

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: 02.04.2026

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

... Für Mann und Frau ...

«Ich habe Kopfwahl!»

Das Thema Kopfwahl ist ein Alltagsproblem. Ganz besonders im fohnreichen Zürich, wo es weder an Apotheken noch Drogerien fehlt, wo man Pulver und Pflückerchen noch und noch, Mittel und Ratschläge verhindern das Schädelweh nicht, darum ist Kopfwahl das Thema der Krankheitsheute. 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 Kopfschmerz 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 gesunden 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 eine Ursache in einer schleichenden Vergiftung haben. Da bügelt zum Beispiel die Frau Müller noch mit einem altmodischen Holzokleisen und wundert sich, daß ihr nach einiger Zeit so furchtbar elend zumute ist: hat sie wirklich noch nie gehört, wie töckisch 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 wiederkehrenden Kopfschmerz zu unterbinden. Dem Lehrer wäre anzuraten, die Augen untersuchen zu lassen, da auch Kurzsichtigkeit Kopfwahl 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 Ueberempfindlichkeit gegen bestimmte Gerüche, Speisen, Stoffe usw. Wir erhalten somit einen ganz gehörigen Eindruck von der Mannigfaltigkeit der Ursachen dieses «lächerlichen» Plagegeistes.

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

Seelisches Kopfwahl

Diese Darstellung will jedoch nicht bezwecken, daß man beim geringsten «Haarbeutel» schon den Arzt aufsucht. In unserem aufgelegten 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 übersehen. Macht uns die Natur durch diesen Warnapparat auf organische Bedrohungen aufmerksam, so schalten wir schwache Menschenlein ihm 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 vorwärtskommt, 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 Kopfwahl ergriffen wird.

Eigentümlicherweise trachtet der ohne diese Umwege zu «richtigem» Kopfwahl Geratene in der Regel, durch einen feuchten Umschlag oder eine kalte Brause es möglichst rasch loszuwerden, während die Leute mit dem Schutz-Kopfwahl schlafen und nicht einmal zur Annahme eines Pulvers zu bewegen sind. So vertragen sie sich selbst. Die Mittelgruppe bleibt die größte: sie schluckt allerlei, Füllen 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 im hohen Alter und bei Kindern stets ernst zu nehmen sein wird, in reiferen Jahren nur bei Häufung der Anfälle zu Besorgnis Anlaß bietet.

Die Migräne

Wieder anders steht es um die Migräne, in der man zu Anfang des 20. Jahrhunderts eine reine Frauenkrankheit sah, die aber 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 Vorstadium mit Frösteln, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, eingeleitet wird, rasch einem allgemeinen Unbehagen weicht und dann in eine

Charakteristische Reizbarkeit

übergeht. Es flimmert vor den Augen, das Gesicht erblaßt oder rötet sich (blasse oder rote Migräne), Gesicht- und Gehöreindrücke wirken schmerzhaft - man verhängt deshalb die Fenster - und ein oft stundenlanges links- und rechtsseitiger Kopfschmerz tut das übrige. Weicht er zurück, so kommt es nicht selten zu Brechreiz oder direktem Erbrechen. Auch hier hat man erst durch Freud den Weg zur seelischen Komponente gefunden: Sorgen, Schreck, Grübeleien leisten ihr sicherlich Vorschub. Anderserseits 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.

Einen Trost mögen die Migränpatienten 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 und zuckerarmer Diät, trägt zur Minderung 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 «Migränin» verleiten lassen, selbständige «Verschreibungen» vorzunehmen, es wäre denn bei einem einzigen Anfall von Kopfschmerz.

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 höchstens mit einer Verminderung der seelisch bedingten Fälle rechnen, nicht mit einem völligen Aussterben der Plage.

Dr. Robert R. Kramer



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 verschied. Die neue Methode besteht darin, daß Prof. Dogliotti nicht auf das Herz, sondern auf das Gehirn einwirkt. Wenn das Herz bereits stillsteht und alle Bemühungen versagen, 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 Spurenelementen im Gehirn. Für diese Untersuchungen 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 gemachte Befund, daß diese Spurenelemente nicht gleichmäßig im Gehirn verteilt sind, sondern sich jeweils in bestimmten Teilen anreichern finden.

Fett-Spritzen gegen Gewichtsabnahme

Die intravenöse Zufuhr von Fettsäuren verspricht eine bedeutende Verbesserung der Ernährung von Patienten, die durch Nährstoffinjektionen künstlich ernährt werden müssen, weil ihr Verdauungstrakt

nicht richtig arbeitet. Fett hat in diesem Fall dem Kohlehydrat oder dem Eiweiß eine Reihe von Vorteilen voraus. Es liefert 9 Kalorien pro Gramm (gegenüber 4 bei Kohlehydrat oder Eiweiß), es wird vom Körper nicht ausgeschieden, sodaß sein gesamter Energieinhalt dem Organismus zugute kommt, es reizt im Gegensatz zum Zucker und Eiweiß die Blutbahn nicht und führt daher niemals zu Arterienverkalkung. Wegen der beiden letztgenannten 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 kranke und zwei gesunde Versuchspersonen mit solchen Fettemulsionen künstlich ernährt. Auf Grund der Versuche wurde festgestellt, daß die Injektion von Fettemulsionen nicht nur weitere Gewichtsverluste der Patienten verhütet, 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 Zahnziehen und chirurgischen Operationen. Während die schmerzstillende Wirkung der bisher gebräuchlichen Aspirin-Präparate erst nach etwa 15 Minuten eintritt, setzt die Wirkung des gesüßten Aspirins bereits nach eineinhalb, 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, entfaltet das süße Aspirin seine günstigste Wirkung, wenn man es unter der Zunge zergehen läßt.

Neuer hitzebeständiger Süßstoff

Nach einem Bericht der Fachzeitschrift «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 hitzebeständig ist, sich beim Kochen oder Backen also zersetzt - wodurch seine Süßkraft verlorengeht - und zum zweiten einen bitteren Nachgeschmack besitzt, sollen diese Nachteile des Saccharins beim Sucaryl nicht mehr vorhanden sein.

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. Anderserseits zeigen Frauen in den höheren Einkommensgruppen eine geringere Abwesenheit. Dies scheint darauf hinzuweisen, daß die Abwesenheit von der Berufsarbeit 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 erwiesen, 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 Verminderung 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 Unzweckmäßig gehalten. Für Facharbeiter wird auch eine Fachschul-Ausbildung angeregt, um das Interesse an der Arbeit zu erhöhen.

Der Ausschuss vertritt 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 besetzte Arbeitsmarkt-Komitee zur weiteren Erläuterung und Entscheidung abgetreten.