Aerztlicher Ratgeber

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **32 (1928-1929)**

Heft 21

PDF erstellt am: **29.03.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Aerztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. H.

Die Verhütung des Sonnenbrandes.

Der Sonnenbrand wird bei unvorsichtigem Gebrauch von Sonnenbädern durch die Einwirkung der blauen und ultravioletten Strahlen erzeugt. Es entsteht zuerst eine Rötung der Haut, indem die Blutgefäße sich erweitern und sich später verengern. Bei stärkerer Entwicklung des Sonnenbrandes kommt es zu Blasenbildung. Es folgt dann vielfach Schuppung und Schälung der Haut, eine Verfärbung und erhöhte Empfindlichkeit der Haut bleiben oft längere Zeit zurück. Diese recht unangenehmen Hautentzündungen werden durch zu lange ausgedehnte Sonnenbäder hervorgerufen, daher soll man diese Bäder nicht zu lange gebrauchen und ihre Dauer erst allmählich vergrößern. Besonders stark können die Entzündungserscheinungen auftreten, wenn vorher gebadet wurde. Man soll daher bei Sonnenbädern nach einem Bade nicht vergessen, auch Arme und Beine sowie den Kopf mit dem Bademantel zu bedecken. Zur Verhütung des Sonnenbrandes tut Goldcream gute Dienste. Ist der Brand aber aufgetreten, so gebrauche man Puder, kühlende Umschläge und Salben.

Die physikalische Behandlung bei nervösen Herzkrankheiten.

Da bei nervösen Herzkrankheiten das gesamte Nervensystem in Mitleidenschaft gezogen ist, so muß, wie Dr. Lilienstein in Bad Nauheim in seiner soeben in dritter Auflage erschienenen Broschüre „Nervöse Herzerkrankungen und ihre Behandlung" betont, vor allem die Lebensweise der Kranken geregelt werden. Das betrifft zunächst die Diät, die Regelung von Ruhe und Bewegung. Leute mit angestrengter Berufstätigkeit müssen eine Mittagsruhe einschieben. Gute Erfahrungen wurden gemacht, wenn vor Tisch eine halbstündige Ruhe gehalten wird. Sehr wichtig ist die seelische Beeinflußung. Wenn unter den Ursachen das seelische Moment eine Rolle spielt, können mit der psychischen Behandlung glänzende Erfolge erzielt werden. Das Anwendungsgebiet der Wasser- und Bäderbehandlung ist bei nervösen Herzstörungen außerordentlich groß, sie wirkt kräftigend und anregend. Vorsicht müssen jedoch blutarme, unterernährte und ältere Leute anwenden. Die so häufige Schlaflosigkeit bei Herzneurosen wird in vielen Fällen durch abendliche Ganz- und Teilpackungen und durch laue und Wechselfußbäder bekämpft. Was die Bäderbehandlung anlangt, so sind Badekuren in einem Herzheilbad von günstigem Einfluß auf Herzneurosen, und es wurden mit ihnen auch da Erfolge erzielt, wo andere Maßnahmen versagten. Vorsichtige Anwendung der natürlichen kohlensaure Bäder sind gerade bei nervösen Herzkrankheiten von größter Bedeutung. Sie eignen sich erfahrungsgemäß aber mehr für Frühjahrs- und Herbstkuren als in der Zeit des stärksten Fremdenzustroms. Wenn die Herzneurosen ihre Ursachen in Magen- und Darmerkrankungen haben, ebenso auch bei Blutarmen, sind auch Trinkkuren am Platz. Endlich ist die Anwendung der Gymnastik, der Massage und der Elektrizität bei der Behandlung der nervösen Herzkrankheiten unentbehrlich.

Kleine Mühe — großer Lohn! Wieviel teures Geld, wieviel kostbare Zeit werden für die Anwendung von Schönheitsmitteln aufgebracht, die in ihrer Wirkung nicht im Entferntesten an das natürliche, bequem zu gebrauchende Mittel heranreichen, das jeder sich gönnen könnte: **„Extraparfümiert Kaiser-Borax"** als Zusatz zum täglichen Waschwasser macht dasselbe angenehm weich und mild und gibt ihm köstlich erfrischenden Duft; er kräftigt die Tätigkeit der Hautzellen, verjüngt und verschönt die Haut und erfrischt das ganze Nervensystem. Wer daher vernünftige erfolgsichere Hautpflege treiben will, bediene sich dieses einfachen und zweckmäßigen Präparats. Es ist das Erzeugnis der Firma Heinrich Mack Nachf., Ulm a. D.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25
für ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

Alleinige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Mosse, Annoncen-Expedition Zürich, Basel und Agenturen.