

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 37 (1933-1934)  
**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:** 13.02.2026

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

## Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

## Der Blutegel und seine Anwendung.

Zu den Heilmitteln, die früher eine große Rolle in der Krankenbehandlung gespielt haben und die neuerdings wieder in Gebrauch kommen, zählt die Anwendung der Schröpfköpfe, des Alderlassens und auch eine häufigere Anwendung des Blutegels. Was diese anlangt, so müssen die Tiere frisch, also noch nicht gebraucht, gut gereinigt und gesund sein; ersteres erkennt man daran, daß sie beim Streichen von hinten nach vorn kein Blut von sich geben, letzteres daran, daß sie sich im Wasser lebhaft bewegen, beim Anfassen sich eiförmig zusammenziehen und sich nicht flebrig anfühlen. Ein Blutegel kann das Doppelte seines Gewichtes an Blut aufnehmen. Am besten saugen 3—5 Jahre alte Tiere mittlerer Größe. Die vollgesaugten Blutegel fallen von selbst ab. Eventuell kann man das Abfallen durch Bestreichen mit Salzwasser oder Essig beschleunigen. In der Regel werden 2 bis 10 Blutegel verwendet, in schweren, lebensbedrohenden Fällen auch bis zu 20 und darüber.

Privatdozent Aschner in Wien empfiehlt die Anwendung von Blutegeln bei entzündlichen und schmerzhaften Zuständen. Bei Erkrankungen des Kopfes, zum Beispiel Kopfschmerzen, Augen- und Ohrenleiden, Schwindel, werden die Blutegel hinter dem Ohr angewetzt. Die Blutegel werden ferner mit Erfolg verwendet bei gewissen Frauenkrankheiten, bei Gallenblasenentzündungen, bei Entzündungen des Herzens und der Lunge, des Brustfells und des Kehlkopfes. Sehr bewährt hat sich die Anwendung der Blutegel bei Venenentzündung.

## Der Heilwert des Wanderns.

Beim Wandern ist das Schwergewicht auf die Fortbewegung im Freien zu legen, kennzeichnend dabei ist die weitausgreifende Ortsveränderung. Dr. Häberlin in Bad Nauheim schildert in der Zeitschrift „Der praktische Arzt“ die Wirkung des Wanderns auf den gesamten Organismus des Wandernden. Die gleichmäßige Bewegung des Wanderschrittes, die viele Stunden

lang durchgeführt wird, zeigt Dauerergebnisse, die sich in günstiger Beeinflussung des Gesundheitszustandes äußern. Es kommen drei Wirkungen des Wanderns in Betracht: die leibliche, die seelische Einwirkung und die Rhythmisierung durch das Wandern. Was die leibliche Wirkung anlangt, so handelt es sich hier um ein erhöhtes und langandauerndes Zneinanderarbeiten vieler Organysteme, der Bewegungsmuskulatur, des Kreislaufs, der Atmung und der gesamten Stoffwechselvorgänge. Die Vorgänge in diesen Systemen greifen ineinander, der Stoffwechsel wird erhöht. Die Atmung wird vertieft, der Kreislauf zeigt ebenfalls eine erhöhte Tätigkeit. Eine solche Anregung des Stoffwechsels und vermehrte Umsetzung muß zu weitgehenden Erneuerungen des gesamten Betriebes führen, entsprechend nimmt die Schleichenbildung und die Ausscheidung zu. An den Ausscheidungsvorgängen nehmen nicht nur Nieren, Darm und Lunge, sondern in erhöhtem Maße auch die Haut teil. Mit dem erzeugten Schweiß werden zahlreiche Stoffe aus dem Organismus ausgeschieden. Es ist ferner zu berücksichtigen, daß die Pflanzen eine reiche Menge von aromatischen Duftstoffen enthalten, diese gehen aus den Pflanzenorganen in die Luft über und bilden einen Bestandteil der Umwelt aller da lebenden Geschöpfe. Die Duftstoffe, die zum größten Teil ätherische Öle sind, vermischen sich in feinst, meist gasförmiger Verteilung mit der übrigen Luft und gehen bei der Atmung im Gasaustausch in das Blut über. Von Vorteil ist beim Wandern weiter die Einwirkung der Klimareize in ihrer wechselnden Wirkung.

Die seelische Einwirkung des Wanderns ist bekannt. Alle Muskeln werden von unnötigen Spannungen befreit und lösen sich in natürlichen Bewegungen. Das Wandern hat den Vorteil, daß dabei Überanstrengungen vermieden werden. Das Wandern ist endlich ein Behandlungsmittel ersten Ranges zum Ausgleich vieler Schäden, die durch die Zivilisation den Menschen bedrohen.

**Redaktion:** Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) **Unverlangt eingefandene Beiträge** müssen das Rückporto beigeklebt werden. **Druck und Verlag** von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

**Insertionspreise für schweiz. Anzeigen:**  $\frac{1}{4}$  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. Ursprung:  $\frac{1}{4}$  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