Zeitschrift: Schatzkästlein: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: - (1921)

Artikel: Hygienische Ratschläge

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-989041

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: 27.11.2025

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



Wenn wir uns erlauben, in der Solge einige medizinische Fragen zu streifen, so geschieht es nicht, um Kinder oder deren Eltern zur Kurpfuscherei zu erziehen; wir möchten hier vielmehr irrigen und oft abergläubischen Dorstellungen begegnen. In unsicheren Sällen empfehlen wir unverzügliche Beiziehung ärztlichen Rates. Aus dem ganzen Klüngel von Krankheiten greifen wir ein paar wenige heraus, um sie turg zu besprechen. Wenn wir zur Beseitigung einfache Hausmittel angeben, so kann es sich nur um solche handeln, die absolut unschädlich sind.

Blasse Gesichtsfarbe kommt nicht immer von Bleichsucht oder Blutarmut her, sondern oft vom Magen oder vom Herz. Nur bei Blässe der Lippen oder der Augenschleimhäute darf man auf Bleichsucht schließen. Kaufe teine teuren Mittel zum Blut= pflanzen; sie nüten nur dem Geldbeutel des Sabrikanten! ärztlicher Rat ist besser und viel billiger. Und noch eines: Wein — und wäre er auch rot wie Blut — nütt gar nichts!

Rötung des Gesichtes läßt manchmal auf Herzstörungen schließen, kann aber auch von Alkohol kommen oder von An= strengung, auch von Sieber. Dauert sie an, so las dich unter= suchen. Wechselt die Sarbe sehr rasch, Kleider öffnen und sofort flach legen (weder Tee, Kaffee noch Alfohol).



Blaue Lip= pen deuten auf herzseh= ler oder Sun= aenfrankhei= ten. Solche Leutesollten

ziguntersuchen lassen, auch wenn sie sich wohl fühlen. Man kann schweren Zufällen dadurch vor= beugen. Bei Kindern kommen blaue Lippen hie und da vom Kirschenessen, vom heimlichen oder unheimlichen!

Gelbfärbung des Gesichtes kommt nicht vom Ärger ober der "Täubi" her, sondern von Störungen der Leber oder Dünndarms. Dersuche mit Karls= badersalz: 1 Kaffeelöffel voll auf drei Deziliter warmes Wasser. Langsam trinken! Ja nicht Rizi= nusöl!

hast du Kopfschmerz, so dente nicht gleich an ein Kopfweh= pulver, sondern frage einmal den Augenarzt; er wird dir viel= leicht etwas ganz Merkwürdiges sagen. Oder bist du verstopft, dann führe ab, diesmal mit Rizinus. Weißt du, wie man es Mit Kaffee, Bier, nimmt? Kognak, mit gar vielen Sachen. Dersuche einmal mit zer= stoßenem, rohem Apfel. Du wirst es nie mehr anders neh= men.



Hast du Zahnweh, so lege ja nie Medi= famente in den Zahn; sie zermür= bendirauch

die gesunden Zähne. Auch kein Jod. Lege lieber kaltes Wasser auf und gehe zum Zahnarzt. Ein vorzügliches Zahnwasser ist lauwarmes Wasser, es schadet nie. Der Neger braucht kein an= deres und hat die schönsten Zähne. Künstliche Zähne sind besser als die eigenen, schlechten, mit Ma= genweh.

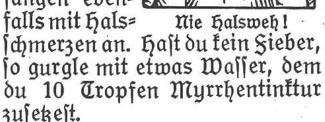
halsweh hat jeder, der sich an= gewöhnt hat, den Hals immer be=



Stets halsweh!

dect zu hal= ten.Schmerzt es dich beim Schlucken u. hast du Sie= kann sonst ber, so frage den Arzt. Es vielleicht nur porüber= dünnt er dir

Es minimum gehend. aibt aber auch sehr gefährli= the Halsman= delentzündun= 🕼 gen; Scharlach u. Diphtherie fangen eben= falls mit hals=



heiserkeit: Kalter Umschlag, den man leicht bedeckt und 2 Stunden liegen läßt. Dauert die Heiserkeit lange an, so frage den Arzt; es könnte sich um etwas ganz anderes handeln.

Gegen hustenreig trinke reich= lich warmen Tee; der heiße Tee wirft dadurch, daß man die darüberstreichende warme Luft einatmet; darum langsam trin= ten! Kalte Slüssigkeiten ver= Eibischtee soll man meiden! nicht kochen, sonst geht die wirksame Substanz zugrunde. Wirf eine handvoll Eibischwürzchen eine Slasche lauwarmes in Wasser und laß es stehen. Nach 12 Stunden ist das Wasser sirupartig, dann kann man es mit heißem Zuderwasser ver= Den Kamillentee soll dünnen.

man nicht tassenweise trinken, er Reizungen bewirken: auch ver=



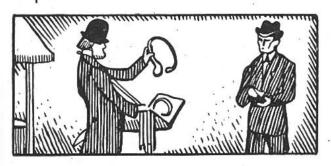
nur den Magensaft, der gerade beim Magenkatarrh so nötig ist. Eßlöffelweise genommen, wirkt der Tee besser.

Kolif. Achtung! Blinddarms entzündung möglich! Dielleicht kommt die Kolik von Derstopfung her. Lieber nicht abführen, der Darm könnte zerreißen! Warme Umschläge helfen oft.

Bei Diarrhöen soll man nicht immer stopfen wollen; die Natur will dich von schlechten Stoffen befreien. Das sollst du nicht hindern; darum keinen Käse, keine Schokolade, keine Opiumtropfen (Laudanum, Chosleratropfen), es sei denn, du müssest ins Konzert oder ins Examen. Bessert die Diarrhöe nach drei Tagen nicht, so kannst du den Arzt fragen.

Blähungen. Dersuche einmal mit seingepulverter Holzkohle: dreimal täglich mit etwas Wasser angerührt; nüchtern zu nehmen.

Ein Bruchband hat einer fürzslich auf dem Markt gekauft und gleich angeschnallt. Als er heim kam, war sein Bruch einsgequetscht; der Bandagist hätte ihm besser geholfen. Am sichersten und längsten hilft eine kurze Operation.



Mundgeruh. Caß dir einmal die Zähne nachsehen und spüle nach jeder Mahlzeit mit folsgender Cösung: Salizylsäure und Münzengeist je 5 gr, Spiritus 40 gr; davon einige Tropfen auf ein Glas lauwarmes Wasser. Dielleicht kommt's auch von Derstopfung. Das Kauen von rohen Äpfeln beseitigt den Mundgeruch für längere Zeit, aber noch viel besser und länger eine geröstete Kaffeebohne, die man im Munde behält.

Schnupfen.
Tust du
etwas da='
gegen, so
dauert er
eine Woche,
tust du
nichts da='
gegen, so



dauert er acht Tage. Jest wähle!

Schlucken. Laß dir einmal beis de Ohren mit je einem Singer sehr fest zuhalten und schlucke derweil dreimal etwas Wasser; es hilft dir sicher.

Mitesser im Gesicht sind nicht schön, darum nimm einen hohlen Uhrschlüssel, drücke die schwarzen Punkte aus und wasche sodann das Gesicht mit möglichst heißem Wasser. Dazu nimm am Morgen eine Messerspitze Brustpulver.

Eiße erfordern Geduld und Spiritusüberschläge. Will man sie schneller zum Reifen bringen, so lege man Kataplasmen auf; was man dazu verwendet, ist

gleichgültig; wenn sie nur recht lange warm bleiben. Eiße an Oberlippe und Nase sind sehr gefährlich.

Sonnenbäder sind herrlich, fönnen aber auf sehr lange Zeit hinaus schaden, wenn man nicht sehr langsam und vor= sichtig damit anfängt. Es gibt Ceute, die meinen sich, wenn sie recht braun sind; sie sind um als die kein Haar gesünder Blassen. Ohne hut in den Städten herumzulaufen ist viel= leicht interessant, aber seither gibt es noch viel mehr "ver= brannte Köpfe". Bei dem dich= ten haar der Frauen sind hüte viel eher entbehrlich.

An den Sommersprossen bist du nicht selber schuld; denn du gehörst der blonden Rasse an. Bist du aber eitel, so versuche, zweimal im Tag mit folgender Lösung zu waschen: 4gr Salmiak, 2 gr Wasser und 8 gr Cavendel= wasser. Dielleicht hilft's! Im übrigen streiche deinen Spiegel mit Schuhwichse an.

Kopfschuppen führen manch= mal zu haarausfall, immer aber zu unsauberen Rockfragen. Schwefelsalben helfen in den meisten Sällen; ob sie dir zu= träglich sind, mag der Arzt entscheiden. Eines aber schadet nie: Reinhaltung der Kopfhaut. Qaneben gebrauche gar nie harte Bürsten.

Warzen sind nicht ansteckend. Du darfst also ruhig die Hand Suß = Schweiß. geben. Akmittel wirken nicht

immer und können arge Narben bewirken. Es gibt auch eine ganze Reihe von Sympathie= mittelchen. Dersuch sie oder versuch sie nicht; eines kann ich dir mit Sicherheit sagen: Auch ohne diese Mittelchen tommen und vergehen die Warzen von selber, man weiß nicht wie.

hühneraugen verleiden dir den schönsten Spaziergang. Der= flage sofort den Schuhhand= ler, der dir zu elegante und enge Schuhe verkauft hat, und laß dir vom Apotheker ein Salizylheft= pflaster geben. Inzwischen sperre Rasiermesser und Schere in den Schrank und wirf den Schlüssel fort.

Kalte Süße be= fommt man oft pon been= gendem. hohem Schuhwerk. mer nie= dereSchuhe oder gar Sandalen trägt, hat piel weni= ger falte Süße. Nachts



ziehe ein ganz weites, wollenes Strumpf= rohr lose über den Suß und fasse dich in Geduld.

Wenn δu glaubst, es sei gefährlich, den Suß=Schweiß zu vertreiben, so irrst du dich. Sein Derschwinden ist nur die Solge, nicht die Ursache gewisser Krankheiten. Wenn er lästig ist, so pinsle mit 10% iger Sormalinlösung, die du in den Apotheken erhältst, ver= meide aber die offenen Stellen.

Frostbeulen. Das probateste Mittel ist das Tragen von warmen, weiten handschuhen, auch nachts. Gegen das lästige Juden bade in einer Abkochung von einer handvoll grüner Sellerieblätter (getrochnete tun's schließlich auch). Mit dem Jukten verschwinden auch die Frostbeulen.

Schlaflosigkeit. Erstens ärgere dich nicht darüber, und suche den Schlaf nicht. Eine Taube erwischest du nicht, wenn du ihr nachspringst. Zucen dir die Nerven, so laß sie zucen; sie beruhigen sich dadurch schneller als wenn du sie durch Dransdenken aufregst. Schlafmittelschen nüten dir für die Nerven nichts. Die Schlaflosigkeit schasdet dir nur dann, wenn du dich darüber aufregst; nur dann bist du am Morgen zerschlagen. Im übrigen verspare die "Härds

öpfelröschti" und Ähnliches lieber auf das Frühstück.



Nervosität ist die allerschlimms
ste Krankheit, weil bei ihr alle
Zeichen vorkommen. Bestes
Mittel: Schau nach, ob du
im Hause ein "Doktorbuch"
hast. Wenn ja, so nimm jeden
Morgen ein Blatt heraus und
lasse es ganz ruhig in einer Kers
zenflamme verbrennen. Der
Geruch der Asche solcher Bücher
beruhigt die Nerven ungeheuer.

Angst vor Krankheit ist schlim= mer als die aller= schlimmste Krankheit; sie zersest Derstand



und Gemüt und hat schon manschen bis ins Irrenhaus geführt.

Wasserversorgung und Gesundheit.

60 Citer Wasser gelten als Durchschnittsverbrauch pro Kopf und pro Tag. Der größte Teil davon findet zur Reinigung im haushalte Verwendung.

Um dem Körper nicht zu schaden, soll das Wasser frei sein von Krantsheitskeimen und verwesenden Stoffen. Zur Anlage einer einwandfreien Wasserversorgung bedarf es großer Sachkenntnis und Gewissenhaftigkeit. Bewohner von Ortschaften mit reichlicher und guter Wasserversorgung sind laut Statistik anstedenden Krankheiten (Epidemien wie Typhus, Blattern etc.) viel weniger ausgesetzt als Bewohner mit ungenügender Wasserversorgung. Reinlichkeit ist eben eine der besten Wassen gegen Krankheit.

Ein Dorbild. Mund= und Zahnpflege in einer Dolksschule in New York.

Das beste Mittel zur Erhaltung schöner und gesunder Zäh=
ne und zur Der=
hütung von Zahn=
schmerzen ist eine
zweckentsprechende
Zahnpflege. Sie
hebt das allgemeine
Wohlbesinden.

Die 10 Gebote der Zahnpflege.

Don Schulzahnarzt Silvain Dreyfuß, Bern.

1. Dor allem seisauber, um geachtet zu sein!

2. Nimm dir Zeit zum Essen!

Kaue die Speisen lange. Gut gekaut, ist halb verdaut.

3. Iß lieber altbackenes, als frisches, weiches Brot. Dem Magen ist es zuträglicher; die Zähne sind genötigt, es tüchtig zu kauen. Sür die Zähne wie für den Körper bedeutet Arbeit: Gesundheit.

4. Zerbeiße weder Nüsse, noch sonst etwas hartes. Ih nicht zu talt und nicht zu heiß. Das Email deiner Zähne ist empfindlich und

spröde, und springt wie Glas.

5. Reinige deine Zähne gewissenhaft jeden Abend, bevor du zu Bette gehst. Besonders während der Nacht leiden schlecht geputte Zähne. Du findest immer einige freie Minuten zur Zahnreinigung; also keinen Dorwand und keine Entschuldigung!

6. Pute alle Seiten der Zähne! Durch Bürsten von oben nach unten und von unten nach oben kannst du alles, was sich zwischen den Zähnen befindet, leicht

entfernen.

7. Spüle den Mund nach jeder Mahlzeit! Genieße nichts vor dem Einschlafen, so hast du jederzeit einen frischen, saubern Mund. Durch Gärung entsteht eine Säure, welche die Zähne angreift und der Ansteckung, den Mikroben und der Säulnis die Türe öffnet.

8. Überwache den Mund! Ein angefaulter Zahn ist eine Gefahr für alle andern, gleich der verdorbenen Frucht, welche die andern Früchte ansteckt und zum

Saulen bringt.

9. Laß deine Zähne durch den Zahnarzt behandeln. Mit verdorbenen Zähnen kann man nicht gut kauen und der Eiter, welcher sich mit der Nahrung mischt, ist dem Magen schädlich.

10. Sei nicht ekelerregend! Ein Mund mit faulen Zähnen ist abstoßend und riecht schlecht. Man

wendet sich mit Grauen davon ab.