

**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:** 24.01.2026

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

und Halsmuskeln krampfhaft zusammengezogen, der Muskel ist an der betreffenden Stelle bei Druck schmerhaft, er fühlt sich härter und gespannter an als ein normaler Muskel. Daneben darf die Bedeutung des Nervensystems bei der Entstehung von Kopfschmerzen nicht unterschätzt werden. Bekanntlich klagen viele Frauen über schwerste Kopfschmerzen, die aber sofort verschwinden, wenn irgend eine Berührung 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 verbunden 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 Menschen mit schlechter Konstitution und schlechter Muskulatur sehr schnell ermüden. Die letzten 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. Peritz auf die Muskeln zurück, weil die Menschen im Rausch und tiefem Schlaf dauernd in einer

Lage sich befinden und infolgedessen die Kopfmuskulatur durch die dauernde Stellung, Quetschung oder Zerrung in einen krampfartigen Zustand gerät. Zur Beseitigung der Kopfschmerzen werden außer den üblichen Medikamenten Massage, Hochfrequenz und Hitze empfohlen. Die Massage soll eine Art schwedische Massage sein. Bei der Hitzeanwendung eignen sich trockene Hitze in Form des elektrischen Heizfissens 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 gepräftigt und die Übererregbarkeit des Nervensystems beseitigt werden, was manchmal nur dadurch möglich ist, daß der Patient aus seinem Beruf und seiner Umgebung herausgenommen wird. Viele Menschen mit Kopfschmerzen leiden unter den Schwankungen des Barometers außerordentlich und fühlen sich wohl, wenn die Barometerlage eine gleichmäßige ist. Bei hartnäckigen Kopfschmerzen 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 L. Katscher.

##### Ludwig von Ende:

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

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

##### Adolf Wittor:

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

Menschliche Glückseligkeit besteht in erfolgreichem Handeln.

##### Friedrich Rückert:

Der wünsche nichts vorbei und wünsche nichts zurück —  
Nur ruhiges Gefühl der Gegenwart ist Glück.

##### Udanavarga:

Der Selbstsucht ein Ende bereiten ist Glückseligkeit.

##### Bertal von Suttner:

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

Unhaltendes Glücklichsein ist ein Ding der Unmöglichkeit — nicht so sehr wegen der Ungunst äußerer Verhältnisse als wegen der uns selber anhaftenden Unfähigkeit, anhaltend zu genießen.

Seines Glückes Schmied — stolzer Ruhm!

Seines Unglücks Meister — Heldenamt!