

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

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: 22.02.2026

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

die richtig durchdachte und zweckentsprechende Ausrustung. Sie muß Schutz gegen Kälte und Sonnenhitze, gegen Wind und Wetter, sowie gegen die vielfachen Wandlungen in der gesamten Schneewelt bieten. Von der Kleidung muß verlangt werden, daß sie den Körper zwar warmhalte, aber so leicht wie möglich zu tragen sei und die freie Bewegung in keiner Weise behindern dürfe. Gründliche Vorbereitung und gute Einübung der wichtigsten Grundsätze zur Führung der Skier ist unerlässlich. Eine Unsitte ist es, wenn die Skiläufer möglichst unbedeckt sich der Sonne aussetzen. Dadurch sind oft Verbrennungen und Schädigungen der Nierentätigkeit entstanden. Schädigung durch Kälte gelangen an Zehen und Fingern oft zur Beobachtung. Dieses ist dann der Fall, wenn zu enges und wasserdurchlässiges Schuhwerk getragen wird; ganz besonders, wenn durchlässige Fingerhandschuhe anstatt der undurchlässigen Fäustlinge gebraucht werden. Für das Skilaufen ist vor allem eine gesunde Beschaffenheit des Herzens erforderlich. Auch bei anscheinend gesunden Herzen treten oft ernste Ermahnungen auf in Form von Seitenstechen, Atemnot, Herzschlägen und Angstgefühlen; wachsende Empfindung von Schwere in den Beinen, sowie ein Gefühl zunehmender Kraftlosigkeit verlangen vollkommene Ruhe und entsprechende Stärkungsmittel. Bei länger dauernden oder plötzlichen heftigen Muskelanstrengungen treten nicht selten ganz unvermutet heftige Schmerzen in den Waden und Oberschenkeln auf. Es wird dadurch die Kraft und Sicherheit der Bewegungen gehemmt. Die Ursache solcher Störungen ist entweder in mangelhafter Vorbereitung für große Leistungen oder in einer ungenügenden Erholung nach großen Anstrengungen zu suchen.

Das Winterklima des Hochgebirges wirkt auf zahlreiche Erkrankungen heilsam. Eine große Zahl von Faktoren kommt hier in Betracht: der geringe Luftdruck, die vermehrte Sonnenstrahlung und die Intensität der Strahlung, die Lufttrockenheit, die Staub- und Keimfreiheit der Luft, die Windarmut, die seltenen Niederschläge und die geringe Lufttemperatur bei großen Tagesschwankungen. Das Hochgebirge wird mit Erfolg von Asthmafranken und Tu-

berkulösen aufgesucht. Asthmafranke verlieren im Hochgebirge oft ihre Anfälle, weil die asthmareggenden Stoffe sich fast nie in der reinen Hochgebirgsluft finden. Dies gilt besonders für den Winter mit seiner allen Pflanzenwuchs bedeckenden Schneeschicht. Gerade im Hinblick auf Lungenerkrankungen ist das Winterklima wichtiger als alle anderen Jahreszeiten, weil im Winter die Heilfaktoren in stärkerem Maße wirksam sind als im Sommer. Nach den Erfahrungen von Prof. Feer haben Kinder von einer Hochgebirgskur im Winter mehr Gewinn, als wenn sie die gleiche Zeitdauer im Sommer dort verbringen. Da das Hochgebirge als Reiz- und Übungsklima eine gewisse Widerstandsfähigkeit voraussetzt, so passt es allerdings nicht für alle Krankheiten. Schwere Herzfehler, Rheumatismus, schwere Formen von Blutarmut und Entkräftung gehören nicht in das Hochgebirge, dagegen eignen sich zu Winterkuren im Hochgebirge allgemein schwächliche Konstitutionen; der flache Brustkorb wird dort geprägt und erweitert, das Herz gestärkt und der erhöhte Stoffwechsel steigert den Appetit und führt zur Neubildung des Blutes. Das Hochgebirgsklima im Winter ist ferner für Rekonvaleszenten geeignet. Außer für Lungentuberkulose entfaltet es hervorragende Heilwirkungen bei Tuberkulose der Drüsen, Knochen und Gelenke. Die englische Krankheit findet ausgezeichnete Heilungsbedingungen. Die für den wachsenden Organismus so wirksamen ultravioletten Strahlen sind im Winter im Hochgebirge dreimal stärker als in der Tiefebene, deswegen tritt die englische Krankheit im Hochgebirge nur sehr selten und schwach auf. Was die allgemeine Nervosität anlangt, so sind von großer Bedeutung die neuen seelischen Eindrücke der Schneelandschaft, unterstützt von Bewegung und Sport. Die Kurmittel müssen in jedem einzelnen Fall vom Arzt vorsichtig erwogen und abgestuft werden. In erster Linie kommt in Betracht die Liegekur und die Freiluftkur. Die Sonnenbäder sind eines der wichtigsten Kurmittel. Sie müssen aber ärztlich überwacht und dürfen nur langsam gesteigert werden. Ihre Wirkung in der Schneelandschaft des Hochgebirges ist viel stärker als im Tieflande.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Küttistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unterliegt eingeforderten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. **Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.**

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: $\frac{1}{1}$ Seite Fr. 180.—, $\frac{1}{2}$ Seite Fr. 90.—, $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 45.—, $\frac{1}{8}$ Seite Fr. 22,50, $\frac{1}{16}$ Seite Fr. 11,25 für ausländ. Ursprungs: $\frac{1}{1}$ Seite Fr. 200.—, $\frac{1}{2}$ Seite Fr. 100.—, $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 50.—, $\frac{1}{8}$ Seite Fr. 25.—, $\frac{1}{16}$ Seite Fr. 12,50