**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 35 (1931-1932)

**Heft:** 14

Buchbesprechung: Bücherschau

Autor: [s.n.]

### 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

# Uerztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

Die physikalische Behandlung der Schlaflosigfeit.

Vor dem gewohnheitsmäßigen Gebrauch von chemischen Schlafmitteln kann nicht genug gewarnt werden. Um so nachdrücklicher empfiehlt sich die Anwendung von diätetischen und phy= sikalischen Verfahren, denn diese Methoden er= möglichen es, in einem großen Teil der Fälle Schlaflosigkeit ohne Arzneimittel zu heilen. Von den diätetischen Magnahmen kommen in Betracht: Vermeidung von zu später und zu reichlicher Abendmahlzeit und von ftark blähen= den Speisen. Außerdem soll man sür regel= mäßige Darmtätigkeit sorgen. Von physikali= schen Prozeduren ist die wirksamste die abend= liche feuchte Einpackung, die unter Umständen auch unter Tag zur Herbeiführung von Müdig= feit angewendet werden kann; ferner das ver= längerte warme Bad mit einer Temperatur von 35-36° bei einer Dauer von 20-30 Minuten;

endlich abendliche Sauerstoffbäder und abend= liche wie auch tagsüber gegebene Kohlenfäure= bäder. In allen Fällen kann unter Umftän= den die beruhigende Wirkung durch Zusat aromatischer Stoffe verstärkt werden. Nach schlaf= machenden Bädern soll man im allgemeinen das Abtrocknen und Abreiben unterlassen und entweder unabgetrocknet oder nach nur leichtem Absaugen der Flüssigkeit mittels poröser, ge= wärmter Tücher das Bett aufsuchen. Außer diesen Prozeduren sind noch das Anlegen einer fühlen Leibbinde, Wadenbinden in Form von nassen Strümpfen und laue Regenduschen, die auch bei Tag gegeben werden können, empfeh= lenswert. Auch leichte Ganzmassage und Luft= bäder werden oft mit Erfolg angewendet. Dem Arzt bleibt noch zur Behandlung der Schlaf= losigkeit die Anwendung der Elektrizität in Form von Diathermie, faradischern Bädern und allgemeiner d'Arsonvalisation vorbehalten.

# Bücherschau.

Westermanns Monatshefte. Verlag von Georg Westermann, Braunschweig. Preis pro Heft Fr. 2.20.

Eine große Fülle auserlesener Beiträge enthält die Februarnummer von Westermanns Monatshes= ten. Namhafte Schriftsteller, Dichter und Gelehrte fommen zu Worte. Berufene Künftler, Meister der Farbe und Form gesellen sich zu ihnen, um die bunte Schönheit malerischer, plastischer und graphischer Bil= der den Lesern näherzubringen. Technik, Mode, Sport und Körperkultur werden ebenso wie Fragen der Runft, Musik und Literatur, des Theaters, der häuß= lichen und gesellschaftlichen Rultur behandelt. dem Februarheft liegt wieder eine wertvolle Atlaskarte bei, die freudig begrüßt werden wird. Das Heft kann

durch alle Buchhandlungen bezogen werden. Der Verlag Georg Westermann in Braunschweig tommt den Lesern unseres Blattes insofern entgegen, als er Interessenten gern kostenlos und unverbindlich ein früher erschienenes über 100 Seiten starkes Probeheft mit 60 bis 70 ein= und buntfarbigen Bildern gegen Einsendung von 30 Pf. für Porto zusendet. Mehers Volks= Atlas. 34 sechsfarbige

Saupt= und 52 Nebenkarten. Register mit rund 30 000 Namen. In Ganzleinen gebunden 6.90 RM. Verlag Bibliographisches Institut AG., Leipzig.

Der Hauptvorzug dieses neuen Kartenwerks be= steht neben seiner erstaunlichen Billigkeit vor allem

darin, daß es wirklich brauchbare große Karten (bis zum Format von  $44 \times 25$  cm) in hervorragend klarem Farbendruck und übersichtlichem großen Maßstab ents hält. Wie "Mehers Handatlas" das beste Kartenwerk in mittlerer Preislage ist (er kostet 28 RM.), so überstrifft dieses neue Werk alle Atlanten unter 10 RM. in seiner Qualität der Ausstattung. Gine solche Leisftung konnte nur ein Verlag vollbringen, der über eine jahrzehntelange kartographische Ersahrung und reiche technische Silfsmittel verfügt. Das Bibliogra-phische Institut, das sich bisher hauptsächlich mit der Herausgabe bändereicher Monumentalwerke befaßt hat, zeigt durch diese Veröffentlichung ein außersordentliches Verständnis für die Bedürfnisse unsersordentliches Verständnis für die Bedürfnisse unsersordent Zeit: für wenig Geld ein unbedingt zuverlässiges Buch für das praktische Leben! Man lege nur neben die Zeitungsberichte vom chinesisch-japanischen Kon-flikt die Karte von Oftasien, die die strategischen Bahnlinien und Grenzen wunderbar klar wiedergibt, ober man betrachte die Polarkarten, die alle Forschungs= reisen bis zur letten Zeppelinfahrt enthalten, und reisen dis zur iegien Zeppeltnfahrt enthalten, und man wird erkennen, wie sehr "Wehers Volks-Atlas" das Verständnis großer Ausammenhänge erleichtert. Durch sein zweckmäßiges Format ist dieses hochwertige Kartenbuch sür das Studierzimmer und die Familie ebenso geeignet wie zum Mitnehmen in Aktenmappe, Keisebssier, Auto. Es solke jeht keine Familie und kein Büro mehr ohne "Wehers Volks-Atlas" geben!

Redaktion: Dr. Ern ft Efchmann, Bürich 7, Kütistr. 44. (Beiträge nur an diese Abresse!) 📂 Unberlangt eingesandten Beiträgen muß das Rüchporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Miller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Bürich.

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, 1/18 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