Zeitschrift: Schatzkästlein: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: - (1924)

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: 23.11.2025

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



Wenn wir uns erlauben, in der Solge einige medizinische Fragen zu streisen, so geschieht es nicht, um Kinder oder deren Eltern zur Kurpfuscherei zu erziehen; wir möchten hier vielsmehr irrigen und oft abergläubischen Dorstellungen begegnen. In unsicheren Sällen empfehlen wir unverzügliche Beiziehung ärztlichen Rates. Aus dem ganzen Klüngel von Krankheiten greisen wir ein paar wenige heraus, um sie kurz 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. Kause keine teuren Mittel zum Blutpslanzen; 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 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).



pen deuten auf Herzseh= ler oder Lun= genkrankhei= ten. Solche Leute sollten sich regelmä=

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

Gelbfärbung des Gesichtes kommt nicht vom Ärger oder der "Täubi" her, sondern von Störungen der Leber oder des Dünndarms. Dersuche mit Karlssbadersalz: 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, Bier, nimmt? Kognak, mit gar vielen Sachen. Dersuche einmal mit 3er= stoßenem, rohem Apfel. Du wirst es nie mehr anders nehmen.



Hast du **Zahnweh**, so lege ja nie Medistamente in den Zahn; sie zermürsbendirauch

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 ans deres und hat die schönsten Zähne. Künstliche Zähne sind besser als die eigenen, schlechten, mit Magenweh.

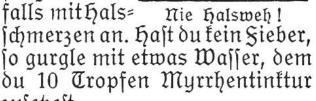
halsweh hat jeder, der sich ans gewöhnt hat, den hals immer be-



Stets Halsweh!

deckt zu halsten. Schmerzt es dich beim Schlucken u. hast du Siesber, so frage den Arzt. Es ist vielleicht nur porübers

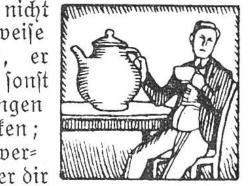
gehend. Es
gibt aber auch
sehr gefährlische halsmans
delentzünduns
gen; Scharlach
u. Diphtherie
fangen ebens
falls mit halss



zusetzest.

Beiserkeit: 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 hustenreiz trinke reich= lich warmen Tee; der heiße Tee wirft dadurch, daß man die darüberstreichende warme Luft einatmet; darum langsam trin= Kalte Slüssigkeiten ver-Eibischtee soll meiden! man 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 sirupartia, dann kann man es mit heißem Zuckerwasser ver= dünnen. Den Kamillentee soll

man nicht tassenweise trinken, er kann sonst Reizungen bewirken; auch versöunnt er dir



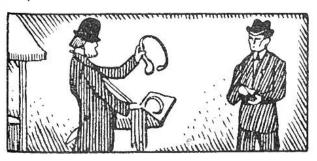
beim Magenkatarrh so nötig ist. Eklöffelweise genommen, wirkt der Tee besser.

Kolif. Achtung! Blinddarm= entzündung möglich! Dielleicht tommt 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 (Caudanum, Cho= leratropfen), es sei denn, du mussest ins Konzert oder ins Eramen. Bessert die Diarrhöe nach drei Tagen nicht, so kannst du den Arzt fragen.

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

Ein Bruchband hat einer für3= lich auf dem Markt gekauft und gleich angeschnallt. Als er heim fam, war sein Bruch ein= gequetscht; der Bandagist hätte ihm besser geholfen. Am sicher= sten und längsten hilft eine furze Operation.



nur den Magensaft, der gerade Mundgeruch. Caß dir einmal die Zähne nachsehen und spüle nach jeder Mahlzeit mit fol= gender Cösung: Salicylsäure und Münzengeist je 5 gr, Spiri= tus 40 gr; davon einige Tropfen auf ein Glas lauwarmes Wasser. Dielleicht kommt's auch von Der= stopfung. Das Kauen von rohen Äpfeln beseitigt den Mundge= ruch für längere Zeit, aber noch viel besser und länger eine ge= röstete Kaffeebohne, die man im Munde behält.

> Schnupfen. Tust du etwas da= gegen, so dauert er eine Woche, tust du nichts dagegen, so dauert er acht Tage. Jest wähle!

Schlucksen. Cak dir ein= mal beide Ohren mit einem Singer sehr zuhal= relt und ten schlucke der=



weil dreimal etwas Wasser; es hilft dir sicher.

Mitesser im Gesicht sind nicht schön, darum nimm einen hoh= len Uhrschlüssel, drücke die schwar= zen Dunkte aus und wasche so= dann das Gesicht mit möglichst heißem Wasser. Dazu nimm am Morgen eine Messerspike Brustpulver.

Eiße erfordern Geduld Spiritusüberschläge. Will man sie schneller zum Reifen bringen, so lege man Kataplasmen auf; was man dazu verwendet, ist gleichgültig; wenn sie nur recht immer und können arge Narben lange warm bleiben. Eiße an bewirken. Es gibt auch eine 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 aibt Leute, die meinen sich, wenn sie recht braun sind; sie sind um kein haar gesünder als δie 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: 4 gr Salmiak, 2 gr Wasser und 8 gr Cavendel= wasser. Dielleicht hilft's! Im übrigen streiche deinen Spiegel mit Schuhwichse an.

Kopfschuppen führen manch= trägt, mal zu haarausfall, immer vielweniger aber zu unsauberen Rockfragen. kalte Süße. Schwefelsalben helfen in den Nachtsziehe meisten Sällen; ob sie dir zu= träglich sind, mag der Arzt weites, wol= entscheiden. Eines aber schadet lenes nie: Reinhaltung der Kopfhaut. Daneben gebrauche gar nie rohr lose über den Suß harte Bürsten.

Warzen sind nicht ansteckend. Suß = Schweiß.

ganze Reihe von Sympathie= Dersuch sie oder mittelchen. 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 den schönsten Spaziergang. Der= flage sofort den Schuhhändler, 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 befommt

man oft von beengen= dem, hohem Schuhwert. Wer niede= re Schuhe. oder

Sandalen hat ein ganz

Strumpf=

Statillillillillillilli Million &



fasse dich in Geduld.

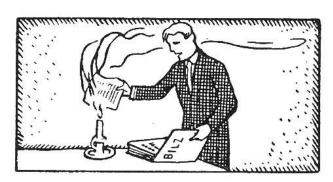
Wenn du Du darfst also ruhig die hand glaubst, es sei gefährlich, den geben. Ätzmittel wirken nicht Suß-Schweiß zu vertreiben, so

den ist nur die Solge, nicht auf das Srühstück. die Ursache gewisser Krankhei= ten. Wenn er lästig ist, so pinsle mit 10 % iger Formalin= lösung, die du in den Apothe= fen erhältst, vermeide aber die offenen Stellen.

Krostbeulen. Das probateste Mittel ist das Tragen von warmen, weiten handschuhen, auch nachts. Gegen das lästige Juden bade in einer Abkochung einer Handvoll grüner non Sellerieblätter (getrochnete 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. Zuden dir die Nerven, so laß sie zucken; sie Krankheit beruhigen sich dadurch schneller, als wenn du sie durch Dran= denken aufregst. Schlafmittel= chen nützen dir für die Nerven nichts. Die Schlaflosigkeit scha= det dir nur dann, wenn du dich darüber aufregst; nur dann bist übrigen verspare die "härd=

irrst du dich. Sein Derschwin= 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.

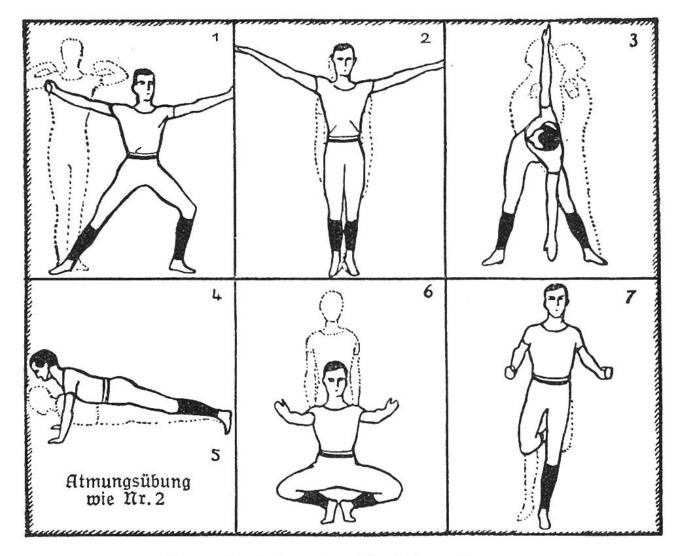
Anast vor ist schlim= mer als die aller= schlimmste Krantheit: sie zersett Derstand



du am Morgen zerschlagen. Im und Gemüt und hat schon man= chen bis ins Irrenhaus geführt.

Wasserversoraung 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 Krankheits= teimen und verwesenden Stoffen. Zur Anlage einer einwandfreien Wasser= versorgung bedarf es großer Sachkenntnis und Gewissenhaftigkeit. Bewohner von Ortschaften mit reichlicher und guter Wasserversorgung sind laut Stati= stik ansteckenden Krankheiten (Epidemien wie Typhus, Blattern etc.) viel we= niger ausgeseht als Bewohner mit ungenügender Wasserversorgung. Reinlich= keit ist eben eine der besten Waffen gegen Krankheit.

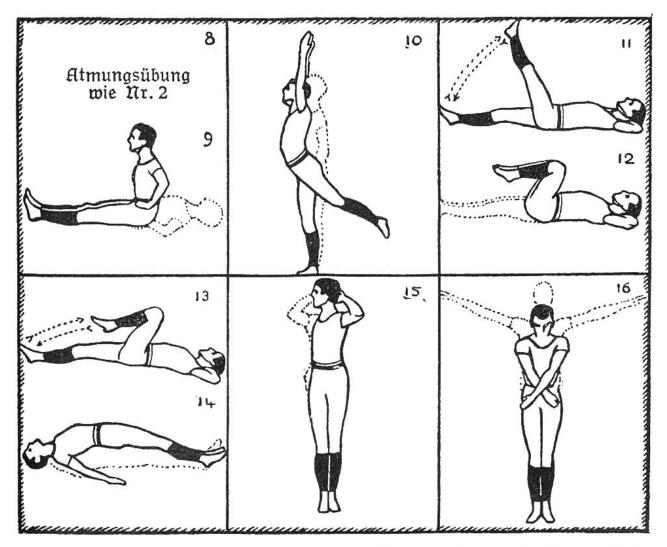


Eine Diertelstunde tägliches Turnen.

16 Übungen (nach Turnlehrer Dubois, Bern) zur Stärtung und Ertüchtigung des ganzen Körpers. Jede Übung anfangs 4mal und steigend dis 10mal in frischer Cuft ausführen. Tief u. langsam durch die Nase ein=u. durch den Mund ausatmen.

- 1. **Abung.** Die geballten Hände über die Schultern halten, Ausfall links seitwärts mit Armstreden seitwärts; zurüd in die Grundstellung, Arme senken. Dieselbe Übung rechts. (Stärtung der Bein-Streckmuskeln.)
- 2. Übung. Arme ausbreiten, sich auf die Sußspiken stellen und tief durch die Nase einatmen. Dann die Arme und die Sersen senken und gut durch den Mund ausatmen. (Diese übung stärtt die hinteren Muskeln des Beines und die Streckmuskeln sowie das ringförmige Band der Sußwurzel und die Sußmuskeln. Die Entwicklung der Cunge wird durch das tiefe Ein= und Ausatmen wesentlich gefördert.
- 3. Übung. Beine spreizen, Arme ausstrecken, Oberkörper nach links drehen und nach rechts beugen, so daß man

- mit den Singerspißen den Boden berührt; dann gleiche Übung rechts. (Stärkung der geraden und schrägen Bauchmuskeln.)
- 4. Übung. Sich auf den Boden legen, Gesicht nach unten, hände platt auf den Boden, Ellbogen nach außen gestichtet. Sich auf die Arme und Sußspißen stücken und den Körper heben und senken. Diese Übung muß langsam ausgeführt werden. (Stärkung der Brust und Unterleibsmuskeln.)
- 5. Abung wie Nr. 2 (Atmungsübung).
 6. Übung. Tiefes Kniebeugen, Arme nach vorn heben; dann Knie strecken und Arme senken. Oberkörper gerade halten. (Stärkung der Streckmuskeln des Schenkels und des Beines.)
- 7. **Ubung.** Während zwei Minuten auf Plat laufen, Ellbogen nach hinten



halten. (Die Übung ist für Herz und Cunge sehr vorteilhaft, wenn während der Ausführung regelmäßig und tief ein= und ausgeatmet wird. Stärkung der Beugemuskeln des Schenkels und des Beines sowie der Beugemuskeln der Zehen.)

- 8. Übung wie Nr. 2 (Atmungsübung).
- 9. Übung. Sich platt auf den Rücken legen. Hände auf die Hüften stühen und den Körper in sihende Stellung bringen. (Stärkung der Cenden= und Unterleibsmuskeln.)
- 10. Übung. Abwechslungsweise das linke und das rechte Bein nach hinten streden und heben und die Arme hochshalten. (Diese Übung hat großen Einsfluß auf die Haltung des Rückgrates u. stärkt die Cendensu. Rückenmuskeln.)
- 11. Übung. Sich auf den Rücken legen, abwechslungsweise das linke und das rechte Bein aufheben u. senken. (Stärkung der Cenden- und Bauchmuskeln.)

- 12. Übung. Gleiche Stellung. Beide Beine miteinander beugen und dann strecken. (Stärkung der Bauch= und Beinmuskeln.)
- 13. Übung. Gleiche Stellung, abwechs selnd das linke und das rechte Bein beugen und strecken. (Stärkung der Bauchs und Beinmuskeln.)
- 14. Übung. Sich auf den Rücken legen, die hände auf den Boden und den Körper durch die Kraft des Nackens aufheben. (Diese Übung hat auf die haltung des Rückgrates großen Einfluß.)
- 15. Übung. hände an den Nacken lesgen, Ellbogen nach hinten richten und den Oberkörper abwechslungsweise nach rechts und links drehen. (Stärstung der Bauchs und Armmuskeln.)
- 16. Übung. Arme seitwärts heben, Zehenstand, dann einatmen, die Arme freuzweise vor der Brust übereinander legen, tief ausatmen. (Diese Übung stärft die Lunge.)