

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 32 (1928-1929)  
**Heft:** 19  
  
**Rubrik:** Aerztlicher Ratgeber

### **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:** 16.03.2025

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

Stein war wieder sorgfältig auf die anderen Steine gelegt worden, die wie ein Ring um ein Plätzlein Sand gebaut waren, und mitten darin fanden wir im feuchten Sand, sorgsam gehütet, den Abdruck eines kleinen Frauenfußes ..."

Der Erzähler schwieg, als habe eine heimliche und mächtige Stimme ihm Halt geboten. Welch eine Stille über uns alle sank! Da sah ich, und

sehe es noch heute, wie Anata sich erhob und, bleich vor Entschlossenheit, mit großer und ruhiger Gebärde ihr Tuch um die Schultern warf. Nie, solange ich lebe, vergesse ich das Licht in ihren Zügen. Sie schritt ruhig und ohne Worte an uns allen vorüber, den schmalen Felsweg entlang, der zum Meer hinunterführte, wie ein Kind und Weib, dem man den Weg in seine Heimat gewiesen hat.

## Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

### Warme Dauerbäder im Freien.

Im Mittelalter war es Sitte, warme Dauerbäder im Freien zu nehmen, eine Sitte, die sich nicht nur allein auf die natürlichen Wildbäder erstreckte, sondern auch auf die Bäder in der Wanne. In neuerer Zeit beginnt man wieder, anknüpfend an diese mittelalterliche Gewohnheit natürlich, warme Bäder im Freien zu nehmen. Das ist der Fall zum Beispiel in Schlangenbad in West, wo ein Strandbad mit natürlich heißem Schwefelwasser gespeist wird; ferner am Plattensee, an dessen Ufer sich verschiedene Heilbäder befinden. Der See wird nach der Beschreibung von Dr. Neustätter in der „Münch. med. Wochenschrift“ gespeist durch eine in seiner Mitte aus der Tiefe hervorstrebende mächtige Quelle von 38—39°. An dieser Stelle ist ein tiefer Trichter von 40 Meter, dessen Wände steil ansteigen. Das Wasser im See wird mit der Entfernung von dieser nicht ganz in der Mitte gelegenen Stelle gegen das Ufer hin kühler, hält sich aber immer noch auf 32—35°. Auf dem Grund des Sees findet sich Schlamm, so daß das Bad gleichzeitig als Moorbad benutzt werden kann. Das Wasser des Sees zeichnet sich durch seinen hohen Gasgehalt aus (Kohlensäure-Schwefelwasserstoff), so daß ein feines Prickeln auf der Haut entsteht, und ein bleibendes Wärmegefühl erzeugt wird. Das Wasser wird aus der Tiefe heraus zu Trinkkuren abgeleitet. In diesem See halten sich die Badegäste stundenlang auf. Die Erfolge bei gichtigen und rheumatischen Leiden sollen ausgezeichnet sein.

### Krankendiät auf Seereisen.

Es gibt zahlreiche Kranke, die auf eine besondere Diät angewiesen sind. Sind diese gezwungen, eine Seereise zu machen, so war bisher meist keine Möglichkeit, daß sie auch auf dem Schiffe die ihnen vom Arzt verordnete

Diätkur einhalten konnten. Es ist daher als dankenswert zu begrüßen, daß nunmehr die Hamburg-Amerika-Linie auf ihren Schiffen eine Diätküche eingerichtet hat, so daß, wenn ein Reisender den von seinem Hausarzt aufgestellten Diätplan mit auf das Schiff bringt, ihm nunmehr die Garantie gegeben ist, daß seine Diätvorschriften auch zur Ausführung gelangen können. Wichtig ist die neue Einrichtung auch für Kranke, welche deutsche Kurorte aufsuchen und nicht mehr gezwungen sind, während der Reise auf die ihnen vorgeschriebene Diät zu verzichten. Dem Berichte von Dr. Bergner und Dr. Minning in der „Deutsch. Med. Wochenschrift“ ist zu entnehmen, daß vier verschiedene Kostformen aufgestellt wurden: Die Diätform für Diabetiker, die Diätform für Herz-, Nieren- und Kreislaufkranke, die Diät für Magen- und Darmkranke und die Rohkost. Die Diät für Zuckerkranken ist kohlehydratfrei, auch Diabetikerbrot und Grahambrot, sowie Luftbrot wird mitgeführt. Die Kost für Herz-, Nieren- und Kreislaufkranke wird salzfrei hergestellt und die stark salzhaltigen Nahrungsmittel von vorneherein ausgeschaltet. Das salzfreie Gebäck mit Rummel stellt die Schiffsbäckerei her. Die Rohkost hat Bedeutung als salzfreie und eiweißarme Kost. Sie wird nur abgegeben an nachweislich lange an sie gewöhnte Kranke oder nach Maßgabe des Arztes. Dem Schiffarzt fällt überhaupt eine wichtige Aufgabe bei der Diätverabreichung zu. Der Arzt wählt, wenn es gewünscht wird, nach Aussprache mit dem Reisenden die geeignete Form aus oder bestimmt sie auf Grund der mitgebrachten ärztlichen Anweisung. Der Schiffsarzt ist der verantwortliche Leiter des Diätbetriebes auf seinem Schiff. Die Verantwortung für die sachgemäße Ausführung trägt der Oberkoch.