

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 35 (1931-1932)  
**Heft:** 14

**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:** 18.03.2025

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

## Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. G.

### Die physikalische Behandlung der Schlaflosigkeit.

Vor dem gewohnheitsmäßigen Gebrauch von chemischen Schlafmitteln kann nicht genug gewarnt werden. Um so nachdrücklicher empfiehlt sich die Anwendung von diätetischen und physikalischen Verfahren, denn diese Methoden ermöglichen es, in einem großen Teil der Fälle Schlaflosigkeit ohne Arzneimittel zu heilen. Von den diätetischen Maßnahmen kommen in Betracht: Vermeidung von zu später und zu reichlicher Abendmahlzeit und von stark blähenden Speisen. Außerdem soll man für regelmäßige Darmtätigkeit sorgen. Von physikalischen Prozeduren ist die wirksamste die abendliche feuchte Einpackung, die unter Umständen auch unter Tag zur Herbeiführung von Müdigkeit angewendet werden kann; ferner das verlängerte warme Bad mit einer Temperatur von 35—36° bei einer Dauer von 20—30 Minuten;

endlich abendliche Sauerstoffbäder und abendliche wie auch tagsüber gegebene Kohlenstoffbäder. In allen Fällen kann unter Umständen die beruhigende Wirkung durch Zusatz aromatischer Stoffe verstärkt werden. Nach schlafmachenden Bädern soll man im allgemeinen das Abtrocknen und Abreiben unterlassen und entweder unabgetrocknet oder nach nur leichtem Absaugen der Flüssigkeit mittels poröser, gewärmter Tücher das Bett aufsuchen. Außer diesen Prozeduren sind noch das Anlegen einer kühlen Leibbinde, Wadenbinden in Form von nassen Strümpfen und laue Regenduschen, die auch bei Tag gegeben werden können, empfehlenswert. Auch leichte Ganzmassage und Luftbäder werden oft mit Erfolg angewendet. Dem Arzt bleibt noch zur Behandlung der Schlaflosigkeit die Anwendung der Elektrizität in Form von Diathermie, faradischen Bädern und allgemeiner d'Arsonvalisation vorbehalten.

## Bücherschau.

Westermanns Monatshefte. Verlag von Georg Westermann, Braunschweig. Preis pro Heft Fr. 2.20.

Eine große Fülle ausserlesener Beiträge enthält die Februarnummer von Westermanns Monatsheften. Namhafte Schriftsteller, Dichter und Gelehrte kommen zu Worte. Berufene Künstler, Meister der Farbe und Form gesellen sich zu ihnen, um die bunte Schönheit malerischer, plastischer und graphischer Bilder den Lesern näherzubringen. Technik, Mode, Sport und Körperkultur werden ebenso wie Fragen der Kunst, Musik und Literatur, des Theaters, der häuslichen und gesellschaftlichen Kultur behandelt. Auch dem Februarheft liegt wieder eine wertvolle Atlaskarte bei, die freudig begrüßt werden wird. Das Heft kann durch alle Buchhandlungen bezogen werden.

Der Verlag Georg Westermann in Braunschweig kommt den Lesern unseres Blattes insofern entgegen, als er Interessenten gern kostenlos und unverbindlich ein früher erschienenen über 100 Seiten starkes Probeheft mit 60 bis 70 ein- und buntfarbigen Bildern gegen Einsendung von 30 Pf. für Porto zusendet.

Meyers Volksatlas. 34 sechsfarbige Haupt- und 52 Nebenkarten. Register mit rund 30 000 Namen. In Ganzleinen gebunden 6.90 RM. Verlag Bibliographisches Institut AG., Leipzig.

Der Hauptvorzug dieses neuen Kartenwerks besteht neben seiner erstaunlichen Billigkeit vor allem

darin, daß es wirklich brauchbare große Karten (bis zum Format von 44×25 cm) in hervorragend klarem Farbendruck und übersichtlichem großen Maßstab enthält. Wie „Meyers Handatlas“ das beste Kartenwerk in mittlerer Preislage ist (er kostet 28 RM.), so übertrifft dieses neue Werk alle Atlanten unter 10 RM. in seiner Qualität der Ausstattung. Eine solche Leistung konnte nur ein Verlag vollbringen, der über eine jahrzehntelange kartographische Erfahrung und reiche technische Hilfsmittel verfügt. Das Bibliographische Institut, das sich bisher hauptsächlich mit der Herausgabe bändereicher Monumentalwerke befaßt hat, zeigt durch diese Veröffentlichung ein außerordentliches Verständnis für die Bedürfnisse unserer Zeit: für wenig Geld ein unbedingt zuverlässiges Buch für das praktische Leben! Man lege nur neben die Zeitungsberichte vom chinesisch-japanischen Konflikt die Karte von Ostasien, die die strategischen Bahnlagen und Grenzen wunderbar klar wiedergibt, oder man betrachte die Polararten, die alle Forschungsreisen bis zur letzten Zeppelinfahrt enthalten, und man wird erkennen, wie sehr „Meyers Volksatlas“ das Verständnis großer Zusammenhänge erleichtert. Durch sein zweckmäßiges Format ist dieses hochwertige Kartenbuch für das Studierzimmer und die Familie ebenso geeignet wie zum Mitnehmen in Aktenmappe, Reisefoffer, Auto. Es sollte jetzt keine Familie und kein Büro mehr ohne „Meyers Volksatlas“ geben!

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütlistr. 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: 1/2 Seite Fr. 180.—, 1/4 Seite Fr. 90.—, 1/8 Seite Fr. 45.—, 1/16 Seite Fr. 22.50, 1/32 Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprung: 1/2 Seite Fr. 200.—, 1/4 Seite Fr. 100.—, 1/8 Seite Fr. 50.—, 1/16 Seite Fr. 25.—, 1/32 Seite Fr. 12.50

Wenige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Bern und Agenturen.