

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 33 (1929-1930)  
**Heft:** 24  
  
**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:** 19.02.2026

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

## Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

### Gesundheitspflege im Alter.

Wenn ein Arzt, hochbetagt, aber geistig und körperlich vollräftig und noch berufstätig, erzählt, welchen Gesundheitsregeln er sein hohes Alter und seine Frische verdanke, so verdienen diese Ausführungen besondere Beachtung. Prof. Fürbringer in Berlin schreibt: daß er glaube, durch seine Lebensführung den Verfall aufgehalten zu haben. Obenan steht für ihn die möglichste Nichtänderung der Lebensgewohnheiten in den späteren Jahren, unter der Voraussetzung, daß sie vordem zweckentsprechend und geregelt gewesen sind. Groß sind die Gefahren des Bewegungsmangels und der sitzenden Lebensweise, weil durch sie krankhafte Fettleibigkeit verursacht wird. Prof. Fürbringer empfiehlt daher an erster Stelle für Greise das Wandern. Es ist im Greisenalter durch nichts zu ersetzen. Aber nicht kurze, hastige, gelegentliche Betätigungen, sondern langfristige, beharrliche, regelmäßige führen zum Ziele. Was den Sport anlangt, so muß derselbe im Alter mit Vorsicht und mit Maß ausgeübt werden. Wenn Geheimrat Fürbringer selbst als Hochbetagter noch immer durchschnittlich wöchentlich zweimal Märsche von 10—20 Kilometer leistet, in der kalten Jahreszeit ein fleißiger Schlittschuhläufer und in der warmen ein leidenschaftlicher Schwimmer ist, so glaubt er, daß ohne diese Beharrung seine Gebeine längst bleichen würden. Dagegen warnt er vor den Sportspielen und dem Wettsport in höherem Alter, desgleichen vor Hochalpentouren und dem Skilaufen. Mäßigkeit im Essen und Trinken ist für ältere Leute dringend zu fordern. Dagegen liegt kein Grund vor, Alkohol und Tabak mit einem absoluten Verbot für Alternde und Gealterte zu belegen. Der maßvolle Genuß tut der Gesundheit und der Lebensdauer keinen Abbruch. Dagegen soll man mit konzentrierten Spirituosen möglichst zurückhalten. Neben der körperlichen spielt die seelische Hygiene eine wichtige Rolle. Der Untätigkeit soll durch Pflege und Schulung des Geistes auf dem Wege selbstgestellter Aufgaben gesteuert

werden. Zu nennen sind besonders die Kunst, die Philosophie, Geschichte und die Politik. Nicht zu unterschätzen ist die Teilnahme an wissenschaftlichen Vereinen, Wohlfahrtsbestrebungen, hygienischen Aufklärungen, geselligen Zusammenkünften, der Besuch von Konzerten, Opern, Theater, das Anhören guter Radiodarbietungen. Nicht minder ist die Züchtung der Seelenheiterkeit zu würdigen. Wohl dem, der mit der köstlichen Gabe des Humors dem mürrischen Greisenalter zu Leibe geht.

### Schlammbehandlung bei Nervenkrankheiten.

Nach der Beobachtung russischer Ärzte führt bei Gehirnerkrankungen die örtliche Schlammbehandlung in Form von Halschlammkuchen, speziell in Verbindung mit Solbädern, zu bemerkenswerten Erfolgen. Die Behandlung wird von den Patienten gut vertragen und erweist sich in veralteten Fällen als wirksam. Bei fünf Fällen von halbseitiger Lähmung nach Flecktyphus wurde in vier Fällen Herabsetzung des Blutdrucks, Erhöhung der Beweglichkeit und Besserung des Ganges erzielt. Bei Rückenmarkslähmung wurde eine Verminderung der Krampf- und Lähmungserrscheinungen erreicht. Nach 3—4 Solbädern erhält der Patient auf die Hals-, Nacken- und Schultergegend einen mit Wasserdampf anfangs auf 40 Grad erhitzten Schlammkuchen, der am ersten Behandlungstag 10—12 Minuten liegen bleibt, dabei wird der Schlammkuchen nach Abkühlung durch einen heißen ersetzt. Später erhält der Patient abwechselnd Solbäder und Schlammumschläge. Die Temperatur der letzteren wird allmählich auf 50 Grad gesteigert, und die Zeit des Liegenbleibens auf 18 Minuten verlängert.

### Sprüche.

Man ist des Glückes immer sicher, wenn man sich von den äußeren Umständen unabhängig macht.

Wilh. v. Humboldt.

Es ist furchtbar, eignes Lebensglück zu zerstören; aber es ist noch furchtbarer, fremdes zu vernichten.

Rosegger.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütlistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Berber & Co., Wolfbachstrasse 19, Zürich.

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen: 1/4 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: 1/4 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

Wenige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Bern und Agenturen.