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: 08.01.2026

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

Hygienische Ratschläge

Wenn wir uns erlauben, in der Folge 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 Vorstellungen begegnen. In unsicheren Fällen 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 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 keine teuren Mittel zum Blutpflanzen; sie nützen nur dem Geldbeutel des Fabrikanten! ärztlicher Rat ist besser und viel billiger. Und noch eines: Wein — und wäre er auch rot wie Blut — nützt gar nichts!

Rötung des Gesichtes läßt manchmal auf Herzstörungen schließen, kann aber auch von Alkohol kommen oder von Anstrengung, auch von Fieber. Dauert sie an, so laß dich untersuchen. Wechselt die Farbe sehr rasch, Kleider öffnen und sofort flach legen (weder Tee, Kaffee noch Alkohol).

Blaue Lippen deuten auf Herzfehler oder Lungenkrankheiten. Solche Leute sollten sich regelmäßig untersuchen lassen, 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. Versuche mit Karlsbadersalz: 1 Kaffeelöffel voll auf drei Deziliter warmes Wasser. Langsam trinken! Ja nicht Rizinusöl!

Hast du **Kopfschmerz,** so denke nicht gleich an ein Kopfwehpulver, sondern frage einmal den Augenarzt; er wird dir vielleicht etwas ganz Merkwürdiges sagen. Oder bist du verstopft, dann führe ab, diesmal mit Rizinus. Weißt du, wie man es nimmt? Mit Kaffee, Bier, Kognak, mit gar vielen Sachen. Versuche einmal mit zerstoßenem, rohem Apfel. Du wirst es nie mehr anders nehmen.

Hast du **Zahnweh,** so lege ja nie Medikamente in den Zahn; sie zermürben dir auch 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 anderes und hat die schönsten Zähne. Künstliche Zähne sind besser als die eigenen, schlechten, mit Magenweh.

Halsweh hat jeder, der sich angewöhnt hat, den Hals immer bedeckt zu halten. Schmerzt es dich beim Schlucken u. hast du Fieber, so frage den Arzt. Es ist vielleicht nur vorübergehend. Es gibt aber auch sehr gefährliche Halsmandelentzündungen; Scharlach u. Diphtherie fangen ebenfalls mit Halsschmerzen an. Hast du kein Fieber, so gurgle mit etwas Wasser, dem du 10 Tropfen Myrrhentinktur zusetzest.

Stets Halsweh!

Nie Halsweh!

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 **Hustenreiz** trinke reichlich warmen Tee; der heiße Tee wirkt dadurch, daß man die darüberstreichende warme Luft einatmet; darum langsam trinken! Kalte Flüssigkeiten vermeiden! Eibischtee soll man nicht kochen, sonst geht die wirksame Substanz zugrunde. Wirf eine Handvoll Eibischwürzchen in eine Flasche lauwarmes Wasser und laß es stehen. Nach 12 Stunden ist das Wasser sirupartig, dann kann man es mit heißem Zuckerwasser verdünnen. Den Kamillentee soll man nicht tassenweise trinken, er kann sonst Reizungen bewirken; auch verdünnt er dir

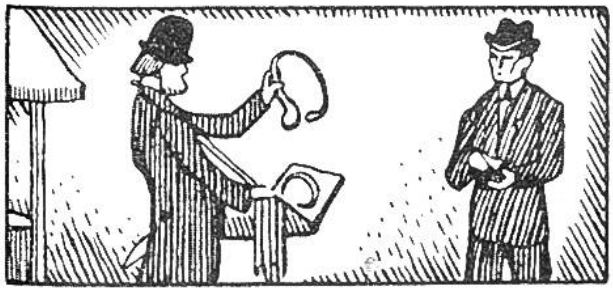
nur den Magensaft, der gerade beim Magenkatarrh so nötig ist. Eßlöffelweise genommen, wirkt der Tee besser.

Kolik. Achtung! Blinddarmentzündung möglich! Vielleicht 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 (Laudanum, Choleratropfen), es sei denn, du müssest ins Konzert oder ins Examen. Bessert die Diarrhöe nach drei Tagen nicht, so kannst du den Arzt fragen.

Blähungen. Versuche einmal mit feingepulverter 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 folgender Lösung: Salicylsäure und Münzengeist je 5 gr, Spiritus 40 gr; davon einige Tropfen auf ein Glas lauwarmes Wasser. Vielleicht kommt's auch von Verstopfung. 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 dagegen, so dauert er eine Woche, tust du nichts dagegen, so dauert er acht Tage. Jetzt wähle!

Schluckſen. Laß dir einmal beide Ohren mit je einem Finger 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, können aber auf sehr lange Zeit hinaus schaden, wenn man nicht sehr langsam und vorsichtig damit anfängt. Es gibt Leute, die meinen sich, wenn sie recht braun sind; sie sind um kein Haar gesünder als die Blassen. Ohne Hut in den Städten herumzulaufen ist vielleicht interessant, aber seither gibt es noch viel mehr „verbrannte Köpfe". Bei dem dichten 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 Lavendelwasser. Vielleicht hilft's! Im übrigen streiche deinen Spiegel mit Schuhwichse an.

Kopfschuppen führen manchmal zu Haarausfall, immer aber zu unsauberen Rockkragen. Schwefelsalben helfen in den meisten Fällen; ob sie dir zuträglich sind, mag der Arzt entscheiden. Eines aber schadet nie: Reinhaltung der Kopfhaut. Daneben gebrauche gar nie harte Bürsten.

Warzen sind nicht ansteckend. Du darfst also ruhig die Hand geben. Ätzmittel wirken nicht immer und können arge Narben bewirken. Es gibt auch eine ganze Reihe von Sympathiemittelchen. Versuch 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. Verklage sofort den Schuhhändler, der dir zu elegante und enge Schuhe verkauft hat, und laß dir vom Apotheker ein Salizylheftpflaster geben. Inzwischen sperre Rasiermesser und Schere in den Schrank und wirf den Schlüssel fort.

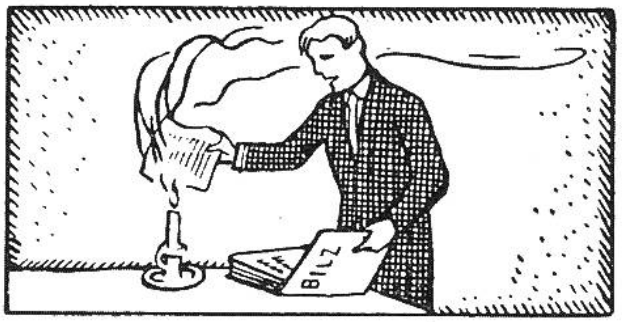
Kalte Füße bekommt man oft von beengendem, hohem Schuhwerk. Wer niedere Schuhe, oder gar Sandalen trägt, hat viel weniger kalte Füße. Nachts ziehe ein ganz weites, wollenes Strumpfrohr lose über den Fuß und fasse dich in Geduld.

Fuß = Schweiß. Wenn du glaubst, es sei gefährlich, den Fuß=Schweiß zu vertreiben, so

irrst du dich. Sein Verschwinden ist nur die Folge, nicht die Ursache gewisser Krankheiten. Wenn er lästig ist, so pinsle mit 10%iger Formalinlösung, die du in den Apotheken erhältst, vermeide aber die offenen Stellen.

Frostbeulen. Das probateste Mittel ist das Tragen von warmen, weiten Handschuhen, auch nachts. Gegen das lästige Jucken bade in einer Abkochung von einer Handvoll grüner Selleriebläter (getrocknete tun's schließlich auch). Mit dem Jukken verschwinden auch die Frostbeulen.

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 Drandenken aufregst. Schlafmittelchen nützen dir für die Nerven nichts. Die Schlaflosigkeit schadet dir nur dann, wenn du dich darüber aufregst; nur dann bist du am Morgen zerschlagen. Im übrigen verspare die „Härdöpfelröschti" und ähnliches lieber auf das Frühstück.



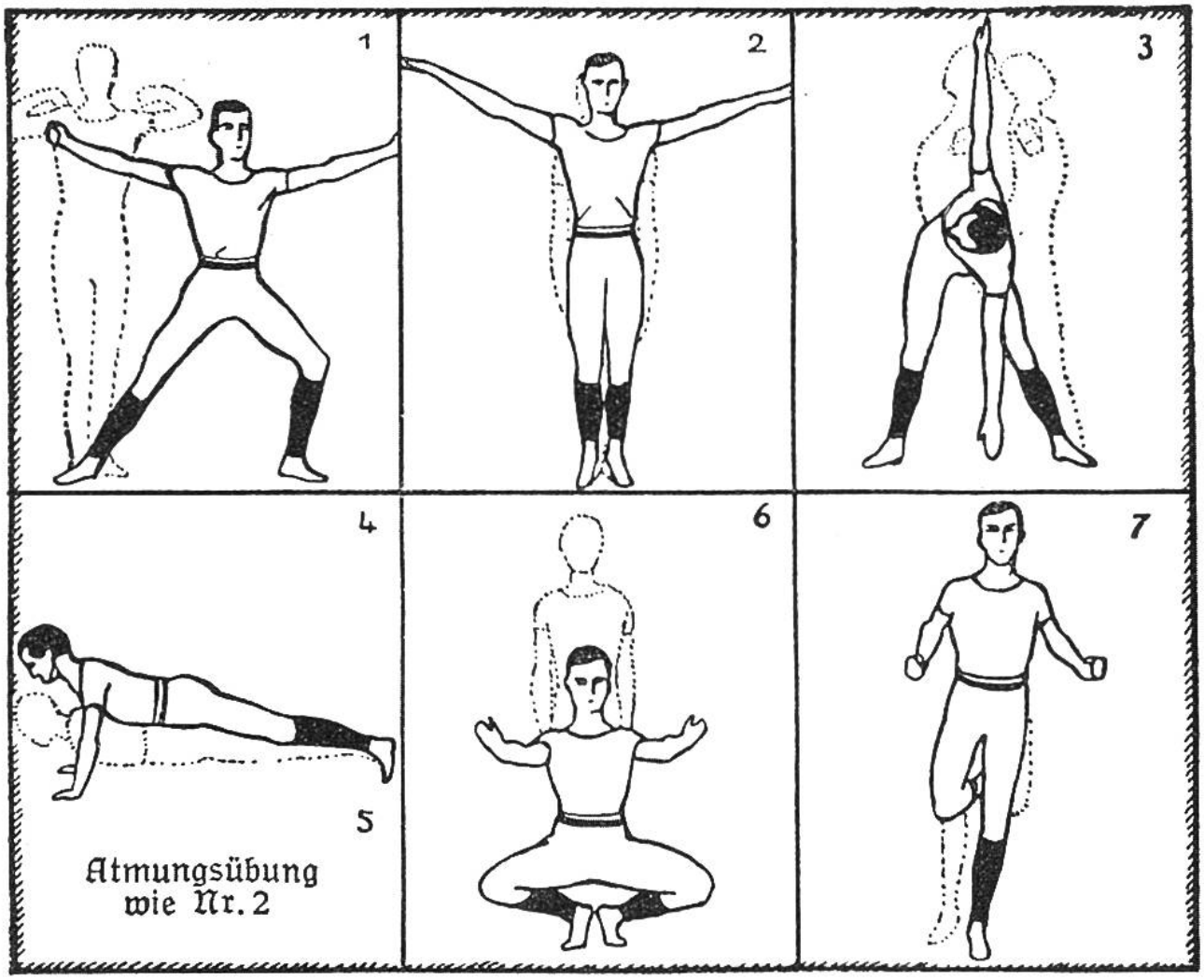
Nervosität ist die allerschlimmste Krankheit, weil bei ihr alle Zeichen vorkommen. Bestes Mittel: Schau nach, ob du im Hause ein „Doktorbuch" hast. Wenn ja, so nimm jeden Morgen ein Blatt heraus und lasse es ganz ruhig in einer Kerzenflamme verbrennen. Der Geruch der Asche solcher Bücher beruhigt die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

Angst vor Krankheit ist schlimmer als die allerschlimmste Krankheit; sie zersetzt Verstand und Gemüt und hat schon manchen 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 Verwendung.

Um dem Körper nicht zu schaden, soll das Wasser frei sein von Krankheitskeimen 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 ansteckenden Krankheiten (Epidemien wie Typhus, Blattern etc.) viel weniger ausgesetzt als Bewohner mit ungenügender Wasserversorgung. Reinlichkeit ist eben eine der besten Waffen gegen Krankheit.



Eine Viertelstunde tägliches Turnen.

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

1. Übung. Die geballten Hände über die Schultern halten, Ausfall links seitwärts mit Armstrecken seitwärts; zurück in die Grundstellung, Arme senken. Dieselbe Übung rechts. (Stärkung der Bein-Streckmuskeln.)

2. Übung. Arme ausbreiten, sich auf die Fußspitzen stellen und tief durch die Nase einatmen. Dann die Arme und die Fersen senken und gut durch den Mund ausatmen. (Diese Übung stärkt die hinteren Muskeln des Beines und die Streckmuskeln sowie das ringförmige Band der Fußwurzel und die Fußmuskeln. Die Entwicklung der Lunge wird durch das tiefe Ein- und Ausatmen wesentlich gefördert.

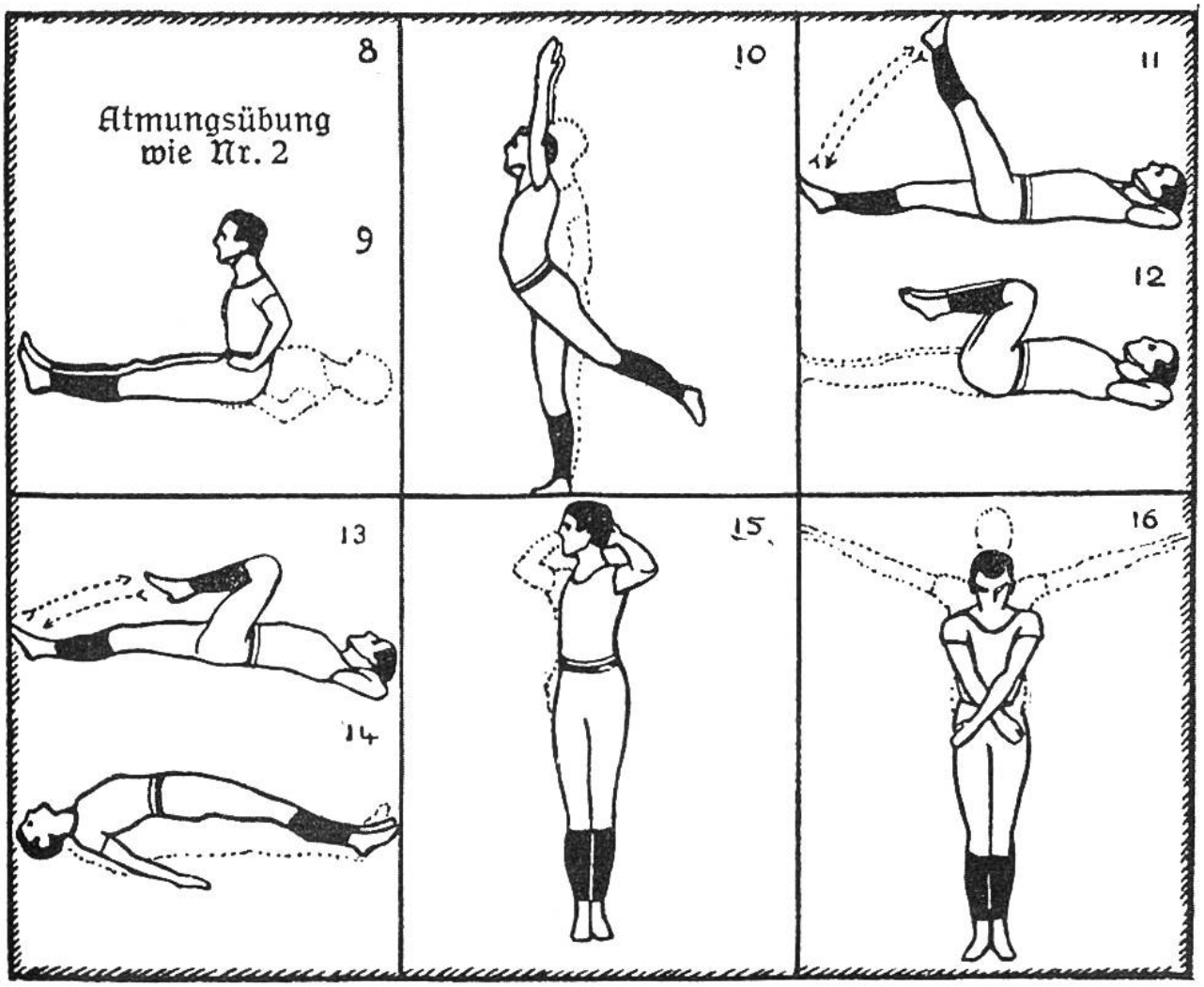
3. Übung. Beine spreizen, Arme ausstrecken, Oberkörper nach links drehen und nach rechts beugen, so daß man mit den Fingerspitzen den Boden berührt; dann gleiche Übung rechts. (Stärkung der geraden und schrägen Bauchmuskeln.)

4. Übung. Sich auf den Boden legen, Gesicht nach unten, Hände platt auf den Boden, Ellbogen nach außen gerichtet. Sich auf die Arme und Fußspitzen stützen und den Körper heben und senken. Diese Übung muß langsam ausgeführt werden. (Stärkung der Brust- und Unterleibsmuskeln.)

5. Übung 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. Übung. Während zwei Minuten auf Platz laufen, Ellbogen nach hinten



halten. (Die Übung ist für Herz und Lunge 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 stützen und den Körper in sitzende Stellung bringen. (Stärkung der Lenden- und Unterleibsmuskeln.)

10. Übung. Abwechslungsweise das linke und das rechte Bein nach hinten strecken und heben und die Arme hochhalten. (Diese Übung hat großen Einfluß auf die Haltung des Rückgrates u. stärkt die Lenden- u. Rückenmuskeln.)

11. Übung. Sich auf den Rücken legen, abwechslungsweise das linke und das rechte Bein aufheben u. senken. (Stärkung der Lenden- und Bauchmuskeln.)

12. Übung. Gleiche Stellung. Beide Beine miteinander beugen und dann strecken. (Stärkung der Bauch- und Beinmuskeln.)

13. Übung. Gleiche Stellung, abwechselnd das linke und das rechte Bein beugen und strecken. (Stärkung der Bauch- 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 legen, Ellbogen nach hinten richten und den Oberkörper abwechslungsweise nach rechts und links drehen. (Stärkung der Bauch- und Armmuskeln.)

16. Übung. Arme seitwärts heben, Zehenstand, dann einatmen, die Arme kreuzweise vor der Brust übereinander legen, tief ausatmen. (Diese Übung stärkt die Lunge.)