Zeitschrift: Schatzkästlein: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: - (1922)

Rubrik: Hygienische Ratschläge

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: 05.12.2025

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



Wenn wir uns erlauben, in der Solge einige medizinische Sragen 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 kurz zu besprechen. Wenn wir zur Besseitigung 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. Kause teine teuren Mittel zum Blutpflanzen; sie nügen 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 Anstrengung, auch von Sieber. Dauert sie an, so laß dich untersuchen. Wechselt die Sarbe sehr rasch, Kleider öffnen und sofort flach legen (weder Tee, Kaffee noch Alkohol).



Blane Cip= pen deuten auf herzseh= leroder Cun= gentranthei= ten. Solche Ceute sollten sich regelmä=

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

Gelbfärbung des Gesichtes tommt nicht vom Ärger oder der "Täubi" her, sondern von Stösrungen der Leber oder des Dünndarms. Dersuche mitKarlssbadersalz: 1 Kaffeelöffel voll auf drei Deziliter warmes Wasser. Langsam trinken! Ja nicht Rizisnusöl!

hast du Kopfschmerz, so denke 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, nimmt? Kognat, mit gar vielen Sachen. einmal, mit Dersuche 3er= stoßenem, rohem Apfel. Du wirst es nie mehr anders nehmen.



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

die gesunden Zähne. Auch fein Jod. Lege lieber kaltes Wasser auf und gehe zum Zahnarzt. Ein vorzügliches Zahnwasser ist lauwarmes Wasser, es schadet nie. Der Neger braucht kein anderes und hat dieschönsten 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!

dectt zu hal=. ten.Schmerzt es dich beim Schlucken u. hast du Sie= ber, so frage den Arzt. Es list vielleicht nur porüber=

gebend. Es minimum aibt aber auch sehr gefährli= the Halsman= delentzündun= gen; Scharlach u. Diphtherie fangen eben= E



falls mit hals= Nie Halsweh! schmerzen an. hast du tein Sieber, so gurgle mit etwas Wasser, dem du 10 Tropfen Myrrhentinktur zusekest.

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= Kalte Slüssigkeiten ver= fen! Eibischtee soll man meiden! nicht kochen, sonst geht die wirksame Substanz zugrunde. Wirf eine handvoll Eibischwürzchen Slasche eine lauwarmes Wasser und laß es stehen. Nach Stunden ist das Wasser sirupartig, dann kann man es mit heißem Zuderwasser ver= dünnen. Den Kamillentee soll

man nicht tassenweise trinfen, er kann sonst Reizungen bewirken; auch ver= dünnt er dir



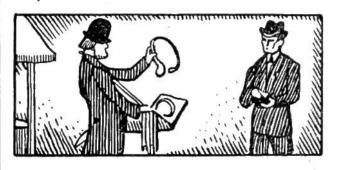
nur den Magensaft, der gerade beim Magentatarrh so nötig ist. Eßlöffelweise genommen, wirkt der Tee besser.

Kolik. Achtung! Blinddarms entzündung möglich! Dielleicht kommt die Kolik von Verstopfung 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 (Caudanum, 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 kürzlich auf dem Markt gekauft und gleich angeschnallt. Als er heim kam, war sein Bruch eingequetscht; der Bandagist hätte ihm besser geholfen. Am sichersten und längsten hilft eine kurze Operation.



Mundgeruch. Laß dir einmal die Zähne nachsehen und spüle nach jeder Mahlzeit mit folsgender Lösung: Salizylsäure und Münzengeist je 5 gr, Spiristus 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 gesröstete Kaffeebohne, die man im Munde behält.

Schnupsen. Tust du etwas das gegen, so dauert er eine Woche, tust du nichts dagegen, so dauert er acht Tage. Jett wähle.

Shludsen.
Laß dir ein=
mal beide •
Ohren mit
je einem
Singer sehr
fest zuhal=
ten und
schlucke der=



weil 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 Messerspike 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. können 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 tein haar gesünder als die Blassen. Ohne Hut in den Städten herumzulaufen ist viel= leicht interessant, aber seither qibt 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 Tösung zu waschen: 4 gr Salmiak, 2 gr Wasser und 8 gr Cavendel-wasser. Dielleicht hilft's! Im übrigen streiche deinen Spiegel mit Schuhwichse an.

Kopsichuppen führen manchsmal zu haarausfall, immer aber zu unsauberen Rockfragen. Schwefelsalben helsen in den meisten Sällen; ob sie dir zusträglich sind, mag der Arzt entscheiden. Eines aber schadet nie: Reinhaltung der Kopshaut. Daneben gebrauche gar nie harte Bürsten.

Warzen sind nicht ansteckend. Du darfst also ruhig die Hand geben. Ähmittel wirken nicht immer und können arge Narben bewirken. Es gibt auch eine ganze Reihe von Sympathies mittelchen. Dersuch sie oder versuch sie nicht; eines kann ich dir mit Sicherheit sagen: Auch ohne diese Mittelchen kommen und vergehen die Warzen von selber, man weiß nicht wie.

hühneraugen verleiden dir den schönsten Spaziergang. Derstlage sofort den Schuhhändsler, der dir zu elegante und enge Schuhe vertauft hat, und laß dir vom Apotheter ein Salizylheftspflaster geben. Inzwischen sperre Rasiermesser und Schere in den Schrant und wirf den Schlüsselfel fort.

Kalte Süke be= fommt man oft von been= gendem. hohem Schuhwert. Wer nie= dere Schuhe oder gar Sandalen träat. hat viel weni= ger falte

Suge.

Nachts

mullillillilling

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

Suß = Schweiß. Wenn du glaubst, es sei gefährlich, den



irrst du dich. Sein Derschwinden auf das Frühstück. ist nur die Solge, nicht die Ursache gewisser Krankheiten. Wenn er lästig ist, so pinsle mit 10%iger Formalinlösung, die du in den Apotheken erhältst, ver= meide aber die offenen Stellen.

Srostbeulen. Das probateste Mittel ist das Tragen von warmen, weiten handschuben, auch nachts. Gegen das lästige Juden bade in einer Abkochung von einer Handvoll grüner Sellerieblätter (getrocknete tun's schließlich auch). Mit dem Jukten verschwinden auch die grost= beulen.

Schlaflosigkeit. Erstens ärgere dich nicht darüber, und suche den Schlaf nicht. Eine Taube erwischest du nicht, wenn du ihr nachspringst. Zucken dir die Nerven, so laß sie zucken; sie beruhigen sich dadurch schneller als wenn du sie durch Dran= denken aufregst. Schlafmittel= chen nüten dir für die Nerven nichts. Die Schlaflosigkeit schadet dir nur dann, wenn du dich darüber aufregst; nur dann bist du am Morgen zerschlagen. Im und Gemüt und hat schon manübrigen verspare die "härd=

Suß=Schweiß zu vertreiben, so öpfelröschti" und ähnliches lieber



Nervosität ist die allerschlimm= 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 Ker= zenflamme verbrennen. Geruch der Asche solcher Bücher beruhigt die Nerven ungeheuer.

Anast vor Krantheit ist schlim= mer als die aller= schlimmste Krantheit: sie zerset Derstand



chen bis ins Irrenhaus geführt.

Wasserversorgung und Gesundheit.

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

Um dem Körper nicht zu schaden, soll das Wasser frei sein von Krantheitskeimen 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 Waffen gegen Krankbeit.