

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 34 (1930-1931)
Heft: 19

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: 16.01.2026

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

Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

Stoffwechselsteigerung durch das Seeklima.

Durch zahlreiche Untersuchungen ist festgestellt worden, daß das Seeklima eine bedeutende Steigerung des Stoffwechsels hervorruft. Die ursächlichen Faktoren sind die Sonnenbestrahlung in Gemeinschaft mit dem Wind, das kalte Seebad und der Wellenschlag, während eine gleichzeitig auf den Organismus einwirkende imstande ist, diese Stoffwechselsteigerung aufzuheben. Weiter zeigt es, daß, je schwächer die Sonnenbestrahlung und der Wind, je wärmer das Wasser und je geringer der Wellenschlag ist, um so geringer im allgemeinen die Stoffwechselsteigerungen sind. Die bei der Bestrahlung in der Stadt viel stärkere gleichzeitige Erwärmung als im Gebirge und an der See und die Unreinheit der Großstadtluft erläutern das Ausbleiben einer gleichen Wirkung in der Großstadt. In Wyk wurde bei Kindern festgestellt, daß der Umsatz hinsichtlich des Stoffwechsels nahezu ein doppelt so großer war, wie in der Großstadt. Es wurde wirklich festgestellt, daß es bei Kindern unter der Einwirkung des Seeklimas zu einer nicht unbeträchtlichen Zurückhaltung des Stickstoffes kommt. Sie setzt unmittelbar nach dem Klimawechsel ein und erreicht jeweils in der zweiten bis dritten Woche ihren Höchtpunkt, um dann fast unverändert bis zum Auflauf der vierwöchentlichen Kurzeit bestehen zu bleiben.

Klimatische oder seelische Wirkungen?

Wissenschaftlich wissen wir über die Klima nicht viel mehr, als daß wir sie nach ihren Wirkungen als Schonungsklima oder als milde oder kräftige Reizklima charakterisieren können, in denen sich Dauer und Intensität der Besonnung und — soweit es sich um beträchtliche Höhen handelt — das Absinken des Luftdruckes mehr oder weniger erwünscht oder unerwünscht sich geltend machen. Neben den physikalischen und chemischen Momenten spielen aber nach Prof. Durig in Wien sehr starke seelische Momente in die klimatischen Vorgänge mit hinein und ver-

mögen den Einfluß der physikalischen Faktoren weitgehend zu schwächen, zu verstärken oder ins Gegenteil zu verkehren. Vergleicht man die Erkrankungen der Menschen in der Ebene, im Innernlande, am Meere, im Mittel- oder Hochgebirge, so ergibt sich die Tatsache, daß Gesundheit, Krankheitshäufigkeit, Sterblichkeit und erreichtes Lebensalter weit mehr von dem Verhalten der hygienischen Grundbedingungen als von klimatischen Faktoren beeinflußt werden. Sind schon in einander nahen Gegenden die klimatischen Verhältnisse oft wesentlich verschieden, so wirken diese auch noch auf den einzelnen Menschen ganz verschieden ein, und es dürfte die Behauptung richtig sein, daß 90 Prozent aller günstigen Wirkungen, die in klimatischen Stationen wahrgenommen werden, durch seelische Faktoren bedingt sind. Folgen dem Menschen die Alltagssorgen, verläßt ihn Sorge um das tägliche Brot nicht, so wird er sich auch in dem geprägten klimatischen Kurort nicht wohlfühlen und nicht erholen. Unlustgefühle können selbst dort, wo sonst die günstigsten klimatischen Wirkungen herrschen, jeden günstigen Einfluß und Erfolg vereiteln.

Äpfelbrei bei Darmerkrankungen.

Mit der Anwendung von rohem Äpfelbrei, der sogenannten Morro'schen Äpfeldiät, hat Dr. Wolff in Eisenach sehr gute Erfolge bei der Behandlung von Durchfällen im Kindesalter erzielt. Das Verfahren besteht darin, daß man den Kindern ohne jede Vorbereitung zwei Tage lang nur rohen Äpfelbrei gibt. Reife, mürbe Äpfel werden geschält, von Kernen befreit und auf einer Glasreibe gerieben. Von diesem Äpfelbrei erhalten die Kinder zu jeder Mahlzeit 100—200 Gramm. Etwas anderes bekommen die Kinder nicht, und sie nehmen den Äpfelbrei sehr gern. Der Erfolg zeigt sich darin, daß Durchfall und Erbrechen sofort aufhören; auch bei ganz schweren Fällen können mit der Äpfelkost recht gute Erfolge erzielt werden.

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

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 180.—, $\frac{1}{2}$ Seite Fr. 90.—, $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 45.—, $\frac{1}{8}$ Seite Fr. 22.50, $\frac{1}{16}$ Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 200.—, $\frac{1}{2}$ Seite Fr. 100.—, $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 50.—, $\frac{1}{8}$ Seite Fr. 25.—, $\frac{1}{16}$ Seite Fr. 12.50

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