

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 34 (1930-1931)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Aertzlicher 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:** 02.04.2025

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

gewichen war. Ich vermutete, daß sie auch keinen Grund mehr zur Sorge um den Sohn hatten.

Nach wenigen Monaten, als ich längst nach Hause zurückgekehrt war, erhielt ich einen Brief mit Trauerrand, auf dem ich sofort die Hand-

schrift der Tochter erkannte. Sie teilte mir in tiefem Schmerz mit, daß sich ihr Bruder, dessen Stelle ich in der Silvesternacht eingenommen, inzwischen erschossen habe.

Für die genaue Wahrheit dieses Erlebnisses kann ich mich verbürgen.

## Ärztlicher Ratgeber.

### Die Heilkraft des Meeres.

Die klimatischen Besonderheiten des Meeres bringen einschneidende physiologische Wirkungen hervor. In erster Linie spielen diese sich in der Haut ab. Die Durchblutung wird erhöht, die Wärmeregulation gekräftigt. Die Haut selbst wird straffer, Haare und Nägel wachsen stärker, der Schweiß wird vermindert. Die Muskeln nehmen an Umfang und Leistung zu. Auf dem Luftwege äußert sich die Meeresluft in der Weise, daß die Atemtiefe größer wird, und der Brustumfang zunimmt. Wie Dr. Häberlin Wihf auf Föhr ausführt, haben den größten Vorteil von einer Seekur Patienten mit Katarthen der Atmungswege, namentlich gilt dies für das Kindesalter. Auch Asthma erfährt eine deutliche und dauernde Besserung. Weiter kommen für die See in Betracht die Störungen der allgemeinen Entwicklung und konstitutionelle Schwäche. Kinder, die sonst bei bester Pflege nicht vorwärts zu bringen waren, machen hier sprunghafte Fortschritte in ihrem Allgemeinzustand. Am deutlichsten sind die heilsamen Einwirkungen bei der Englischen Krankheit. Blutarmut und nervöse Herzschwächen werden sehr stark verbessert. Chronische Darmträgheit pflügt in den allermeisten Fällen vom ersten Tag ab zu verschwinden. Nervöse Verdauungsstörungen werden außerordentlich günstig beeinflusst. Die Ekelhaftigkeit der Kinder wird, wenn die Patienten aus der Hand der Eltern in Kinderheime gebracht werden, so gut wie immer geheilt. Für Rekonvaleszenten von schweren Krankheiten, namentlich der Atmungsorgane, ist der Seeaufenthalt von segensreicher Wirkung. Eine bedeutende Rolle spielen auch Kuren an der See hinsichtlich der Verhütung der Tuberkulose. Tuberkulöse Erkrankungen der Knochen, Gelenke, Drüsen und der Haut und

des Bauchfells werden auf das günstigste beeinflusst.

### Trinkkuren bei Stoffwechselkrankheiten.

Bei Stoffwechselkrankheiten: Zuckerkrankheit, Fettsucht und Gicht werden Trinkkuren seit langer Zeit mit gutem Erfolg gebraucht. Bei Zuckerkranken können Glaubersalzquellen eine Erniedrigung des Blutzuckergehalts herbeiführen. Es werden durch sie hier Stoffwechselbesserungen herbeigeführt, die weder durch die veränderte Diät noch durch Milieuwechsel, noch durch seelische Faktoren erklärt werden können. Es darf jedoch bei diesen Kuren die Diät und die arzneiliche Behandlung des Erkrankten nicht vernachlässigt werden. Mit Recht betont Dr. W. Meyer, Wiesbaden, daß der Schaden, der durch Diätfehler angerichtet wird, nicht dadurch aufgehoben wird, daß der Kranke mehrere Gläser einer sonst für Zuckerkranken recht zweckmäßigen Heilquelle trinkt. Ganz besondere Bedeutung gewinnt die Trinkkur bei solchen Zuckerkranken, bei denen neben der Stoffwechselerkrankung Fettleibigkeit und andere organische Erkrankungen bestehen. Bei der Fettleibigkeit besteht die Wirkung der Trinkkuren darin, daß die Darmtätigkeit angeregt wird. Die Durchspülung und die ausgiebige Schlackenausscheidung wirkt weiterhin günstig auch auf die bei den Fettleibigen so häufig beobachtete Blähsucht. Die Blutüberfüllung der Baucheingeweide und die damit verbundene Stauung kann durch zweckmäßige Trinkkuren weitgehende Besserung erfahren. Die Ursache der Gicht besteht in einer Störung des Harnsäurestoffwechsels. Trinkkuren wirken auch hier vorteilhaft, weil sie den Organismus durchspülen und die auch bei der Gicht regelmäßig vorhandenen Störungen des Magen- und Darmkanals wirksam bekämpfen.

Redaktion: Dr. Ernst Schmann. Zürich 7, Rütlistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unberlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstr. 19, Zürich.

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen: 1/4 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: 1/4 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

### „Durch Gesundheit zum Glück“.

Wer möchte dieses Ziel nicht erreichen. Es ist der Traum von Jedermann, aber schwerer denn je wird diese Sehnsucht zur Wirklichkeit in unserer hastenden, aufreibenden, unruhvollen Zeit, wo alles wichtiger scheint, als täglich eine kurze Zeit der Pflege seines Körpers zu widmen.

Ein modern ausgestattetes, übersichtlich angeordnetes Broschürchen, herausgegeben vom Sanitätsgeschäft Hausmann St. Gallen, Zürich, Basel, Davos und St. Moritz soll diesem Zwecke dienen. In

gebiegener Zusammenstellung, reich illustriert, mit kurzem erläuterndem Texte versehen, finden Sie eine größere Anzahl Gegenstände, die Ihnen das Gesundwerden und Gesundbleiben leicht machen. Nur ein bißchen Zeit müssen Sie opfern, um dafür Gesundheit und Glück einzutauschen. Die hübschen, praktischen Apparate sind sehr vorteilhafte, beliebte Geschenke. Wenn Sie das Heftchen nicht erhalten haben, dann schreiben Sie an einer der genannten Geschäftsstellen, es wird Ihnen postwendend kostenfrei und speisenfrei zugestellt werden.

### Bücherschau.

Wer ist gesund? Radiovorträge und andere gemeinverständliche Abhandlungen eines Praktikers aus dem Gebiete der Gesundheitspflege, von Prof. Dr. W. von Gonzenbach. Fein kartoniert Fr. 2.50. Verlag der Schweiz. Zentralstelle für Gesundheitspflege Zürich.

Das Büchlein enthält folgende Kapitel: Wer ist gesund? Wann soll der Arzt gerufen werden? Von der Bazillenangst. Reinlichkeit und Desinfektion. Tiefatmen ist gesund. Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die atonalisierung in hygienischer Beleuchtung. Sexuelle Erziehung. Die Arbeit als Heilfaktor des Tuberkulösen.

Der Verfasser hat schon längst im Schweizerlande einen guten Namen als praktischer Hygieniker, dem es sonderlich liegt, seinen Stoff in einer gefälligen, leicht verständlichen Sprache darzubieten. Dabei versteht er es, seine Abhandlungen jeweils mit einem Quentlein Humor zu würzen, so daß seine Ratschläge leicht eingehen. Jeder Leser, vorzüglich auch derjenige, dem die Materie an sich noch nicht geläufig ist, wird Nutzen aus diesem Büchlein haben und in der Praxis des täglichen Lebens das Gelesene auswerten.

Auf der Schwelle. Einsichten und Ausblicke in die tiefere Wirklichkeit. Von \* Xenos. Wanderer-Verlag, Neue Badenstrasse 1. Preis geb. Fr. 5.—.

E. E. Ein Buch voll schöner und tiefer Lebensweisheit. Eine Erbauung für jeden, der nach den Wundern des Lebens forscht und die Sehnsucht in sich spürt, über die Wirklichkeiten des Alltags hinauszukommen, etwas zu ahnen von den Wundern des Daseins die noch keine Wissenschaft restlos er-

gründet hat. Die einzelnen Abschnitte sind zuerst als Feuilletons im Bund erschienen. Sie haben berechtigtes Aufsehen erregt und viel Beachtung gefunden. In acht Abschnitten werden Probleme erörtert, die einen jeden von uns angehen: Seele, Welt, Menschen, Arbeit, Einkehr, Ausblick, Auf der Schwelle, Verkündigung. Eine tiefe, starke Persönlichkeit steht hinter diesen fesselnd geschriebenen Abhandlungen. Es sind Predigten für Laien und gebildete Leute, sie haben jedem etwas Besonderes zu sagen, sie gehen uns alle an und verlernen sich nicht auf abseitigen Wegen. Treten wir über diese Schwelle! Wir gelangen in eine Halle, in der ein reiner und erquickender Quell fließt!

Mütterliche Frauen, von Brigitte von Rechenberg, Stiftungsverlag Potsdam. Buchhandlung der evang. Gesellschaft St. Gallen. Fein kartoniert 50 Rp.

Es sind zwölf kurze Lebensbeschreibungen von verschiedenen Frauen aller Stände und aus verschiedenen Zeiten. Bei allen tritt das ausgesprochene Mütterliche in ihrer Wesensart wohlthuend in Erscheinung. Die Bilder bringen eine willkommene Ergänzung. Ein Büchlein, mit dem man jeder Frau, jeder Tochter eine Freude bereiten kann.

Freizeitbücher für die Jugend. Verlag von Paul Haupt Bern: Metallarbeiten von Heinz Bohner; Allerlei Wollarbeiten von Helene Held.

Beide Hefte werden der heranwachsenden Jugend sehr willkommen sein und sie verdienen, daß nachdrücklich auf sie hingewiesen werde. Beschäftigung macht Freude, sie führt ins praktische Leben hinein. Die beiden gut ausgestatteten Hefte gehen wertvolle Anregungen und sind treffliche Wegweiser.

Das unübertroffene  
Nervennährmittel,

das hochwirksame  
Stärkungsmittel

**Elchina**

macht und erhält  
Sie gesund und  
leistungsfähig

Originalpack. 3.75, sehr  
vorteilhaft Orig.-Doppel-  
pack. 6.25 i. d. Apotheken.

### Einrahmen

von Bildern und Spiegeln  
Neuvergolden, Renovieren  
Goldleisten- u. Rahmenfabrik  
**Krannig & Söhne**  
Zürich, Selmaustr. 48/50.

Inserieren bringt  
Gewinn!

### Kopfläuse

samt Brut vernichtet einmaliges  
Einreiben mit echtem Zigeuner-  
gelbst, Fr. 1.60, Dopp.-Fl. Fr. 3.—.  
Prompte Zusendung diskret durch  
Jura-Apotheke, Blol

# Gewerbebank

## Zürich

Rämistrasse 23.

Gegründet 1868.

Zinsvergütung auf

## Einlagehefte

4 1/2 % netto

## Obligationen

4 3/4 %.

## Privatschule zur „Manegg“

Zürich 2  
Bellariastrasse 78

Institut für Mädchen von 15–18 Jahren.

Sprachen — Handelsfächer — Musik. Tennis, Sport, gesunde Lage in großem Garten.

Leiterin: Frä. M. HITZ.