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

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

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

**Heft:** 10

Rubrik: Sprüche

# 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:** 09.12.2025

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

238 Sprüche.

und Halsmuskeln krampfhaft zusammengezo= gen, der Muskel ift an der betreffenden Stelle bei Druck schmerzhaft, er fühlt sich härter und gespannter an als ein normaler Muskel. Da= neben darf die Bedeutung des Nervensnstems bei der Entstehung von Kopfschmerzen nicht unterschätzt werden. Bekanntlich klagen viele Frauen über schwerste Kopfschmerzen, die aber sofort verschwinden, wenn irgend eine Zerstreu= ung oder ein Vergnügen in Aussicht steht, wie ja auch Zahnschmerzen oft verschwinden in dem Augenblick, in dem man das Sprechzimmer des Zahnarztes betritt. Die Kopfmuskulatur wird bei anstrengender Tätigkeit übermüdet. Diese ist durch geistige Arbeit bedingt, die mit Gesichts= und Kopfmuskelbewegungen verbun= den ist. Die letzte Ursache für den Kopfschmerz ist also überarbeitung und Ermüdung, wenn auch für Menschen mit guter Konstitution die Ermüdung sehr spät eintritt, während Men= schen mit schlechter Konstitution und schlechter Muskulatur sehr schnell ermüden. Die lettern werden also schon bei geringer geistiger Anstrengung Kopfschmerzen bekommen. Die mit der Blutarmut einhergehenden Kopfschmerzen sind auf die schlechte Sauerstoffversorgung der Muskeln zurückzuführen. Auch den Kopfschmerz bei Alkoholvergiftung führt Prof. Perit auf die Muskeln zurück, weil die Menschen im Rausch und tiefem Schlaf dauernd in einer

Lage sich befinden und infolgedessen die Kopf= muskulatur durch die dauernde Stellung, Quetschung oder Zerrung in einen krampfartigen Zustand gerät. Zur Beseitigung der Kopfschmerzen werden außer den üblichen Medika= menten Massage, Hochfrequenz und Sitze empfohlen. Die Massage soll eine Art schwedische Massage sein. Bei der Hitzeanwendung eignen sich trockene Hitze in Form des elektrischen Heizkissens oder heiße Sandsäcke auf Hals= und Nackenmuskulatur. Sehr starker Kaffee ist oft imstande den Kopfschmerz zu beseitigen. Für die Stärke der Kopfschmerzen sind nicht nur die Kopfmuskeln verantwortlich zu machen, sondern auch der Widerstand im Nervensystem. Je erregter das Nervensystem ist, umso stärker werden auch die Kopfschmerzen empfunden. Der Patient muß daher beruhigt und gefräftigt und die Übererregbarkeit des Nervenstystems beseitigt werden, was manchmal nur dadurch möglich ist, daß der Patient aus seinem Beruf und seiner Umgebung herausgenommen wird. Viele Men= schen mit Kopfschmerzen leiden unter den Schwankungen des Barometers außerordentlich und fühlen sich wohl, wenn die Barometerlage eine gleichmäßige ist. Bei hartnäckischen Ropf= schmerzen ist es immer ratsam, einen Arzt zu Rate zu ziehen, da der Patient niemals wissen kann, ob sich hinter den Kopfschmerzen nicht ein ernstes organisches Leiden verbirgt.

# Sprüche.

Glück und Unglück.

Gedankenperlen, aufgereiht von 2. Raticher.

Ludwig von Ende:

Beneide niemanden um sein bischen Glück — bu weißt nicht, wie teuer er es erkauft hat.

Hück dich, vom Glück zu viel zu borgen — es nimmt Wucherzinsen.

## Adolf Biftor:

Mit Glück und Zufriedenheit geht es meift wie mit verlegten Brillen und Schlüsseln: sie finden sich erst dann, wenn man aufgehört hat, danach zu suchen.

Menschliche Glückseligkeit besteht in erfolg= reichem Handeln.

Friedrich Rückert: O wünsche nichts vorbei und wünsche nichts zurück — Nur ruhiges Gefühl der Gegenwart ist Glück.

## Udanavarga:

Der Selbstsucht ein Ende bereiten ist Glückseligkeit.

### Bertavon Suttner:

Was uns einst mit Jubel erfüllte, hat vielleicht den Grund zu unstem jetzigen Jammer gelegt, und was uns den längstverhallten Schmerzensschrei entriß, ist vielleicht noch als Bestandteil in unstem heutigen Glück enthalten.

Anhaltendes Glücklichsein ist ein Ding der Unmöglichkeit — nicht so sehr wegen der Unsgunst äußerer Verhältnisse als wegen der unsselber anhastenden Unfähigkeit, anhaltend zu genießen.

Seines Glückes Schmied — stolzer Ruhm! Seines Unglücks Meister — Heldentum!