Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 34 (1930-1931)

Heft: 1

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: 18.10.2025

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

Aerzilicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

Die Berhütung der Wadenframpfe.

Wadenfrämpfe sind ein sehr gefürchtetes übel. Sie treten meist in der Nacht plötzlich auf. Der Kranke steht den Höllengualen machtlos gegen= über, bis der Krampf nach fürzerer oder län= gerer Zeit sich von selbst löst. Prof. Gärtner in Wien empfiehlt nun ein sehr einfaches Mittel zur Verhütung der Wadenkrämpfe; nämlich das Trinken von reichlich Wasser vor dem Zubette= gehen. Er ging von der Beobachtung aus, daß bei heftigen Brechdurchfällen, bei Cholera usw. die Wadenkrämpfe sofort aufhören, wenn Rochsalzlösung in die Blutadern eingespritzt wird. Zweifellos entstehen die Krämpfe durch Eindickung des Blutes infolge der starken Wasser= verluste, welche durch die Durchfälle hervorge= rufen wurden. Wird nun das Blut verdünnt, so hören die Krämpfe auf. Ferner hat man be= obachtet, daß die Wadenfrämpfe namentlich an heißen Tagen auftreten, wo viel Schweiß abge= sondert und dadurch das Blut eingedickt wird. Prof. Gärtner hat nun an sich selbst herausge= funden, daß die Wadenkrämpfe zum Verschwin= den kamen, wenn er abends regelmäßig Flüssig= feit zu sich nahm. Die Aufnahme der Flüssig= keit wird erleichtert, wenn stark salzende Spei= sen gegessen werden und dadurch der Durst an= geregt wird. Kaffee und Tee kommen hierfür nicht in Betracht, weil sie harntreibend wirken und die aufgenommenen Flüssigkeiten wieder zum Ausscheiden bringen. Dr. W. H.

Aurort und Batient.

Niemals sollte ein Kranker einen Kurort aufsuchen, ohne daß er sich vorher mit seinem Haußsarzt beraten hat, darüber, welcher Kurort für ihn in Betracht kommt und ohne daß er sich von ihm hat Anweisungen für den Badearzt geben lassen, den er im Kurort in Anspruch nehmen will. Es ist dringend davon abzuraten, die Heilmittel des Bades ohne ärztliche Berordnung und Aufsicht anzuwenden, als obes sich um die harmlosesten Dinge handelte. Mit Kecht betont Dr. May Hirsch im Bäderalmas

nach, daß jede Kur eine wichtige Maknahme be= deute und wie jedes wirksame Arzneimittel nicht auf Grund von oberflächlichen Ratschlägen von Freunden und Bekannten vorgenommen werden soll. Nur auf Grund der genauen Feststellung der Krankheit und auf Grund der Kenntnis der Konstitution kann der passendste Kurort auß= gewählt werden. Die richtige Auswahl des Kur= ortes bildet das A und O für den Erfolg der Badekur. Zu einer richtigen Kur gehört die Verordnung der einzelnen Kurmittel durch den Badearzt, der mit den natürlichen Heilmitteln des Kurortes am besten vertraut ist. Denn bei diesen kommt es nicht nur darauf an, daß man sie anwendet, sondern wie man sie anwendet. Es ist notwendig, daß der Arzt sich ständig da= von überzeugt, wie die Kurmittel, die er ver= ordnet, wirken, um dann die weitere Behand= lung darnach einzurichten. Unverträglich mit dem Kurgebrauch ist die Verbindung von zu viel Vergnügungen und Zerstreuungen, weil sonst die Kur nicht zur vollen Wirkung gelangen kann. Vergnügungen dürfen nur soweit in Betracht kommen, um die seelische Stimmung des Patienten günstig zu beeinflussen. Die Kurzeit darf auch nicht zu kurz bemessen sein, weil sonst die Möglichkeit der Auswirkung fehlt.

Sprüche.

Halte das Unglück drei Jahre lang, und es wird sich am Ende als nühlich erweisen.

Japanisches Sprichwort.

Erkenne deine Lebensaufgabe, erfülle deine Lebenspflicht, und du findest dein Lebensglück. Karl Kotthaus.

Nur unter dem Zwang einer ernsten Lebens= aufgabe wird uns das Leben zu einer Quelle des Glücks. Wem es gelungen, seine Neigungen mit einer Berufstätigkeit in Einklang zu brin= gen, wird zufrieden und beglückt sein. Auch die Kraft einer willensstarken Sittlichkeit, die Le= bensweisheit und die Schönheit sind Spender reinen Glücks. Hermann Kitter.

Redaktion: Dr. Ern st Eschmann. Zürich 7, Kütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) unberlangt eingesandten Beisträgen muß das Kückporto beigelegt werden. Druck und Berlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Infertionspreise für schweiz. Angeigen: ½1 Seite Fr. 180.—, ½2 Seite Fr. 90.—, ½4 Seite Fr. 45.—, ½6 Seite Fr. 22.50, ½16 Seite Fr. 11.20 für ausländ. Ursprungs: ½1 Seite Fr. 200.—, ½2 Seite Fr. 100.—, ½4 Seite Fr. 50.—, ½6 Seite Fr. 25.—, ½16 Seit. Fr. 12.50