder erzeugen vermehrten Blut= andrang, regen die Zirkulation an und erreichen eine bessere Durchblutung, dadurch werden Blutergüsse aufgesaugt und bei Knochenbrüchen die Anochenneubildung angeregt. Die Wir= kungsweise dieser Wechselbäder ist fast die gleiche wie die der Massage. Anstelle der mecha=

nischen Reize treten die Wärmereize. Der Reiz wirkt auf die feinsten Nervenendigungen und pflanzt sich in die Tiefe fort.

### Gine unerwünschte Folge des Bubifopfes.

Ein bei den Frauen sehr unerwünschter Schönheitsfehler ist bekanntlich starke Behaa= rung im Gesicht, der gefürchtete Schnurr= oder Kinnbart. Wenn die Beobachtungen von Dr. Ise Müller richtig sind, so dürfte der Bubi= kopf an der Ursache der übermäßigen Behaa= rung nicht unbeteiligt sein. Es kamen zwei Frauen zu ihr mit der Klage, daß sowohl am Kinn als auch am Körper ein unangenehmes Haarwachstum eingesetzt hätte, seitdem sie ihr Haar als Bubikopf kurz geschnitten hätten. Es wurden darauf 46 Frauen mit kurzem Haar untersucht, und die übermäßige Behaarung fand sich bei 11 Frauen. 7 Frauen gaben einwand= frei an, daß die übermäßige Behaarung erst nach dem Haarschnitt aufgetreten sei. Bei einer Frau handelte es sich um einen zeitlichen Haar= schnitt vor vier Jahren, danach trat schnell eine zunehmende Behaarung ein. Sie trug sehr furze Böpfe, vor dem Schnitt waren sie nach ihrer Angabe länger.

# Hauswirtschaftliches.

Sparkochplatten.

Beim elektrischen Kochen hat sich öfter das Bedürfnis nach kleinen Kochplatten mit hoher spezifischer Leistung geltend gemacht. Die schweizerische elektrotechnische Industrie bringt nun seit einiger Zeit solche Platten mit einer Leistung von 550 Watt bei einem Platten=durchmesser von 114 mm auf den Markt. Diese Platten verdienen wegen der damit erzielten Stromersparnis die Bezeichnung "Sparkochplatten". Im Gegensatzu den Normalplatten haben sie eine kürzere Aufbeizzeit und sie eigenen sich deshalb besonders für die Zubereitung von kleinen Mengen Speisen, Tee, Kaffee, Milch, Saucen usw.

Die Sparkochplatte wird vorteilhaft in einem vorhandenen Kochherd ein= oder angebaut, oder da, wo weder das eine noch das andere möglich ist, als unabhängige Ergänzungsplatte benütt, in welchem Falle sie noch den Vorteil hat, daß sie beispielsweise auch im Krankenzimmer verwendet werden kann, sowie überall da, wo gelegentlich unabhängig von der Küche kleine Mengen rasch gekocht werden sollen. Die Platte hat Halbwattleistung und benötigt zur Aufhei=

zung, im Vergleich zur gewöhnlichen Platte, verhältnismäßig wenig Strom. Sie ist dreifach regulierbar und hat auf der niedrigsten Stufe eine Belastung von nur 150 Watt. Es ist des= halb möglich, größere Gefäße, zum Beispiel solche von 220 Millimeter Durchmesser, darauf zu setzen, in denen das Kochgut entweder lang= sam weiter kochen, das heißt auf Siedepunkt gehalten werden soll, oder größere Mengen nur warmzustellen und zwar mit gutem Wir= fungsgrad der Platte. Um die Sparmöglich= feit zu vergrößern, werden zu den Sparkoch= platten besondere Kleinkochgeschirre geliefert, damit auch bei kleinen Rochgutmengen nur eine geringe Masse an Kochgeschirr erwärmt werden muß, was wiederum den Gesamtwirkungsgrad erhöht.

Es gibt drei verschiedene Ausführungsformen der Sparkochplatte. Bei einer Ausführung steht sie auf einem Dreibein und hat Handriff und Regulierstecker; sie kann infolgebessen an jeder beliebigen Stelle verwendet werden. Da der Anschlußwert, wie gesagt, nur 550 Watt beträgt, so kann die Kochplatte an jedem Lichtkontakt angeschlossen werden, vor