

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 23 (1919-1920)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Nützliche Hauswissenschaft

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

massenhaft herunterfielen. Jetzt schossen aus allen Löchern heraus Skorpione und holten die Beute. Sie erdrückten die Tierchen nicht einfach mit ihren Scheren, sondern erwiesen jedem die Ehre eines Stiches mit dem Giftstachel. Dann trugen sie es in das Versteck hinein und erschienen immer wieder, bis das Revier eines jeden abgeräumt war. Ich sage das Revier; denn keiner wagte sich in das Gebiet des andern, sodaß es keine Kämpfe, auf die ich gespannt war, gab. Ich rief alle meine Leute her und wir genossen das vielleicht noch niemandem zuteil gewordene, seltsame Schauspiel eine volle halbe Stunde. Nun befahl ich meinen Dienern, sie sollten die noch auf den Zelt-dächern liegenden Termiten einsammeln und mir bringen. Dann ging ich hin und säte sie wie ein Säemann vor die Skorpionenlöcher. Sofort schossen die lauernden Tiere wieder heraus und holten auch diese letzte Beute. Ich habe oft darüber nachstudiert, wovon wohl die Skorpione leben möchten, indem ich nie einen etwas fressen sah; jetzt hatte ich einen Anhaltspunkt.“

## Müßliche Hauswissenschaft.

### Schlaflosigkeit durch Wadenkrämpfe.

Von Dr. Thraenhardt, in Freiburg i. Br.

Die Klagen über häufige Wadenkrämpfe mehren sich in letzter Zeit sehr. Dies liegt jedenfalls an der mindertwertigen, fettarmen Kost und der geringeren Durchwärmung unsers Körpers. Der Mangel an Fett in den Bindegewebe und Gelenken läßt die Bänder und Sehnen erschlaffen, weshalb jetzt auch häufiger Bruchbänder und Unterleibsbandagen verwendet werden müssen. Auch unsere Körpermaschine will geschmiert sein. —

Die öfteren Wiederholungen der Wadenkrämpfe besonders nachts im Bett bilden nicht nur eine recht schmerzhaftige Plage, sondern werden sogar zu einem gesundheitsschädlichen Übel, weil sie immer wieder den Schlaf stören, die so notwendige Nachtruhe vereiteln; denn die davon Befallenen müssen oft sogar schnell aus dem Bett springen, was auch noch Erkältungen herbeiführt.

Zur Beseitigung eines Anfalles läßt man am besten die Last des ganzen Körpers im Stehen auf dem betreffenden Beine ruhen, indem man das gesunde Bein anhebt und auf dem schmerzenden steht. Bisweilen hilft schon festes Anstemmen des Fußes an die Bettlade. Dauernde Abhilfe erreicht man aber nur durch abendliche Vorbeugungsmittel. An häufigen Wadenkrämpfen leiden besonders ältere Leute und solche, deren Blutumlauf und Stoffwechsel vermindert ist, Personen mit kalten Füßen und kalten Händen. Daher bestehen die durchgreifendsten Mittel in Erwärmung, Anregung von Stoffwechsel und Durchblutung in den unteren Gliedmaßen. Man nimmt abends unmittelbar vor dem Schlafengehen ein recht warmes Fußbad von 10 bis 15 Minuten Dauer, in welches man mehrmals heißes Wasser nachgießt, um immer größere Erhitzung zu erzielen. Das Wasser braucht nicht bis an die Waden zu reichen; die tüchtige längere Erhitzung der Füße bringt schon Stoffwechsel und Blut genügend in Wallung. Wenig recht heißes Wasser ist bedeutend wirksamer als viel warmes. Dieses heiße Wasser kann man darauf gleich in die Wärmeflasche füllen. Nun hüllt man die

FüÙe in ein Wolltuch (altes Kleidungsstück) und geht flugs ins Bett; dann wird man von Krämpfen verschont bleiben. Namentlich die kühlen Bettleinentücher, oft noch dazu im winterlich ganz kalten Schlafzimmer, sind es, welche die Krämpfe begünstigen. Deshalb nehme man Wollzeug als Unterlage und Bedeckung der Beine. Man kann auch das Fußende des Bettes erwärmen mit Wärmflaschen (heiÙen Krufen, heiÙen Ziegelsteinen) und die Waden umwickeln mit Flanellbinden oder Wolltüchern. Aber am sichersten und nachhaltigsten helfen entschieden heiÙe Fußbäder unmittelbar vor dem Schlafengehen. Jedenfalls vernachlässige man häufigere Wadenkrämpfe nicht, denn sie sind nicht nur schmerzhaft, sondern wirken noch durch wiederholte Schlafstörungen recht gesundheitsschädlich.

### **Die wunderbare Heilkraft der Sonne.**

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Mit dem Fahrrad erlitt Dr. Willibald Gebhard einen gefährlichen Sturz. Die Hände waren schwer verletzt, große Hautstücke abgerissen. Es war ein schöner Sommertag, und er hielt die Hände in das Sonnenlicht. Bald trat eine klare, klebrige, seröse Flüssigkeit aus den Wundstellen und überzog diese schützend. Er schonte diesen natürlichen Schutzstoff; in wenigen Tagen waren die schweren Wunden geheilt, und zwar ohne merkbare Narben.

Sonnenlicht ist der natürlichste und schnellste Wundheiler. Die unverbundene Wunde wird im Freien oder am offenen Fenster (Glas verschluckt zu viel von den wirksamen ultravioletten Strahlen) täglich längere Zeit der Sonne ausgesetzt und in der Zwischenzeit mit einem leichten, trockenen Verbande versehen. Im Anfang ist die Besonnung öfter und länger nötig, aber nach Bildung von neuem Gewebe oder Schorf kürzer und seltener. Zum Glück haben wir immer mal mehrere helle Sonnentage, „wo die Sonnenstrahlen an Wunden und Geschwüren in halber Zeit die Erfolge reifen, die sonst durch Salben und Verbände mühsam und langsam gezeitigt werden.“ (Dr. R. Brill.)

Selbst schwer eiternde Wunden heilen bei der Sonnenbehandlung in wunderbar guter und schneller Weise. Den großartigsten Beweis hierfür liefern die vielen Tausende von Kriegsverwundeten. Prof. A. Sefionek-Gießen sagt hierüber: „Wir haben bei den Verwundeten verschiedenartige Weichteilverletzungen mit Sonnenlicht behandelt. Wir haben uns dabei vor allem über die Schnelligkeit gefreut, mit der die Reinigung eitriger Wunden und ihre Umwandlung in gesunde Granulationsflächen erfolgte, auch in jenen Fällen, bei welchen die durch GeschoÙe irgendwelcher Art verursachten Verletzungen nicht allein die Weichteile, sondern unter den zertrümmerten Weichteilmassen auch die Knochen betrafen. Die AbstoÙung und die Resorption der Knochensplinter erfolgte viel besser und rascher, als bei anderer Behandlungsweise.“ — „Die Abnahme der Sekretion der Fisteln ist so auffallend, daß man tatsächlich aus dem Aussehen der Wunde erkennen kann, ob am Tage zuvor die Sonne geschienen oder nicht.“ (Professor Escherich.)

In den von der Sonne beschienenen Wundstellen entsteht Blutandrang (Rötung). Dadurch werden dort die Ernährungsverhältnisse bedeutend gebessert, die Eiterstoffe schneller beseitigt, das zertrümmerte Gewebe mit arteriellem Heilserum überschwemmt, die Bildung von neuem, gesundem Gewebe begünstigt, also die Heilung beschleunigt. Ferner wirkt die Besonnung heilsam durch Austrocknen der Wunde, wodurch den Eiterbakterien ihr Nähr-

boden entzogen wird. Die Wunde wird schnell rein und trocken, und bedeckt sich mit einer glänzenden, pergamentartigen Schutzhaut, was namentlich auch bei Brandwunden von großem Werte ist.

Professor Jäger in Stuttgart benutzte die Sonnenstrahlen zur Heilung seiner Krampfadern. Hierbei zeigte sich die wunderbare Heilkraft in sehr interessanter Weise. Als Professor Jäger die strumpflosen, nur mit Sandalen bekleideten Füße wochenlang dem Sonnenlichte ausgesetzt hatte, waren alle Krampfadern verschwunden, nur unter dem daumenbreiten Lederriemen der Sandalen, wo die Sonne nicht einwirken konnte, waren sie noch vorhanden. Aber auch hier verschwanden sie allmählich, als die Füße ganz unbekleidet der Sonne ausgesetzt wurden.

Die Sonnenstrahlen üben ihre Heilwirkung nicht nur auf offene Wunden aus, sondern auch durch Haut und Fleishteile bis in größere Tiefe. Da Sonnenlicht die Lebenskraft der meisten Bakterienarten abschwächt und allmählich vernichtet, ist es eigentlich ganz natürlich, daß auch bei den Ansteckungskrankheiten die im Körper befindlichen Krankheitsträger durch häufige Sonnenbäder in ihrer Entwicklung geschädigt werden.

In dem Schweizer Kurort Leysin am Genfersee, wo viele tuberkulöse Kinder mit Sonnenlicht behandelt werden, wurden die „Windpocken“ eingeschleppt. Hierbei zeigte sich nun die merkwürdige Erscheinung, daß bei den Kindern unter den Verbänden, die sie wegen offener Wunden an irgend einer Körperstelle trugen, Windpocken auftraten, während die andere unbedeckte, seit Wochen und Monaten von der Sonne beschienene Haut von der Erkrankung verschont blieb; die Grenze des Verbandes war überall zugleich die Grenze der Erkrankung.

Dr. Giuseppe hat Kranke mit Gelenkschwellung und Gelenkentzündung Wochen hindurch täglich mehrere Stunden der direkten Einwirkung der Sonne ausgesetzt. Schwellung und Entzündung schwanden nach und nach, die Glieder erlangten allmählich sogar vollständig ihre frühere Beweglichkeit.

Ein praktischer Arzt litt an einem Hautkrebs der Ohrmuschel, den er sich bald operieren lassen wollte. Vorher unternahm er noch eine Reise an den Genfersee. Dort ging er täglich viel in der Sonne spazieren und machte hierbei die freudige Beobachtung, daß der Hautkrebs allmählich verschwand.

Ganz besonders eignet sich die Sonnenkur auch zur Heilung von Hautausschlägen und Flechten. Während die nässende Flechte meist schon nach mehreren Tagen eintrocknet und dann heilt, bedarf es zur Entfernung der Schuppenflechte längerer Zeit. Nach den ersten Bestrahlungen schilfern die Schuppen in Unmengen ab, später wird die Haut darunter glänzend bräunlich, und nach immer wiederholten Bestrahlungen dieser Stellen bildet sich allmählich eine neue, gesunde Haut.

Die Sonnenstrahlen steigern auch in vorzüglicher Weise den allgemeinen Stoffwechsel und regen die Lebenskräfte zu erneuter Tätigkeit an. Daher werden sie mit bestem Erfolg angewandt bei allen Stoffwechselkrankheiten, die mit Verlangsamung der Lebensvorgänge einhergehen, wie Fettsucht, Zuckerkrankheit, Gicht, Rheumatismus, Ischias, sowie zur Entfernung von krankhaften Ergüssen im Körper. Dr. Willet hat einen Wasserfüchtigen durch tägliche stundenlange Besonnung innerhalb vierzehn Tagen geheilt. Nach Sonnenbädern bleibt der Rheumatiker lange Zeit von seinem schmerzhaften Leiden verschont; Neuralgien bessern sich oft wunderbar schnell. Auch die roten

Blutförperchen vermehren sich im Sonnenlichte, was bei Blutarmut und Bleichsucht von äußerst günstiger Bedeutung ist.

Mit Recht sagt ein altes Sprichwort: Auf der Schattenseite der Straße hält der Leichenwagen dreimal so oft als auf der Sonnenseite.

## Bücherchau.

„Schweizerische Jugendbücherei für Naturschutz“, Nr. 1, 2, 7, 14, 15, 16 und 17. Herausgegeben von Dr. E. Brunies. Die Jugendbücherei ist ausschließlich schweizerische Arbeit. Sie berücksichtigt alle Sprachen unseres Landes, das Rätio-Romanische in seinen beiden Idiomen: surselvisch und ladinisch. Die Schweiz steht in Bezug auf den Naturschutz mit an der Spitze der Kulturstaaten. Ihre Wildschutz- und Bannwaldverordnungen zählen zu den ältesten Naturschutzgesetzen, ihre Freiberge sind uralte Reservationen und ihr Nationalpark darf als die erste totale und wohlbewachte Großreservierung der Erde bezeichnet werden. Schweizer haben ja auch von Anfang an in der Naturschutzbewegung eine führende Rolle gespielt, ein Schweizer ist es auch gewesen, der dem Naturschutzgedanken im Weltnaturschutz die umfassende Bedeutung gab und ihm darin Geltung verschaffte. Wenn die Bücherei sich also bemüht, durch Beeinflussung der Jugend diese Traditionen zu erhalten und zu mehren, so wird gewiß jeder Vaterlandsfreund beistimmen, denn Natur- und Heimatliebe sind starke Wurzeln unserer Volkskraft. Recht hübsch illustrierte und im Text vielseitige Heftchen, die in keiner Familie fehlen sollten, da sie recht geschickt die Einführung der Herzen in die Natur vermitteln.

Rudolf Jeremias Kreuz, Die große Phrase. Roman. Zweiter Band. — 1.—5. Tausend, 260 Seiten in kl. 8°. — 1919, Zürich, Max Rascher Verlag A.-G. — Brosch. Fr. 3, geb. Fr. 5. Aufschrei gegen die Sinnlosigkeit, gegen die Not und Zerstörung der letzten Jahre ist dieses Buch, und es wird neben den Werken eines Laško, Warbusse, Duhamel und Frank sowohl durch die Kraft seiner Darstellung als auch durch die seiner Gesinnung stets bestehen.

„Die junge Schweiz“. Unter Mitarbeit von Konrad Bänninger, Fritz Ernst, Robert Jaesi, Otto Klafke, Hermann Ganz, Carl Helbling, E. F. Anuchel, Siegfried Lang, Walther Meier, Herbert Moos, S. D. Steinberg, Charlot Straßer und E. Fr. Wiegand, herausgegeben von Ed. Korrodi. — 80 S., klein 8°. — (Schweizerische Bibliothek Bd. 15.) — 1919, Zürich, Rascher u. Cie. — Geh. Fr. 1.50.

Troßköpfe. Roman aus einem schweizerischen Bergtal, von Jos. Bächtiger. Mit zweifarbigem Umschlagbild von August Neppli. Geheftet Fr. 5. Gebunden Fr. 6.50. Verlag: Art. Institut Drell Füssli, Zürich. Ein bodenständiges Buch! Angenehm und fließend erzählt es aus dem Leben eines troßigen Bauern, der von seinem habgierigen Vater hintangesezt worden war. Es kommt zu einem harten Konflikt zwischen den beiden, zu Streit und Prozeß, die böse Folgen nach sich ziehen. Eine edle Frau wird zur stillen, hoffnungsstarken Dulderin und erlebt noch den friedlichen und glücklichen Ausklang der Geschichte. Eine in die Erzählung eingesponnene zarte Jugendliebe erfüllt sich. Land und Leute sind lebenswahr und lebenswarm gezeichnet. Die Schilderungen verschiedener interessanter Gebräuche gehören zu den Vorzügen des Buches. Zu beziehen durch alle Buchhandlungen.

Der schwarze Frik. Eine Rabengeschichte in Versen von F. Schärer. Buchschmuck von Aug. Neppli. Preis Fr. 2. Verlag: Art. Institut Drell Füssli, Zürich.

Unter dem Sammeltitle Treue Weggenossen, Schweiz. evangelische Hausbücherei, erschienen die drei ersten Bändchen, die gute, von christlicher Gesinnung erfüllte Familienlektüre bringen, Bücher, die Herz und Gemüt bewegen, für Jung und Alt empfohlen werden können, durch Inhalt und Ausstattung nur Gediegenes bieten und sich vorzüglich zu Geschenkzwecken eignen: Der Gürtel des Königskindes, Erzählung aus der Zeit der Reformation, von Luise Schäfer-Schmidt. In feinem Stoffband Fr. 3.20. Ein einsames Grab, Erzählung aus der Zeit der französischen Revolution von Louise Gauß (spielt in der Schweiz). In feinem Stoffband Fr. 3.20. Zum Lichtempor. Lebensbeschreibung Dora Schlatters mit Auszügen aus ihren Briefen von S. Schlatter. 10. erweiterte Auflage. In feinem Stoffband Fr. 3.20.