

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 34 (1930-1931)
Heft: 7

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: 30.12.2025

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

gewichen war. Ich vermutete, daß sie auch keinen Grund mehr zur Sorge um den Sohn hatten.

Nach wenigen Monaten, als ich längst nach Hause zurückgekehrt war, erhielt ich einen Brief mit Trauerrand, auf dem ich sofort die Hand-

schrift der Tochter erkannte. Sie teilte mir in tiefem Schmerz mit, daß sich ihr Bruder, dessen Stelle ich in der Silvesternacht eingenommen, inzwischen erschossen habe.

Für die genaue Wahrheit dieses Erlebnisses kann ich mich verbürgen.

Aerztlicher

Die Heilkraft des Meeres.

Die klimatischen Besonderheiten des Meeres bringen einschneidende physiologische Wirkungen hervor. In erster Linie spielen diese sich in der Haut ab. Die Durchblutung wird erhöht, die Wärmeregulation gefrästigt. Die Haut selbst wird straffer, Haare und Nägel wachsen stärker, der Schweiß wird vermindert. Die Muskeln nehmen an Umfang und Leistung zu. Auf dem Luftwege äußert sich die Meereluft in der Weise, daß die Atemtiefe größer wird, und der Brustumfang zunimmt. Wie Dr. Häberlin Wink auf Föhr ausführt, haben den größten Vorteil von einer Seekur Patienten mit Katarrhen der Atmungswege, namentlich gilt dies für das Kindesalter. Auch Asthma erfährt eine deutliche und dauernde Besserung. Weiter kommen für die See in Betracht die Störungen der allgemeinen Entwicklung und konstitutionelle Schwäche. Kinder, die sonst bei bester Pflege nicht vorwärts zu bringen waren, machen hier sprunghafte Fortschritte in ihrem Allgemeinzu-stand. Am deutlichsten sind die heilsamen Einwirkungen bei der Englischen Krankheit. Blutarmut und nervöse Herzschwächen werden sehr stark verbessert. Chronische Darmträgheit pflegt in den allermeisten Fällen vom ersten Tag ab zu verschwinden. Nervöse Verdauungsstörungen werden außerordentlich günstig beeinflußt. Die Erschlaffung der Kinder wird, wenn die Patienten aus der Hand der Eltern in Kinderheime gebracht werden, so gut wie immer geheilt. Für Rekonvaleszenten von schweren Krankheiten, namentlich der Atmungswerkzeuge, ist der Seeaufenthalt von segensreicher Wirkung. Eine bedeutende Rolle spielen auch Kuren an der See hinsichtlich der Verhütung der Tuberkulose. Tuberkulöse Erkrankungen der Knochen, Gelenke, Drüsen und der Haut und

Ratgeber.

des Bauchfells werden auf das günstigste beeinflußt.

Trinkkuren bei Stoffwechselkrankheiten.

Bei Stoffwechselkrankheiten: Zuckerkrankheit, Fettssucht und Gicht werden Trinkkuren seit langer Zeit mit gutem Erfolg gebraucht. Bei Zuckerkranken können Glaubersalzquellen eine Erniedrigung des Blutzuckergehalts herbeiführen. Es werden durch sie hier Stoffwechselbesserungen herbeigeführt, die weder durch die veränderte Diät noch durch Milieuwechsel, noch durch seelische Faktoren erklärt werden können. Es darf jedoch bei diesen Kuren die Diät und die ärztliche Behandlung des Erkrankten nicht vernachlässigt werden. Mit Recht betont Dr. W. Meyer, Wiesbaden, daß der Schaden, der durch Diätfehler angerichtet wird, nicht dadurch aufgehoben wird, daß der Kranke mehrere Gläser einer sonst für Zuckerkranke recht zweckmäßigen Heilquelle trinkt. Ganz besondere Bedeutung gewinnt die Trinkkur bei solchen Zuckerkranken, bei denen neben der Stoffwechselerkrankung Fettleibigkeit und andere organische Erkrankungen bestehen. Bei der Fettleibigkeit besteht die Wirkung der Trinkkuren darin, daß die Darmtätigkeit angeregt wird. Die Durchspülung und die ausgiebige Schläckenausscheidung wirkt weiterhin günstig auch auf die bei den Fettleibigen so häufig beobachtete Blähssucht. Die Blutüberfüllung der Baucheingeweide und die damit verbundene Stauung kann durch zweckmäßige Trinkkuren weitgehende Besserung erfahren. Die Ursache der Gicht besteht in einer Störung des Harnsäurestoffwechsels. Trinkkuren wirken auch hier vorteilhaft, weil sie den Organismus durchspülen und die auch bei der Gicht regelmäßig vorhandenen Störungen des Magen- und Darmkanals wirksam bekämpfen.

„Durch Gesundheit zum Glück“.

Wer möchte dieses Ziel nicht erreichen. Es ist der Traum von Federmann, aber schwerer denn je wird diese Sehnsucht zur Wirklichkeit in unserer hastenden, aufreibenden, unruhvollen Zeit, wo alles wichtiger scheint, als täglich eine kurze Zeit der Pflege seines Körpers zu widmen.

Ein modern ausgestattetes, übersichtlich angeordnetes Broschürchen, herausgegeben vom Sanitätsgeschäft Hausmann St. Gallen, Zürich, Basel, Davos und St. Moritz soll diesem Zwecke dienen. In

gediegener Zusammenstellung, reich illustriert, mit kurzem erläutern dem Texte versehen, finden Sie eine größere Anzahl Gegenstände, die Ihnen das Gesundwerden und Gesundbleiben leicht machen. Nur ein bisschen Zeit müssen Sie opfern, um dafür Gesundheit und Glück einzutauschen. Die hübschen, praktischen Apparate sind sehr vorteilhafte, beliebte Geschenke. Wenn Sie das Heftchen nicht erhalten haben, dann schreiben Sie an einer der genannten Geschäftsstellen, es wird Ihnen postwendend kosten- und spesenfrei zugestellt werden.

Bücherschau.

Wer ist gesund? Radiovorträge und andere gemeinverständliche Abhandlungen eines Praktikers aus dem Gebiete der Gesundheitspflege, von Prof. Dr. W. von Gonzenbach. Fein kartonierte Fr. 2.50. Verlag der Schweiz. Zentralstelle für Gesundheitspflege Zürich.

Das Büchlein enthält folgende Kapitel: Wer ist gesund? Wann soll der Arzt gerufen werden? Von der Bazillenangst. Reinlichkeit und Desinfektion. Tiefatmen ist gesund. Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Rationalisierung in hygienischer Beleuchtung. Sexuelle Erziehung. Die Arbeit als Heilfaktor des Tuberkulösen.

Der Verfasser hat schon längst im Schweizerland einen guten Namen als praktischer Hygieniker, dem es sonderlich liegt, seinen Stoff in einer gefälligen, leicht verständlichen Sprache darzubieten. Dabei versteht er es, seine Abhandlungen jeweils mit einem Quentlein Humor zu würzen, so daß seine Ratschläge leicht eingehen. Jeder Leser, vorzüglich auch derjenige, dem die Materie an sich noch nicht geläufig ist, wird Nutzen aus diesem Büchlein haben und in der Praxis des täglichen Lebens das Gelesene auswerten.

Auf der Schwelle. Einsichten und Ausblicke in die tiefere Wirklichkeit. Von * Xenos. Wanderer-Verlag, Neue Beckenhofstraße 1. Preis geb. Fr. 5.—

E. E. Ein Buch voll schöner und tiefer Lebensweisheit. Eine Erbauung für jeden, der nach den Wundern des Lebens forscht und die Sehnsucht in sich spürt, über die Wirklichkeiten des Alltags hinauszukommen, etwas zu ahnen von den Wundern des Daseins die noch keine Wissenschaft restlos er-

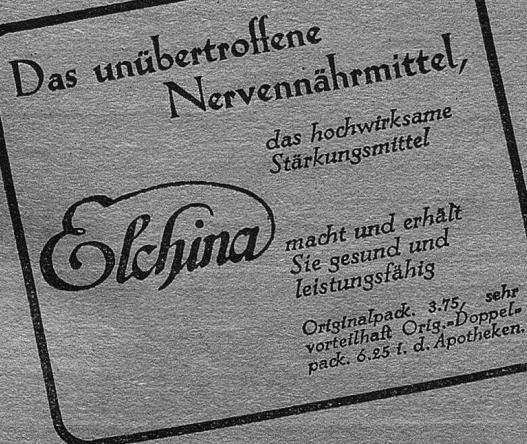
gründet hat. Die einzelnen Abschnitte sind zuerst als Feuilletons im Bund erschienen. Sie haben berechtigtes Aufsehen erregt und viel Beachtung gefunden. In acht Abschnitten werden Probleme erörtert, die einen jeden von uns angehen: Seele, Welt, Menschen, Arbeit, Einlehr, Ausblick, Auf der Schwelle, Bekündigung. Eine tiefe, starke Persönlichkeit steht hinter diesen fesselnd geschriebenen Abhandlungen. Es sind Predigten für Laien und gebildete Leute, sie haben jedem etwas Besonderes zu sagen, sie gehen uns alle an und verlieren sich nicht auf abseitigen Wegen. Treten wir über diese Schwelle! Wir gelangen in eine Halle, in der ein reiner und erquickender Duell steht!

Mütterliche Frauen, von Brigitte von Rechenberg, Stiftungsverlag Potsdam. Buchhandlung der evang. Gesellschaft St. Gallen. Fein kartoniert 50 Rp.

Es sind zwölf kurze Lebensbeschreibungen von verschiedenen Frauen aller Stände und aus verschiedenen Zeiten. Bei allen tritt das ausgesprochene Mütterliche in ihrer Wesensart wohltuend in Erscheinung. Die Bilder bringen eine willkommene Ergänzung. Ein Büchlein, mit dem man jeder Frau, jeder Tochter eine Freude bereiten kann.

Freizeitbücher für die Jugend. Verlag von Paul Haupt Bern: Metallarbeiten von Heinz Bohner; Allerlei Wollarbeiten von Helene Held.

Beide Hefte werden der heranwachsenden Jugend sehr willkommen sein und sie verdienen, daß nachdrücklich auf sie hingewiesen werde. Beschäftigung macht Freude, sie führt ins praktische Leben hinein. Die beiden gut ausgestatteten Hefte geben wertvolle Anregungen und sind treffliche Wegweiser.



Einrahmen

von Bildern und Spiegeln
Neuvergolden, Renovieren
Goldleisten- u. Rahmenfabrik
Krannig & Söhne
Zürich, Selmastr. 48/50.

Inserieren bringt
Gewinn!

Kopfläuse

samt Brut vernichtet einmaliges
Einreiben mit echtem Zigeuner-
geist, Fr. 1.60, Dopp.-Fl. Fr. 3.—.
Prompte Zusendung diskret durch
Jura-Apotheke, Biel

Privatschule zur „Manegg“ Zürich 2
Institut für Mädchen von 15—18 Jahren.

Sprachen — Handelsfächer — Musik. Tennis, Sport, gesunde Lage in großem Garten.
Leiterin: Frl. M. HITZ.

Gewerbebank

Zürich
Rämistrasse 23.
Gegründet 1868.

Zinsvergütung auf

Einlagehefte

4½ % netto

Obligationen

4¾ %.