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

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

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

Heft: 24

Rubrik: [Impressum]

### 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

## Uerztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

## Gefundheitspflege im Alter.

Wenn ein Arzt, hochbetagt, aber geistig und förperlich vollrüstig und noch berufstätig, er= zählt, welchen Gefundheitsregeln 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 aufge= halten zu haben. Obenan steht für ihn die möglichste Nichtänderung der Lebensgewohn= heiten in den späteren Jahren, unter der Vor= aussehung, daß sie vordem zweckentsprechend und geregelt gewesen sind. Groß sind die Ge= fahren des Bewegungsmangels und der sitzen= den Lebensweise, weil durch sie krankhafte Fett= leibigkeit 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, gelegent= liche Betätigungen, sondern langfristige, be= harrliche, 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 Hoch= betagter noch immer durchschnittlich wöchent= lich zweimal Märsche von 10—20 Kilometer sich leistet, in der kalten Jahreszeit ein fleißi= ger 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 Stilaufen. 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 Ge= nuß tut der Gesundheit und der Lebensdauer feinen Abbruch. Dagegen soll man mit konzen= trierten Spirituosen möglichst zurückhalten. Neben der körperlichen spielt die seelische Hy= giene 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, Wohlsahrtsbestrebungen, hygienischen Aufklärungen, geselligen Zusammenkünsten, der Besuch von Konzerten, Opern, Theater, das Anhören guter Kadiodarbietunsgen. Nicht minder ist die Züchtung der Seelensheiterkeit zu würdigen. Wohl dem, der mit der köstlichen Gabe des Humors dem mürrischen Greisenalter zu Leibe geht.

### Schlammbehandlung bei Rervenfranfheiten.

Nach der Beobachtung ruffischer Ürzte führt bei Gehirnerkrankungen die örtliche Schlamm= behandlung in Form von Halsschlammkuchen, speziell in Verbindung mit Solbädern, zu be= merkenswerten 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 Kücken= markslähmung wurde eine Verminderung der Krampf= und Lähmungserscheinungen er= reicht. 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 Schlamm= umschläge. 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. Ern st Esch mann. Zürich 7, Kütistr. 44. (Beiträge nur an diese Abresse!) Inverlangt eingesandten Beisträgen muß das Kückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Infertionspreise für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 180.—, ½ Seite Fr. 90.—, ½ Seite Fr. 45.—, ½ Seite Fr. 22.50, ⅙ Seite Fr. 11.26 für ausländ. Ursprungs: ⅙ Seite Fr. 200.—, ⅙ Seite Fr. 100.—, ⅙ Seite Fr. 50.—, ⅙ Seite Fr. 25.—, ⅙ Seite Fr. 12.50