

**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:** 24.01.2026

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

## Zwei Heimgekehrte.

Zwei Wandrer zogen hinaus zum Tor,  
Zur herrlichen Alpenwelt empor;  
Der eine ging, weil's Mode lust,  
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 Zahl:  
„Was habt ihr gesehen? Erzählt einmal!“

Der eine drauf mit Gähnen spricht:  
„Was wir gesehen, viel war es nicht!  
Ach, Bäume, Wiesen, Bach und Hain  
Und blauen Himmel und Sonnenschein!“

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

Anastasius Grün.

## Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

### Sonnenbäder.

Die physiologischen Wirkungen der Sonnenbäder sind durch zahlreiche Untersuchungen festgestellt 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 Wirkung der Sonnenbäder auf den Blutdruck anbelangt, wurden von einem russischen Arzt Beobachtungen gemacht an leicht Lungenkranken, 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 körperlichen Gehobenseins. Den Sonnenbädern kommt aber nicht nur allein eine erfrischende, sondern auch eine heilende Wirkung zu. Man hat das Sonnenlicht vor allem nutzbar gemacht bei der Behandlung der Tuberkulose, bei der Knochen- und Gelenktuberkulose wirkt das Sonnenlicht direkt, indes es die Tuberkelbazillen abtötet, das tuberkulöse Gewebe geht zugrunde und wird durch eine Narbe ersetzt.

Bei unvorsichtigem Gebrauch der Sonnenbäder können jedoch auch schwere Schädigungen eintreten und der Nervenarzt Dr. Litzmann 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 gesunder Mensch kann ohne Schaden Sonnenbäder nehmen, sobald er sich richtig darauf vorbereitet hat und gewisse Vorsichtsmaßregeln beobachtet. Dr. Litzmann 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 Fenstern mit leichten Reibungen der Haut und gymnastischen Bewegungen. Bei den ersten Sonnenbädern soll man zuerst Füße und Unterschenkel zehn Minuten bis eine Viertelstunde der Sonne aussetzen, das nächste Mal den Körper bis zur Hüfte und erst nach sechs bis sieben Tagen soll der ganze Körper dem Vollsonnenlicht preisgegeben werden. Im Hochsommer bei trockener Luft und Windstille soll das Sonnenbad niemals länger als höchstens eine schwache Stunde ausgedehnt werden, aber dies erst dann, wenn deutliche Zeichen von Hautverfärbung eingetreten sind. Die Stunden von elf bis drei Uhr sind zu meiden. Kopfschmerzen, Schwindel, Hautbrennen, Unruhe und Schlaflosigkeit sind Warnungssignale und zeigen an, daß die Sonnenbäder schlecht vertragen werden. Nervösen sind Sonnenbäder zu verbieten, weil sie mit gesteigerter Reizbarkeit reagieren, für sie passen besser Luftbäder bei Windstille. Größte Vorsicht ist auch bei Herzkranken am Platze. Bei Kreislaufstörungen sind sie zu verbieten, ebenso bei höheren Graden von Aderverfälsungen. Dagegen werden sie mit Vorteil von Fettsüchtigen genommen, wenn deren Herzbeschaffenheit gut ist, weil sie einen starken Anreiz zu gesteigertem Stoffwechsel bieten und durch starken Schweißausbruch noch



kräftiger wie sonstige Schweißbäder wirken. Infolge der starken Schweißausscheidung 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. Glas, Hamburg, eine kräftige und wertvolle Unterstützung der Massagebehandlung, ja sie können sie namentlich bei empfindlichen Patienten ersetzen. Dr. Glas verordnet sie bei Verstauchungen der Gelenke, sowie bei Blutergüssen. Im warmen Bad soll der Patient Bewegungen vornehmen, was ihm gewöhnlich leichter fällt als außerhalb derselben. Die Wechselbäder erzeugen vermehrten Blutandrang, regen die Zirkulation an und erreichen eine bessere Durchblutung, dadurch werden Blutergüsse aufgesaugt und bei Knochenbrüchen die Knochenneubildung angeregt. Die Wirkungsweise 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.

#### Eine unerwünschte Folge des Bubikopfes.

Ein bei den Frauen sehr unerwünschter Schönheitsfehler ist bekanntlich starke Behaarung im Gesicht, der gefürchtete Schnurr- oder Kinnbart. Wenn die Beobachtungen von Dr. Ilse Müller richtig sind, so dürfte der Bubikopf an der Ursache der übermäßigen Behaarung 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 einwandfrei an, daß die übermäßige Behaarung erst nach dem Haarschnitt aufgetreten sei. Bei einer Frau handelte es sich um einen zeitlichen Haarschnitt vor vier Jahren, danach trat schnell eine zunehmende Behaarung ein. Sie trug sehr kurze Zöpfe, vor dem Schnitt waren sie nach ihrer Angabe länger.

### Hauswirtschaftliches.

#### Sparföckplatten.

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 Plattendurchmesser von 114 mm auf den Markt. Diese Platten verdienen wegen der damit erzielten Stromersparnis die Bezeichnung „Sparföckplatten“. Im Gegensatz zu den Normalplatten haben sie eine kürzere Aufheizzeit und sie eignen sich deshalb besonders für die Zubereitung von kleinen Mengen Speisen, Tee, Kaffee, Milch, Saucen usw.

Die Sparföckplatte wird vorteilhaft in einem vorhandenen Kochherd ein- oder angebaut, oder da, wo weder das eine noch das andere möglich ist, als unabhängige Ergänzungsplatte benützt, 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 Halbmattleistung 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 deshalb möglich, größere Gefäße, zum Beispiel solche von 220 Millimeter Durchmesser, darauf zu setzen, in denen das Kochgut entweder langsam weiter kochen, das heißt auf Siedepunkt gehalten werden soll, oder größere Mengen nur warmzustellen und zwar mit gutem Wirkungsgrad der Platte. Um die Sparmöglichkeit zu vergrößern, werden zu den Sparföckplatten besondere Kleinkochgeschirre geliefert, damit auch bei kleinen Kochgutmengen nur eine geringe Masse an Kochgeschirr erwärmt werden muß, was wiederum den Gesamtwirkungsgrad erhöht.

Es gibt drei verschiedene Ausführungsformen der Sparföckplatte. Bei einer Ausführung steht sie auf einem Dreibein und hat Handgriff und Regulierstecker; sie kann infolgedessen 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-