**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:** 18.10.2025

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 zurückgefehrt war, erhielt ich einen Brief mit Trauerrand, auf dem ich sofort die Hand= schrift der Tochter erfannte. Sie teilte mir in tiefem Schmerz mit, daß sich ihr Bruder, des sen Stelle ich in der Silvesternacht eingenom= men, inzwischen erschossen habe.

Für die genaue Wahrheit dieses Erlebnisses kann ich mich verbürgen.

## Uerztlicher Ratgeber.

## Die Beilfraft des Meeres.

Die klimatischen Besonderheiten des Meeres bringen einschneidende physiologische Wirkun= gen hervor. In erster Linie spielen diese sich in der Haut ab. Die Durchblutung wird erhöht, die Wärmeregulation gefräftigt. Die Haut selbst wird straffer, Haare und Nägel wachsen stär= fer, der Schweiß wird vermindert. Die Muskeln nehmen an Umfang und Leistung zu. Auf dem Luftwege äußert sich die Meeresluft in der Weise, daß die Atemtiese größer wird, und der Brustumfang zunimmt. Wie Dr. Häberlin Wink auf Köhr ausführt, haben den größten Vorteil von einer Seekur Patienten mit Katarrhen der Atmungswege, namentlich gilt dies für das Kindesalter. Auch Afthma erfährt eine deut= liche und dauernde Besserung. Weiter kommen für die See in Betracht die Störungen der all= gemeinen 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 Gin= wirkungen 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 Verdauungsstörun= gen werden außerordentlich günftig beeinflußt. Die Ekunlust der Kinder wird, wenn die Patienten aus der Hand der Eltern in Kinder= heime gebracht werden, so aut wie immer ge= heilt. 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

## des Bauchfells werden auf das günstigste beeinflußt.

Trinkfuren bei Stoffwechselkrankheiten.

Bei Stoffwechselfrankheiten: Zuckerkrankheit, Fettsucht und Gicht werden Trinkkuren seit langer Zeit mit gutem Erfolg gebraucht. Bei Zukferfranken können Glaubersalzquellen eine Er= niedrigung des Blutzuckergehalts herbeiführen. Es werden durch sie hier Stoffwechselbesserun= gen herbeigeführt, die weder durch die verän= derte Diät noch durch Milieuwechsel, noch durch seelische Faktoren erklärt werden können. Es darf jedoch bei diesen Kuren die Diät und die arzneiliche Behandlung des Erkrankten nicht vernachläffigt werden. Mit Recht betont Dr. W. Meher, Wiesbaden, daß der Schaden, der durch Diätfehler angerichtet wird, nicht dadurch aufgehoben wird, daß der Kranke mehrere Gläser einer sonst für Zuckerkranke recht zweckmäßigen Seilguelle trinkt. Ganz besondere Bedeutung gewinnt die Trinkfur bei solchen Zuckerkranken, bei denen neben der Stoffwechselerkrankung Fettleibigkeit und andere organische Erkran= kungen bestehen. Bei der Fettleibigkeit besteht die Wirkung der Trinkfuren darin, daß die Darmtätigkeit angeregt wird. Die Durchspülung und die ausgiebige Schlackenausscheidung wirkt weiterhin günstig auch auf die bei den Fettleibigen so häufig beobachtete Blähsucht. Die Blutüberfüllung der Baucheingeweide und die damit verbundene Stauung kann durch zweckmäßige Trinkfuren weitgehende Besserung erfahren. Die Ursache der Gicht besteht in Harnsäurestoffwechsels. einer Störung des Trinkfuren wirken auch hier vorteilhaft, weil fie den Organismus durchspülen und die auch bei der Gicht regelmäßig vorhandenen Störun= gen des Magen= und Darmkanals wirksam be= fämpfen.

Rebaktion: Dr. Ernst Cschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Abresse!) Inverlangt eingesandten Beisträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Berlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

"Durch Gefundheit zum Glud".

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

Ein modern ausgestattetes, übersichtlich angeordnetes Broschürchen, herausgegeben vom Sanitäts-geschäft Hausmann St. Gallen, Zürich, Basel, Da-vos und St. Morit soll diesem Zwecke dienen. In gediegener Zusammenstellung, reich illustriert, mit kurzem erläuterndem Texte versehen, sinden Sie eine größere Anzahl Gegenstände, die Ihnen das Gesundwerden und Gesundbleiben leicht machen. Aur ein dischen Zeit müssen Sie ohsern, um dafür Gesundheit und Glüd einzutauschen. Die hübschen, praktischen Apparate sind sehr vorteilhaste, beliebte Geschenke. Wenn Sie das Hestchen nicht erhalten haben, dann schreiben Sie an einer der genannten Geschäftsstellen, es wird Ihnen postwendend kostenund spesensrei zugestellt werden.

## Bücherschau.

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

pflege Zürich.
Das Büchlein enthält folgende Kapitel: Wer ist gefund? Wann soll der Arzt gerusen werden? Von der Bazillenangst. Reinlichkeit und Desinsektion. Tiesatmen ist gesund. Gesundheit und Leistungs-fähigkeit. Die ationalisierung in hygienischer Be-leuchtung. Sezuelle Erziehung. Die Arbeit als Heil-saktor des Tuberkulösen.

Der Verfasser hat schon längst im Schweizerlande einen guten Namen als praktischer Hygieniker, dem einen guten Ramen als praktischer Higieniker, dem es sonderlich siegt, seinen Stoff in einer gefälligen, leicht verständlichen Sprache darzubieten. Dabei versieht er es, seine Abhandlungen jeweils mit einem Duentsein Humor zu würzen, so daß seine Aatschläge leicht eingehen. Jeder Leser, vorzüglich auch derzienige, dem die Materie an sich noch nicht geläusigist, wird Auben 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. Wandererverlag, Neue Beckenhofftraße 1. Preis geb. Fr. 5.—.

E. E. Ein Buch voll schöner und tieser Lebens-weisheit. Eine Erbauung für jeden, der nach den Wundern des Lebens sorscht und die Sehnsucht in sich spürt, über die Wirklichkeiten des Alltags hinauszukommen, etwas zu ahnen von den Bundern 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 gesunden. In acht Abschnitten werden Probleme erdriert, die einen jeden von uns angehen: Seele, Welt, Menschen, Arbeit, Einkehr, Ausblick, Auf der Schwelle, Verkündigung. Eine tiese, 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 berlieren sich nicht auf abseitigen Wegen. Treten wir über diese Schwelle! Wir gelangen in eine Halle, in der ein reiner und erquickender Quell fliept!

Mitterliche Frauen, von Brigitte von Rechenberg, Stiftungsverlag Potsdam. Buchhandlung der evang. Gesellschaft St. Gallen. Fein kartoniert 50 Mp. Es sind zwölf kurze Lebensbeschreibungen von versschiedenen Frauen aller Stände und aus verschiedeschiedenen Frauen aller Stände und aus verschiedeschieden

nen Zeiten. Bei allen tritt das ausgesprochene Mütterliche in ihrer Besensart wohltuend in Erschei-nung. Die Bilber bringen eine willsommene Erganzung. Ein Büchlein, mit dem man jeder Frau, jeder Tochter eine Freude bereiten kann.

Freizeitbilcher für die Jugend. Berlag von Baul Haupt Bern: Metallarbeiten von Heinz Bohner; Allerlei Wollarbeiten von Helene Held.

Beide Hefte werden der heranwachsenden Jugend sehr willsommen sein und sie berdienen, 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 trefsliche Wegweiser.



# einrahmen

von Bildern und Spiegeln Neuvergolden, Renovieren Goldleisten- u. Rahmenfabrik Krannig & Söhne Zürich, Selnaustr. 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, Blei

### 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.

Zürich

Rämistraße 23. Gegründet 1868.

Zinsvergütung auf

Einlagenette 41/20/0 netto

Obligationen

48/4 9/0.