Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 34 (1930-1931)

Heft: 1

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: 29.12.2025

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

Aerztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

Die Verhütung der Wadenkrämpfe.

Wadenkrämpfe sind ein sehr gefürchtetes Übel. Sie treten meist in der Nacht plötzlich auf. Der Kranke steht den Höllenqualen machtlos gegenüber, bis der Krampf nach kürzerer oder längerer 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 Zubettegehen. Er ging von der Beobachtung aus, daß bei heftigen Brechdurchfällen, bei Cholera usw. die Wadenkrämpfe sofort aufhören, wenn Kochsalzlösung in die Blutadern eingespritzt wird. Zweifellos entstehen die Krämpfe durch Eindickung des Blutes infolge der starken Wasserverluste, welche durch die Durchfälle hervorgerufen wurden. Wird nun das Blut verdünnt, so hören die Krämpfe auf. Ferner hat man beobachtet, daß die Wadenkrämpfe namentlich an heißen Tagen auftreten, wo viel Schweiß abgesondert und dadurch das Blut eingedickt wird. Prof. Gärtner hat nun an sich selbst herausgefunden, daß die Wadenkrämpfe zum Verschwinden kamen, wenn er abends regelmäßig Flüssigkeit zu sich nahm. Die Aufnahme der Flüssigkeit wird erleichtert, wenn stark salzende Speisen gegessen werden und dadurch der Durst angeregt wird. Kaffee und Tee kommen hierfür nicht in Betracht, weil sie harntreibend wirken und die aufgenommenen Flüssigkeiten wieder zum Ausscheiden bringen. Dr. W. H.

Kurort und Patient.

Niemals sollte ein Kranker einen Kurort aufsuchen, ohne daß er sich vorher mit seinem Hausarzt 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 Verordnung und Aufsicht anzuwenden, als ob es sich um die harmlosesten Dinge handelte. Mit Recht betont Dr. Max Hirsch im Bäderalmanach, daß jede Kur eine wichtige Maßnahme bedeute 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 ausgewählt werden. Die richtige Auswahl des Kurortes 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 davon überzeugt, wie die Kurmittel, die er verordnet, wirken, um dann die weitere Behandlung 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 nützlich erweisen.

Japanisches Sprichwort.

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

Karl Kotthaus.

Nur unter dem Zwang einer ernsten Lebensaufgabe wird uns das Leben zu einer Quelle des Glücks. Wem es gelungen, seine Neigungen mit einer Berufstätigkeit in Einklang zu bringen, wird zufrieden und beglückt sein. Auch die Kraft einer willensstarken Sittlichkeit, die Lebensweisheit und die Schönheit sind Spender reinen Glücks. Hermann Ritter.

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: 1/1 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: 1/1 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

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