Zeitschrift: Schatzkästlein: Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** - (1931)

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: 22.11.2025** 

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



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 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.

oder Blutarmut her, sondern untersuchen. 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!

manchmal auf Herzstörungen sie sich wohl fühlen.

Blasse Gesichtsfarbe kommt strengung, auch von Fieber. nicht immer von Bleichsucht Dauert sie an, so lass dich Wechselt die oft vom Magen oder vom Herz. Farbe sehr rasch, Kleider öff-Nur bei Blässe der Lippen oder nen und sofort flach legen der Augenschleimhäute darf (weder Tee, Kaffee noch Al-

kohol).

Blaue Lippen deuten auf Herzfehler oder Lungenkrankheiten. Solche Leu-

te sollten sich regelmässig un-Rötung des Gesichtes lässt tersuchen lassen, auch wenn schliessen, kann aber auch von kann schweren Zufällen da-Alkohol kommen oder von An- durch vorbeugen. Bei Kinhie und da vom Kirschen- Zahnwasser ist unheimlichen!

Gelbfärbung des Gesichtes kommt nicht vom Ärger oder der "Täubi" her, sondern von Störungen der Leber oder des Versuche Dünndarms. Karlsbadersalz: Ein 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 ge-

sunden Zähne. Auch kein Jod. Lege lieber kaltes Wasgehe zum

dern kommen blaue Lippen Zahnarzt. Ein vorzügliches lauwarmes essen, vom heimlichen oder 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 hat, den angewöhnt

immer deckt zu halten. Schmerzt es dich beim Schlucken und hast du Fieber.



Stets Halsweh! SO frage den Arzt. Es ist vielleicht nur vorübergehend. Es gibt aber auch sehr gefährliche

Halsmandelentzündungen; Scharlach und Diphtherie fangen ebenfalls mit Halsschmerzen



Nie Halsweh!

an. Hast du kein Fieber, so gurgle mit etwas Wasser, dem du zehn Tropfen Myrrhentinktur zusetzest.

Heiserkeit. Kalter Umschlag, ser auf und den man leicht bedeckt und zwei Stunden liegen lässt.

an, so frage den Arzt; es könn- zerreissen! Warme Umschläge te sich um etwas ganz anderes helfen oft. handeln.

trinke Gegen Hustenreiz 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 Sub-Wirf eine stanz zugrunde. Handvoll Eibischwürzchen in



eine Flasche lauwarmes Wasser und lass es stehen. Nach zwölf Stunden ist das Wasser si-

rupartig, 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.

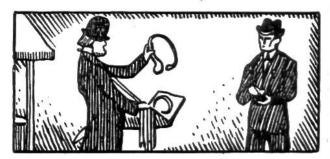
Kolik. Achtung! Blinddarmentzündung möglich! Vielleicht kommt die Kolik von Verstopfung her. Lieber nicht spüle nach jeder Mahlzeit mit

Dauert die Heiserkeit lange abführen, der Darm könnte

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 heimkam, 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

folgender Lösung: Salizylsäure 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. mal beide Ohren mit je einem Finger sehr fest zuhal-

ten und schlucke derweil dreimal etwas Wasser; es hilft dir sicher.

Mitesser im Gesicht sind nicht schön, darum nimm einen hohlen Uhrschlüssel, drükke 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 Lass dir ein- 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 Spiegel mit Schuhdeinen wichse an.

> Kopfschuppen führen manchmal zu Haarausfall, immer

gen. Schwefelsalben helfen in dich in Geduld. 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 anstekkend. Du darfst also ruhig die Hand geben. Ätzmittel wirken nicht immer und können arge Narben bewirken. Es 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.





Kalte Füsse bekommt man oft von beengendem, hohem Schuhwerk. Wer niedere Schuhe oder gar Sandalen trägt, hat viel weniger kalte Füsse. Nachts zie-

aber zu unsauberen Rockkra- lose über den Fuss und fasse

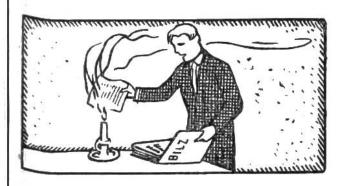
Hühneraugen verleiden dir den schönsten Spaziergang. Verklage sofort den Schuhhändler, der dir zu elegante und enge Schuhe verkauft hat, und lass dir vom Apotheker ein Salizylheftpflaster geben. Inzwischen sperre Rasiermesser und Schere in den Schrank und wirf den Schlüssel fort.

Fuss-Schweiss. Wenn 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 Sellerieblätter (getrocknete tun's schliesslich auch). Mit dem Jucken verschwinden auch die Frostbeulen.

Schlaflosigkeit. Erstens ärhe ein ganz gere dich nicht darüber, und weites, wollenes Strumpfrohr suche den Schlaf nicht. Eine

Taube erwischest du nicht, sie zucken; sie beruhigen sich men.



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 übriauf das Frühstück.

Nervosität ist die allerwenn du ihr nachspringst. schlimmste Krankheit, weil Zucken dir die Nerven, so lass bei ihr alle Zeichen vorkom-Bestes Mittel: Schau dadurch schneller, als wenn du 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;

gen verspare die "Härdöpfel- sie zersetzt Verstand und Geröschti" und ähnliches lieber müt 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 Ge-Wissenhaftigkeit. 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.