

**Zeitschrift:** Gutes Bauen, schönes Wohnen, gesundes Leben  
**Herausgeber:** Gutes Bauen, schönes Wohnen, gesundes Leben  
**Band:** - (1951)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Für Mann und Frau

#### 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:** 15.02.2026

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

# ...Für Mann und Frau...

## «Ich habe Kopfweh!»

Das Thema Kopfweh ist ein Alltagsthema. Ganz besonders im föhnenreichen Zürich, wo es weder an Apotheken noch Drogerien fehlt, wo man Pulver und Pülverchen noch und noch, Mitteli über Mitteli und vor allem Ratschläge ein masse erhält. Aber Mitteli und Ratschläge verhindern das Schädelweh nicht, darum ist Kopfweh das Thema der Krankheitsthematik. Wir bringen nachfolgend einen Originalaufsatz eines sehr erfahrenen Arztes und empfehlen den Artikel allen unseren verehrten Lesern zur Weitergabe an ihre Verwandten und Bekannten, denn er enthält wirklich beherzigenswerte Ratschläge – neben einer vortrefflichen allgemeinen Orientierung.

Red.

Die Wissenschaft kommt immer mehr zu dem Schlusse, daß die Kopfschmerzen im stetigen Vordringen sind und fast zur weitestverbreiteten Krankheit erhoben werden dürfen – sofern es sich beim Kopf schmerz nämlich überhaupt um eine Krankheit handelt!

### Die Alarmanlage im Kopf

Wir sollten im Grunde für das «verfluchte Schädelweh» dankbar sein, denn es ist die Alarmanlage der gütigen Natur, die uns so aufmerksam macht, daß nicht alles in Ordnung ist. Das mag nun eine Störung ganz vorübergehender Art sein, wie wir es nach einer durchwachten Nacht empfinden, kann aber auch seine Ursache in einer schlechenden Vergiftung haben. Daß bügelt zum Beispiel die Frau Müller noch mit einem altmodischen Holzkohleheisen und wundert sich, daß ihr nach einiger Zeit so furchtbar elend zumute ist: hat sie wirklich noch nie gehört, wie tödlich die fast geruchlosen Gase aus diesem Gerät strömen? Ein offenes Fenster könnte die Gefahr bannen. Der Herr Buchhalter wieder sollte weniger rauchen, der Setzer in der Druckerei die Vorschriften über die Arbeit in Bleibetrieben beachten, um den so hartnäckig widerkehrenden Kopfschmerz zu unterbinden. Dem Lehrer wäre anzuraten, die Augen untersuchen zu lassen, da auch Kurzsichtigkeit Kopfweh hervorrufen kann; Menschen mit ständiger Verstopfung müßten überlegen, ob ihr Uebel nicht – am anderen Ende hockt. Ist der Blutdruck zu hoch oder zu niedrig, so mag das genau so seine entscheidende Rolle spielen wie Würmer im Darm oder körperlich bedingte Überempfindlichkeit gegen bestimmte Gerüche, Speisen, Stoffe usw. Wir erhalten somit einen ganz gehörigen Eindruck von der Manigfaltigkeit der Ursachen dieses lächerlichen Plagegeistes.

Noch böser wird die Geschichte, wenn der Arzt uns auf die ferneren Möglichkeiten hinweist: Blutarmut, Gefäßstörungen, Arteriosklerose, Epilepsie in ihren zahlreichen Spielarten, Tuberkulose – besonders bei Kindern – Kopfverletzungen, Gehirnblutungen und entzündliche Prozesse, Abszesse, Geschwüre und Geschwüste, Augenkrankheiten und Nierenleiden, ja sogar die Kieferhöhlen und die Syphilis können sich in dieser Maske offenbaren.

### Seelisches Kopfweh

Diese Darstellung will jedoch nicht beweisen, daß man beim geringsten «Haarbeutel» schon den Arzt aufsucht. In unserem aufge regten Zeitalter gibt es leider mehr als einen Grund, auch aus völlig anderen Ursachen zu Kopfschmerzen zu gelangen. Die seelischen Begleit

umstände werden trotz der nicht genug zu rühmenden Pioniertätigkeit Sigmund Freuds immer wieder übersiehen. Macht uns die Natur durch diesen Warnapparat auf organische Bedrohungen aufmerksam, so schalten wir schwache Menschlein ihn gern zur Selbstberuhigung ein, um uns ein X für ein U zu gönnen, sobald wir mit einem Rätsel nicht ohne weiteres fertig werden. Der Schüler, den die Erledigung einer Aufgabe nicht freut, der Mann, der im Berufsleben nicht richtig vorwärts kommt, die Frau, der etwas anderes lieber wäre als der vom Gatten gewünschte Besuch, merken plötzlich das lästige

### Bohren im Kopf

und «brauchen» nun die keineswegs unsympathische Schonung. Es kann sogar dazu kommen, daß man schon beim Anblick eines Widersachers, ja beim Gedanken an ihn von dem Kopfweh ergriffen wird.

Eigentümlicherweise trachtet der ohne diese Umwege zu «richtigem» Kopfweh Geratene in der Regel, durch einen feuchten Umschlag oder eine kalte Bräuse es möglichst rasch loszuwerden, während die Leute mit dem Schutz-Kopfweh schlaff und nicht einmal zur Annahme eines Pulvers zu bewegen sind. So ver richten sie sich selbst. Die Mittelgruppe bleibt die größte: sie schluckt „allerlei“ Pillen und liefert sich dadurch einer Notlösung aus, von der auf die Dauer nichts Gutes zu erwarten steht. Es sei deshalb eigens betont, daß der Kopfschmerz nicht als Bräuse ist, daß nicht alle Männer genau so leicht, wenn auch nicht ebenso häufig, quält wie das schwache Geschlecht.

Migräne wird als Bezeichnung vom griechischen «Hemikranie» abgeleitet, was «Halbschädel» bedeutet. Der Ausdruck ist außerordentlich treffend: die Patienten klagen über einen «halbseitigen» Kopfschmerz, der zumeist in den Jahren der Geschlechtsreife erstmals auftritt und häufig durch ein sonderbares Vor stadium mit Frösteln, Müdigkeit, Schlafsucht, eingelegt wird, rasch einem allgemeinen Unbehagen weicht und dann in eine ...

### charakteristische Reizbarkeit

Übergreift. Es flimmert vor den Augen, das Gesicht erblaßt oder rötet sich (blaße oder rote Migräne), Gesichts- und Gehöreindrücke wirken schmerhaft – man verhängt deshalb die Fenster – und ein oft stunden langer linker- oder rechtsseitiger Kopfschmerz tut das übrige. Weicht er zurück, so kommt es nicht selten zu Brechreißer- oder direktem Erbrechen. Auch hier hat man erst durch Freud den Weg zur seelischen Komponente gefunden: Sorgen, Schreck, Grübeln leisten ihr sicherlich Vorschub. Anderseits liegt es kaum nur an dem; die erbliche Anlage und Funktionsstörungen innersekretorischer Drüsen fallen stark ins Gewicht. Man muß darum bedacht sein, eine genaue Untersuchung des Kopfes samt Augen, Ohren, Nase, Zähnen vorzunehmen, ehe man ein abschließendes Urteil wagt.

Ein Trost mögen die Migräne patienten haben: das Uebel prägt im allgemeinen die sogenannten besten Jahre; mit zunehmendem Alter, bei

den Frauen besonders im Wechsel, tritt es wesentlich zurück. Eine geregelte Lebensweise ohne Gifte (Nikotin, Alkohol), unter Bevorzugung vegetarischer Kost, Kochsalzfreier oder zuckerarmer Diät, trägt zur Minde rung der Krankheitsdisposition bei. Körperliche Anstrengungen und Sonnenbestrahlung sind zu meiden. Ausschaltung der seelischen Komponente dürfte indessen nie vernachlässigt werden. Auf keinen Fall dürfen wir uns durch Namen wie «Migräne» verleiten lassen, selbständige «Ver schreibungen» vorzunehmen, es wäre denn bei einem einzigen Anfall von Kopfschmerz.

Dr. Robert R. Kramer

Muß der Kopfschmerz die Krankheit des Jahrhunderts bleiben? Das hängt von vielen Umständen ab: Wir benötigen ein ruhigeres Tempo, weniger Lärm, weniger Unsicherheit und mehr Gefühl für den Wert harmonischer Wechselbeziehungen. Wir müssen außerdem lernen, unser eigenes Ich objektiver zu studieren, es nicht zum Mittelpunkt jeglichen Geschehens im abträglichen Sinn zu machen. Aber auch dann dürfen wir uns durch Namen wie «Migräne» verleiten lassen, selbständige «Ver schreibungen» vorzunehmen, es wäre denn bei einem einzigen Anfall von Kopfschmerz.

Nach einem Bericht der Fachzeit schrift «Angewandte Chemie» vom 21. Dezember 1950 wurde kürzlich ein neuer Süßstoff entwickelt, der in seinen Verwendungsmöglichkeiten denen des Saccharins überlegen ist. Er trägt die Bezeichnung «Sucaryl». Seine Süßkraft ist etwa *fünfzigmal* so groß wie die des Zuckers. Während aber der bisher am meisten verwendete Süßstoff den großen Nachteil hat, daß er erstens nicht hitze stabil ist, sich beim Kochen oder Backen also zerstellt – wodurch seine Süßkraft verlorengesetzt – und zum zweiten einen bitteren Nachgeschmack besitzt, sollen diese Nachteile des Saccharins beim Sucaryl nicht mehr vor handen sein.

### Neuer hitzebeständiger Süßstoff



### Tote werden lebendig

–wfj- Professor Mario Dogliotti, Direktor der chirurgischen Universitätsklinik in Turin, Italien, ist es gelungen, durch eine neue Behandlungsweise in zwei Fällen Tote wieder zum Leben zu erwecken. Es handelt sich um eine Frau, die auf dem Operationstisch verstarb, und um ein kleines Mädchen, das von der Straßenbahn überfahren wurde und trotz mehrfacher Bluttransfusionen ver schied. Die neue Methode besteht darin, daß Prof. Dogliotti nicht auf das Herz, sondern auf das Gehirn einwirkt. Wenn das Herz bereits stillsteht und alle Bewegungen ver sagen, nimmt der Turiner Gelehrte eine Blutübertragung direkt in die Schlagader vor, die das Blut ins Gehirn treibt. Beide Personen, die Frau und das Mädchen, die nach dem bisherigen Stande der Wissenschaft für tot erklärt werden mußten, erwachten nach kurzer Frist zu neuem Leben.

### Silber im Gehirn

Nach einer Meldung der «Angewandten Chemie» referierte H. Bertha auf dem ersten Internationalen Mikrochemischen Kongress in Graz über die Verteilung von Spuren elementen im Gehirn. Für diese Unter suchungen wurden jeweils bestimmte Teile des Gehirnes unter mikroskopischer Kontrolle entnommen und dann physikalisch-chemisch auf die in ihnen enthaltenen Elemente untersucht. Dabei fand man neben den sogenannten organischen Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff, Stickstoff und Schwefel auch noch Spuren von Aluminium, Kalzium, Kupfer, Eisen, Silizium, Kalium, Mangan, Natrium, Phosphor, Blei, Zinn, Zink und Silber. Besonders bemerkenswert ist der bei diesen Untersuchungen ge machte Befund, daß diese Spuren elemente nicht gleichmäßig im Gehirn verteilt sind, sondern sich je weils in bestimmten Teilen ange reichert finden.

### Fett-Spritzen gegen Gewichtsabnahme

Die intravenöse Zufuhr von Fett stoffen verspricht eine bedeutende Verbesserung der Ernährung von Patienten, die durch Nährstoffin jektionen künstlich ernährt werden müssen, weil ihr Verdauungstrakt

nicht richtig arbeitet. Fett hat in diesem Fall dem Kohlehydrat oder dem Eiweiß eine Reihe von Vorteilen vor aus. Es liefert 9 Kalorien pro Gramm (gegenüber 4 bei Kohlehydrat oder Eiweiß), es wird vom Körper nicht ausgeschieden, sodaß sein gesamter Energieinhalt dem Organismus zu gute kommt, es reizt im Gegensatz zum Zucker und Eiweiß die Blutharnicht und führt daher niemals zu Arterienverkalkung. Wegen der bei den letzteren Eigenschaften ist es möglich, dem Patienten auch große Mengen Fett zuzuführen, während bei Kohlehydrat, Eiweiß und alkoholischen Lösungen eine wesentlich niedrigere Grenze eingehalten werden muß. Bisher wurden mehr als 100 krank und zwei gesunde Versuchspersonen mit solchen Fett emulsionen künstlich ernährt. Auf Grund der Versuche wurde festgestellt, daß die Injektion von Fett emulsionen nicht nur weitere Gewichtsverluste der Patienten verhüttet, sondern sogar in vielen Fällen zur Gewichtserhöhung führt.

### Krankheitsdiagnose aus Fingerabdrücken

Inspektor F. R. Cherill, Leiter der Abteilung für Fingerabdrücke beim Scotland Yard, stellte durch eingehende Untersuchungen nach einem kürzlichen Bericht in «Science News Letter» fest, daß sich bestimmte Krankheiten aus Fingerabdrücken ablesen lassen. Während einer Krankheit, so behauptet Cherill, erscheinen auf der Handfläche weiße Linien, die nach Beendigung derselben wieder verschwinden. Die ursprünglichen Fingerlinien zeigen dagegen keinerlei Veränderungen.

### Süßes Aspirin wirkt besser

In der amerikanischen Fachzeitschrift für Zahnärzte, «Illinois Dental Journal», veröffentlichte Dr. Murray M. Hoffmann erstmalig einen Bericht über die Anwendung von süßem Aspirin zur Linderung von Kopfschmerzen, Schmerzen nach Zahnzügen und chirurgischen Operationen. Während die schmerzlindernde Aspirin-Präparate erst nach etwa 15 Minuten eintrat, setzt die Wirkung des gesüßten Aspirins bereits nach einer halb, spätestens aber nach fünf Minuten ein. Vor der Me

dizinischen Gesellschaft erklärte Dr. Raymond W. McNealy, daß die süße Geschmacksrichtung des neuen Präparates eine Aufnahme des Aspirins durch den Körper des Patienten beschleunigt.

Das süße Aspirin besteht aus einer Kombination von gewöhnlichem Aspirin mit Saccharin. Es ist auf dem amerikanischen Markt unter der Bezeichnung «Theryl» im Handel. Während man die normalen Aspirin tabletten gemäß der ärztlichen Vorschrift verschlucken mußte, entfällt das süße Aspirin seine günstigste Wirkung, wenn man es unter der Zunge zergehen läßt.

### Freischichten

Ein gemeinsamer Ausschuß von Vertretern des schwedischen Gewerkschaftsbundes und der schwedischen Arbeitgeber-Organisation hat die Ergebnisse einer zweijährigen, umfassenden Studie veröffentlicht, welche die Löhne der weiblichen Industriearbeiter zum Gegenstand hatte.

Das Durchschnittsniveau der Löhne der Frauen in der Industrie entsprach – wie der Bericht besagt – im Jahre 1949 etwa 71,3 Prozent der vergleichbaren Männerlöhne. Begründet wird dies vor allem mit dem häufigen Fernbleiben der weiblichen Arbeitskräfte von der Arbeit und mit der geringeren fachlichen Ausbildung. Die Untersuchung einer Gruppe von 30 000 Arbeitskräften beiderlei Geschlechtes ergab, daß die Frauen doppelt so oft abwesend sind als die Männer – nämlich 12 Prozent gegenüber 6 Prozent. Verheiratete Frauen sind für mehr verlorene Arbeitsstunden verantwortlich als ledige. Anderseits zeigen Frauen in den höheren Einkommensgruppen eine geringere Abwesenheit. Dies scheint darauf hinzuweisen, daß die Abwesenheit von der Berufssarbeit zurückgeht, sobald die Haushaltlasten sich verringern, sei es deshalb, weil die Kinder aufwachsen oder weil es möglich wird, sich eine Haushaltshilfe zu leisten. Gelegentlich hat es sich er wiesen, daß bei den Männern die Verhältnisse umgekehrt sind: Verheiratete bleiben seltener aus als Unverheiratete, aber in den höheren Einkommensgruppen zeigt sich eine häufigere Abwesenheit als in den niedrigeren.

### Weniger Arbeitstage mit mehr Arbeitsstunden angeregt

Der Ausschußbericht gibt verschiedene Anregungen zur Vermin derung der Frauen-Abwesenheit, darunter einen Plan, demzufolge zwei Wochentage vollkommen arbeitsfrei und dafür an den verbleibenden Tagen mehr Arbeitsstunden sein sollen. Kurzarbeit wird in der Industrie für Unzweckmäßige gehalten. Für Fach arbeiter wird auch eine Fachschul Ausbildung angeregt, um das Inter esse an der Arbeit zu erhöhen.

Der Ausschuß tritt im Prinzip die Ansicht, daß für gleiche Leistung ohne Rücksicht auf das Geschlecht gleiche Entlohnung gelten soll. Es wird jedoch betont, daß die hiermit zusammenhängenden Probleme so unterschiedlich sind, daß nicht eine summarische Lösung gefunden werden kann. Die Untersuchungsergebnisse werden daher an das von Arbeiter- und Unternehmerseite beschickte Arbeitsmarkt-Komitee zur weiteren Erläuterung und Entscheidung ab getreten.