

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 35 (1931-1932)  
**Heft:** 8  
  
**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:** 22.02.2026

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

## Herzlicher Ratgeber.

### Die Höhen- und Luftkrankheit.

Die Erscheinungen der Höhenkrankheit treten ohne Zuhilfenahme künstlicher Sauerstoffatmung in manchen Fällen bei 5000 Meter Höhe auf, mit Sicherheit in 8000 Meter Höhe. Sie bestehen in Muskelzuckungen, die im Gesicht beginnen und dann auf die Körpermuskeln übergreifen. Dann folgen allgemeine Krämpfe, die mit Stillstand der Atmung einhergehen können. Die Haut verfärbt sich blau. Die Zahl der Atemzüge verändert sich. Sofortige Sauerstoffabgabe und künstliche Atmung beseitigen den Zustand in wenigen Minuten. Zu den körperlichen Störungen treten seelische hinzu, unter anderem mangelnde Aufnahmefähigkeit, geistige Trägheit und heitere Stimmung, welche die Veranlassung zu der früher gebräuchlichen Bezeichnung „Höhenrausch“ gaben. Zur Vermeidung dieser Störungen sind körperliche Anstrengungen vor der Luftreise zu vermeiden. Der Genuß blähender Speisen, wie Kohlsorten und Hülsenfrüchte, ist nicht zu empfehlen. Herz- und Kreislaufkranken ist von dem Gebrauch des Flugzeuges abzuraten. Mehr als die Höhenkrankheit wird von den Luftreisenden die Luftkrankheit gefürchtet, die der Seekrankheit ähnlich ist und sich durch Übelwerden und Erbrechen äußert. Sie ist in letzter Linie auf eine Überreizung des Ohrlabirints zurückzuführen. Neuerdings sind Arzneipräparate hergestellt worden, die wegen ihrer narkotischen Bestandteile die Luftkrankheit vollkommen beseitigten. Die Aufnahme dieser Mittel muß eine ½ bis 1 Stunde vor dem Abflug erfolgen. Die Wirkung hält dann 1 bis 6 Stunden an, ohne irgendwelche unangenehme Nacherscheinungen zu hinterlassen.

### Darmbeschwerden nach Abmagerungskuren.

Die heutige Jagd der Damen nach der schlanken Linie kann zu recht üblen Folgen führen, wenn Abmagerungskuren durch Laien unternommen, forciert und ohne ärztliche Aufsicht durchgeführt werden. Die ästhetischen Gesichtspunkte dürfen bei der Durchführung einer Entfettungskur niemals den Ausschlag geben, sonst können erhebliche Gesundheitsstörungen im Gefolge dieser Gewaltkuren auftreten. Diese bestehen in starken Gewichtsverlusten, Appetitlosigkeit, nervösen Störungen, Störungen des Stoffwechsels der Schilddrüse durch Einnehmen der aus ihr hergestellten Arzneien. Dr. von Friedrich in Budapest beobachtete vier Damen, bei denen als Folge der übertriebenen Hungerkuren Magen- und Darmbeschwerden in den

Vordergrund traten; die eine der Frauen verlor in kurzer Zeit 6 Kilogramm, eine andere in 2½ Monaten sogar 18 Kilogramm. Die Frauen aßen tagelang gar nichts, oder ihre Nahrung bestand aus Tee, Suppen und Gemüse, dazu gebrauchten sie noch in großen Mengen Abführmittel. Die Erscheinungen vonseiten des Magens und Darmes bestanden in Appetitlosigkeit, Leibschmerzen, Darmträgheit oder Durchfällen. Diese Entfettungskuren, denen sich die Damen in erster Linie aus Eitelkeitsgründen unterzogen haben, dürfen demnach nur unter größter Vorsicht und niemals ohne Zuziehung eines Arztes und ohne ärztliche Kontrolle vorgenommen werden.

### Anekdoten.

Ferdinand Raimund, einer der größten deutschen Volksdichter, blieb trotz seiner Erfolge stets bescheiden und seinen Dichtungen gegenüber fast zaghaft. Das schönste seiner Stücke, den „Verschwender“, wollte er noch am selben Tage vor der Aufführung vernichten, weil er ihm wertlos erschien; als er zum erstenmal ein Stück seines Rivalen Nestor an sah, gab er ohne weiteres zu, so nicht schreiben zu können. Es war bei einer Aufführung des „Lumpazivagabundus“; Raimund saß stumm und still und horchte aufmerksam; der lachende Jubel des Publikums steckte ihn allmählich an, als aber die Vorstellung zu Ende war, erhob er sich ganz verträumt, fuhr sich mit zitternder Hand über die Stirn und sagte: „Das kann i nit! Aber i sieh, das g'fällt, i hab' selber lachen müssen, — no, so ist's halt mit mir und meine Stück gar. Alles umsonst!“

Ludwig Debrient, der ihn einmal im „Bauer als Millionär“ sah, bei der Szene, wo das hohe Alter eintritt, rief erschüttert aus: „Der Mann ist so wahr, daß ein so miserabler Mensch wie ich ordentlich mitfriert und leidet!“

\*

Otto Erich Hartleben hatte vom Lessing-Theater das Angebot erhalten, gegen eine Jahresrente von achtzehnhundert Mark die Verpflichtung einzugehen, alle seine noch entstehenden Dramen dort zuerst einzureichen.

„Wirst du dich binden?“ fragten ein paar Freunde besorgt.

Hartleben aber, mit sonnigem Lachen, rief: „Kinder, noch drei solche Kontrakte — und ich rühr' in meinem Leben keine Feder mehr an.“