Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 36 (1932-1933)

Heft: 6

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: 31.07.2025

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

und Sehnsucht nach der Tür starren, die bald aufgehen wird.

Und die ganze süße Kinderseligkeit „von damals" steigt aufs neue wieder in einem auf. Man ist wieder ein kleines Mädchen in dem trauten Heim des Großvaters, erfüllt von bebendem Eifer, recht bald in das strahlende Licht der Weihnachtstube zu kommen — wo man hineinstürzt, um die Gaben unter dem Christbaum zu suchen, die die Liebe anderer einem geschenkt hat...

Wir gehen die letzten Stufen hinunter.

Und die Krypta nimmt uns auf im strahlenden Licht ihrer silbernen Lampen.

„Hic de Virgine Maria Jesus Christus natus est." „Hier ist von der Jungfrau Maria Jesus Christus geboren." So steht geschrieben um den glänzenden Stern am Boden.

Hier ist die göttliche Weihnachtstube, wo allen Kindern der Welt die Gabe der Liebe des himmlischen Vaters gereicht worden ist. Hier ist der Ausgangspunkt alles Lebens auf Erden, der Punkt, von dem aus die Erde bewegt wird.

Du Weihnachtstube Gottes! Laß mich hier so lange, so innig weilen, bis du dich in die Finsternis meines armen Herzens senkst, bis ich da drinnen das größte, das geheimste Wunder erlebe: „Hic natus est." Hier ist er geboren. Hier in meinem eigenen Herzen ist das göttliche Wort Fleisch geworden.

Dann wird es Christnacht im Herzen und die Finsternis drinnen wird klar wie der helle Tag. Von innen strahlt der Stern hinaus, und Engel singen darüber wie einst über der Weihnachtstube zu Bethlehem. „Gloria in excelsis Deo!" Ehre sei Gott in der Höhe! Auf Erden Frieden und den Menschen ein Wohlgefallen!

Gekürzt aus dem bei J. F. Steinkopf, Stuttgart, erschienenen Buch von J. M. Sick, „Bibelland", von dem ein Palästinakenner schreibt: „Wieviel mehr als andere vermag ein hoher Geist und ein begnadetes Dichtergemüt zu schauen — und weiß es dann zu schildern, so anschaulich, so plastisch, daß auch der Nichtkenner Palästinas das Heilige Land und seine Geschichte erlebt." Für Rm. 4.80 ein schöner Leinenband mit vielen Bildern.

Urwaldweihnacht.

Urwaldnacht, in samtner Schwärze prangend,
Ringsum lastend feuchter Schwüle Pein!
Nur ein Ast, aufs Lager niederhangend,
Spendet freundlich Weihnachtskerzenschein.
Rauhe Seelen träumen,
Tief im Urwaldbanne,
Unter Riesenbäumen
Von der nord'schen Tanne.

Windhauch flügelt leicht mit Dunkelschwingen,
Leise flackt der Weihnachtsflämmchen Glut.
Unter Kronen, die sich wild verschlingen,
Glitzert Widerschein auf schwarzer Flut.
Trän' im Auge funkelt,
Rollt auf Gramesspuren,
Geist, von Nacht umdunkelt,
Denkt verschneiter Fluren.

Tatgewohnte Männer starren schweigend,
Heimatsehnsucht schwebt durchs Weltenall.
Engel nahn, sich liebreich niederneigend,
Weihnachtslieder rauscht ein Wasserfall.
Dann verglimmt der Schimmer,
Geister flügeln ferne,
Gleißend stumm wie immer
Zieht das Heer der Sterne....

Jacob Heß.

Aerztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

Sportliche Wettkämpfe widersprechen echt weiblichem Wesen.

Beim Sport ist besondere Rücksicht auf die Eigenart der Frau zu nehmen, weil sie als Gattungswesen hervorragende Leistungen zu erfüllen hat. Prof. Guggisberg, der Direktor der Frauenklinik in Zürich verlangt daher, daß die Sportarten der Eigenart der Frau anzupassen sind. Nur diejenigen Sportarten, die für die Aufgaben der Frau zweckmäßig sind, dürfen von ärztlicher Seite empfohlen werden. Bei der leichten Ermüdbarkeit der Frau ist diesem Punkt besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Wettkämpfe mit stärkerer Inanspruchnahme des

Herzens und der Muskel, an denen sich Mann und Frau beteiligen, sind für die Frau höchst bedenklich. So günstig die zweckmäßige Muskelübung der Frau auf Form und Funktion des Körpers wirkt, so bedenklich können die Folgen sein, wenn sie der Eigenart des weiblichen Körpers nicht Rechnung tragen. Sportliche Wettkämpfe widersprechen echt weiblichem Wesen. Wer den wettkämpfenden Frauen zusieht mit ihren verzerrten Gesichtszügen, mit ihrem rücksichtslosen Drang zum Sieg, der erhält den Eindruck, daß hier ein Stück echter Weiblichkeit verloren gegangen ist. Für die Frau ist nur geeignet, was ihre Anmut und ihre Schönheit fördert und sie zur Erfüllung ihrer natürlichen Aufgaben befähigt. Damit begünstigen wir die Ertüchtigung der Frau für ihre Aufgaben im Dienste der Familie, des Volkes und der Fortpflanzung.

Bienenhonig als Nähr- und Heilmittel.

Schon im alten Griechenland ist die Nähr- und Heilkraft des Bienenhonigs bekannt gewesen. Im Volke lebt immer noch der Glaube, daß Honig nicht nur ein wohlschmeckendes, sondern auch ein sehr gesundes Naturprodukt sei und daß er viele Krankheiten heile. Was die Zusammensetzung des Honigs anlangt, so enthält er neben Wasser Zucker im ganzen 53 bis 83%, ferner Wachs, gummiartige Stoffe, Eiweißstoffe, organische Säuren und Mineralsubstanzen. Außerdem enthält jeder Naturhonig eine Menge aromatischer Körper, Harze, Terpentine usw. Honig wird mit gutem Erfolg bei Blasen- und Nierenbeckenkatarrhen angewendet. Der Honig ist eines der wenigen Nahrungs- und Genußmittel, das restlos und ohne Schlacken vom Darm verarbeitet wird. Seine Bedeutung für die Ernährung liegt in der entsprechend hohen Kalorienzufuhr für den Körper. Mit Erfolg wird der Honig auch angewendet als Entgiftungsmittel zur Behandlung zahlreicher Leberkrankheiten, zum Abbau der Fette und zur Behandlung der Zuckerkrankheit. Dem Honig wird auch harntreibende Wirkung zugeschrieben. Honig hat keine Neigung zu Schimmel und er verhindert das Schimmeln, weshalb ihn die Ägypter zum Einbalsamieren von Mumien verwandten. Auch in der Wundbehandlung, zur Reinigung und Heilung infizierter Wunden wird der Honig mit Erfolg angewendet. Dr. W. H.

Die Erkennung von Krankheiten aus der Beschaffenheit der Zunge.

Viele innere Krankheiten können an der Beschaffenheit der Zunge erkannt werden, so zeigt zum Beispiel der Typhus einen charakteristischen Zungenbelag. Bekannt ist auch die Scharlachzunge an ihrer himbeerfarbigen und streifenförmigen Rötung und Schwellung. Die auffallende Trockenheit der Zunge mit mehr oder weniger deutlichem Belag spricht für mangelhafte Speichelabsonderung. Je stärker die Infektion, desto stärker ist oft die Hemmung der Absonderung; daher kann die Beschaffenheit der Zunge zur Beurteilung schwerer Krankheiten bewertet werden. Dagegen ist die frühere Stellung der „Zungenschau" für die Beurteilung von Magen-Darmkrankheiten heute stark erschüttert. Eine belegte Zunge ist zwar bei Magenkatarrhen und Magenkrebs oft vorhanden, fehlt aber auch häufig. Manchmal wird eine Überempfindlichkeit der Zungenspitze festgestellt und Verletzungen an den Zungenrändern. Bei Zuckerkrankheit zeigt die Zunge Veränderungen in Form von Randschwellungen und Eindrücken der anliegenden Zähne. Auch finden sich Längs- und Querrisse auf der Zunge. Eine auffallende Trockenheit der Zunge wird bei Harnvergiftung festgestellt. Dr. H. W.

Sprüche.

Achim von Arnim:

O Liebe, wo du gegenwärtig,
da ist das eigne Leben aus;
die Seele ist dann reisefertig —
du trägst sie in ein andres Haus.

Robert Hamerling:

Wild, o Tod, sind deine Schauer,
stark, o Leben, deine Triebe,
aber stärker ist die Liebe.

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

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, 1/16 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