Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 33 (1929-1930)

Heft: 7

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:** 18.10.2025

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

fühlte. Jett erft empfand er das Hohe, Heilige der Schöpfung, da er begriff, daß alles nur durch die Liebe lebt, daß sein Daseinszweck sei, zu lieben.

Da fiel er mit all seinen Genossen auf die Knie; ihr Rücken beugte sich weit nach vorn, und ihre Stirn berührte den Rasen der Erde. Und sie dankten Gott für die Liebe, durch die er sie mit den Geschöpfen der Welt vereinigte, wie mit Brüdern.

Und dann erhoben sie sich langsam und streckten ihre Arme weit aus in der reinen Luft nach den rauschenden Wäldern, den blumenbesäten Wiesen, den schmenbesäten Wiesen, den schmenles, als wollten sie alle umschlingen, die da lebten, die mächtigen Bäume, die blühenden Sträucher, die bescheidenen Blumen und alle die Tiere, die mit ihnen das strahlende Licht der Sonne schauten.

Joh. Honegger.

# Uerztlicher Ratgeber.

## Erfältung als Rranfheitsursache.

Die Gefundheitsstörungen infolge von Erkältungen werden geschieden in solche allgemeiner Art und in solche, welche nur örtliche Organe betreffen. Zum Kälteschaden kommt in der Regel noch eine Erkrankungsursache hinzu, vor= wiegend die Infektion. Die neuere Medizin sett auch für das Zustandekommen von Erkältungen eine gewisse Veranlagung voraus, dem= nach ist für das Auftreten von krankhaften Störungen bei Erfältungen eine ganz bestimmte, schon in der Anlage gegebene abnorme Körper= verfassung unbedingt vorhanden. Die Erkäl= tung hat bei vielen Erkrankungen die Bedeutung wichtiger Hilfsursachen, die, indem sie den Widerstand gegen Infektion herabsehen, erst das Krankwerden ermöglichen. Eine häufige Folge der Erkrankungen ist das Schnupfenfieber, ebenso akute und chronische Gelenkkrank= heiten sowie auch Schädigung der Nieren. Neben der ererbten Form der Disposition kommt auch eine erworbene in Betracht, und Professor Strasser in Wien glaubt, daß der erworbenen Form bei den Erfältungskrankheiten eine höhere Bedeutung zukommt als der ererbten. In der Re= konvaleszenz nach fieberhaften Krankheiten besteht eine größere Empfänglichkeit für Kälteschäden jeder Art. Nach überstandener Erkran= kung treten durch Erkältungen oft Rückfälle der Krankheiten ein. Es ist bekannt, daß die Er= fältung in verschiedenen Ländern vielfach an Organen auftritt, die durch die dort herrschen= den Krankheiten geschwächt sind, und daß die Bevölkerung dort gewohnt ist, gerade jene Or=

gane gegen Erkältungen zu schützen. Im Orient, wo viele Darmkatarrhe vorkommen, bekommen die Leute bei Erkältungen viel Darmkatarrhe. Oft spielen dabei die starken Kältewirkungen eine kleinere Kolle als kleine Kälteschäden.

## Atemgymnastif für die Frauen.

Die Atemgymnastik hat erst in den letzten Jahren die richtige Beachtung gefunden; sie be= fitzt gerade für die Frau eine besondere Bedeutung, weil sie auch bei sehr schlechter körperlicher Verfassung gut durchgeführt werden kann. Mit der Atemgymnastik werden verschiedene Zwecke angestrebt. Die Muskeln des Brustkorbes und des Zwerchfelles werden gekräftigt, das Herz wird indirekt beeinflußt, seine Saugkraft nimmt zu. Dadurch wird der ganze Blutkreislauf leb= hafter und beschleunigter. Stauungszustände im Leib und an den Beinen werden verhütet oder ausgeglichen. Auch die Allgemeinwirkung der Atemanmnastik darf nicht unterschätzt wer= den. Schon die verhältnismäßig geringe Mus= kelarbeit der Atemanmnastik genügt, um bei bettlägerigen Kranken den Stoffwechsel anzuregen, die damit verbundene gesteigerte Wärme wird durch Schweißbildung beseitigt. Bei Frauen wird die Atemanmnastik mit Erfolg auch bei bettlägerigen Kranken, in der Rekon= valeszenz und nach Operationen angewendet. Es wird durch dieselbe den in letzter Zeit so häufig auftretenden Blutgerinnungen und Ver= stopfungen vorgebeugt, besonders wenn sie mit aktiven und passiven Bewegungen der Beine und des Rumpfes verbunden ist.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Kütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adressel) Indexlangt eingesandten Beiträgen muß das Kückporto beigelegt werden. Druck und Berlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Infertionspreise für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 180.—, ½ Seite Fr. 90.—, ½ Seite Fr. 45.—, ⅓ Seite Fr. 22.50, ⅓ Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: ⅓ Seite Fr. 200.—, ⅓ Seite Fr. 100.—, ⅙ Seite Fr. 50.—, ⅙ Seite Fr. 25.—, ⅙ Seite Fr. 12.50