Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 17 (1913-1914)

Heft: 9

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 27.07.2025

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

Sie hat ihren armen Mann mit ihrem Wunsch, standesgemäß auftreten zu können, zu Grunde gerichtet. Er konnte, wie sehr er sich auch mühte, die Summen, die das Haus brauchte, nicht erschwingen; Schulden häuften sich auf Schulden; in einem Anfalle von Verzweiflung hat der Bedauernswerte seinem Leben ein Ende gemacht. Emma sorgte selbstverständlich für ein „standesgemäßes Begräbnis" und ist dann mit ihren Töchtern nach einer kleinen polnischen Stadt übersiedelt, in der sie niemand kennt, in der niemand weiß, daß sie jetzt nicht mehr standesgemäß leben kann.

Frau Melks, die ihre Kinder nach ihrem Stande praktisch erzogen hat, verstand es, das Geld, das die Töchter verdienten, zusammenzuhalten, ihnen eine entsprechende Mitgift zu ersparen. Sie sind alle drei heute glückliche Frauen, lebhaft, munter, tätig, stolz auf ihr selbsterworbenes Glück.

Emma's Töchter putzten sich noch immer und suchen das Decorum zu wahren. Der Liebe Müh ist leider umsonst. Die Ehekandidaten verzichten auf das sehr zweifelhafte Glück, die Mädchen zu ihren Lebensgefährtinnen zu wählen, deren höchster Ehrgeiz es ist, „standesgemäß" leben zu wollen, ohne daß sie selbst dafür beanlagt sind, etwas zur standesgemäßen Führung des Haushaltes beizutragen.

Ida Barber.

Nützliche Hauswissenschaft.

Unsere Sommerkleidung.

Während sich im Winter die meisten Menschen eher zu warm als zu kühl kleiden, ist unsere Sommerkleidung selten zu kühl, eher zu warm. Das wissen und fühlen wir alle, und alle leiden darunter und doch tritt keine Änderung ein, weil auch hier die Tyrannin „Mode" dominiert. So laufen wir im heißen Sommer in derselben Fußbekleidung, in derselben ledernen Kapsel umher wie im kalten Winter, und wenn einer einmal vernünftig genug ist, diese gesundheitswidrige Fußbekleidung abzulegen und Sandalen zu tragen, dann hält man ihn für einen Sonderling. Die Wahl der Kleidung hängt aber nicht allein von der Außentemperatur, sondern auch von der Hautfunktion ab. Dr. Strueh in Chicago empfiehlt daher demjenigen, der wenig Körperwärme produzieren kann, sich in Wolle zukleiden, die ein schlechter Wärmeleiter ist und daher den Körper am besten vor Wärmeverlusten schützt. Hat sich der Betreffende durch eine methodische Luft und Wasserkur mehr abgehärtet, so mag er sich in Baumwolle und nach vollständiger Abhärtung in Leinen kleiden. Es gibt Menschen, die von Natur aus einen so schwachen Blutumlauf haben, daß sie niemals diesen Grad der Abhärtung erreichen. Solche frösteln, wenn man sie in Leinwand kleidet. Sie kommen niemals über ein bestimmtes Maß der Abhärtung hinaus und dürfen sich höchstens in Baumwolle, nicht aber in Leinwand kleiden. Ist die Haut einmal abgehärtet, so brauchen wir auch nicht gar so sehr vorsichtig mit unserer Kleidung zu sein. Gegen die Einflüsse eines Klimas mit großen Temperaturschwankungen können sich Verweichlichte nur durch ihre Kleidung schützen, indem sie bei kaltem Wetter dickere und bei war-

mem Wetter dünnere Kleider anziehen. Praktischer ist es allerdings, mehrere aus dünneren Stoffen hergestellte Kleider übereinander zu tragen. Man kann dann durch Ablegen und Anziehen derselben seine Körperbedeckung mühelos den verschiedenen Temperaturverhältnissen anpassen.

*

Der Hitzschlag der Säuglinge.

Seit vielen Jahren hat Dr. Meinert in Dresden die Ansicht vertreten, daß der Brechdurchfall der Säuglinge im Hochsommer gar nicht durch Zersetzung der Milch zu stande komme, sondern auf einer Art Hitzschlag beruhe, dem namentlich die Kinder in schlecht ventilierten Wohnungen ausgesetzt sind. Diese Theorie, die lange zurückgewiesen wurde, gewinnt neuerdings immer mehr Anhänger, unter anderem hat kürzlich auch Professor Finkelnstein in Berlin sich dazu bekannt. In dem „Verein für innere Medizin" führte er aus, daß nach seinen Beobachtungen an heißen Tagen eine ganze Reihe von Säuglingen in die Krankenhäuser eingeliefert werde, welche die typischen Krankheitserscheinungen des Hitzschlages aufweisen. Die Kinder zeigen ein benebeltes Bewußtsein, tiefe Atmung, Durchfälle und eine Temperatur von 40—43°. Alle diese Kinder sind unter abkühlenden Maßnahmen im Verlaufe von 24 Stunden wieder genesen. Professor Finkelnstein konnte ferner feststellen, daß in einigen Zimmern des städtischen Säuglingsasyles, in welchen aus äußeren Ursachen im Sommer besonders große Hitze herrscht, fast alle Kinder an heißen Tagen erhöhte Temperaturen zeigen. Allerdings ist in dieser Neigung zu Hitzschlägen nicht die einzige Ursache der großen Sommersterblichkeit der Säuglinge begründet. In vielen Fällen spielen Darmkrankheiten eine Rolle, die in der heißesten Zeit des Jahres beginnen und nach mehrwöchentlicher Dauer, wenn bereits Abkühlung eingetreten ist, tödlich enden können. Daß die Brustkinder von diesen Erkrankungen verschont bleiben, erklärt sich daraus, daß sie Hitze besser vertragen, wie Flaschenkinder. Dr. Rietschel hat Experimente mit Kindern in geheizten Zimmern angestellt und dabei feststellen können, daß Kinder mit Verdauungsstörungen empfindlicher sind gegen äußere Temperatur, als Kinder mit gesunder Verdauung. Da nun gerade in den Wohnungen armer Leute häufig besonders hohe Hitzegrade herrschen, ist die Bekämpfung der Säuglingssterblichkeit nicht zuletzt ein Wohnungsproblem.

*

Mannigfache Heilwirkung der Fußbäder.

Von Dr. Otto Gotthilf.

Das kurze kalte Fußbad hat eine Temperatur von 8 bis 13° Celsius, dauert 2 bis 10 Minuten und wird angewendet, wenn man blutableitende oder ähnliche Wirkungen erzielen will. Die Fußsohle ist nämlich inbezug auf die Blutverteilung im Körper einer der wichtigsten Bezirke, da sie in direkter Verbindung mit den Blutkreislaufszentren des Gehirns und Unterleibes steht. Beobachtet man während des kalten Fußbades ein Thermometer im Ohre des Badenden, so findet man, daß in den ersten zwei Minuten die Temperatur im äußeren Gehörgange etwa um 0,1° Celsius steigt; es ziehen sich eben im ersten Moment der Kälteeinwirkung auf die Füße die Gefäße derselben zusammen, das Blut strömt zum Oberkörper. Bald jedoch verengen

sich die Gefäße des Kopfes, die Blutzufuhr wird geringer, und nach 10 Minuten langer Dauer des Fußbades sehen wir am Thermometer im Ohre die Temperatur um reichlich einen halben Grad gesunken. Daher ist das kurze kalte Fußbad zunächst zu empfehlen bei Hitze und Blutandrang zum Kopf. Aber auch die Gefäße der Unterleibsorgane ziehen sich zusammen, was günstig wirkt bei Bluterguß im Unterleib, Entzündung und Anschwellung der Eingeweide, träger Verdauung. Während der ganzen Badedauer muß man die Füße entweder selbst kräftig aneinander reiben oder sie von einem Andern tüchtig frottieren lassen, damit die Hautgefäße zu größtmöglicher Erweiterung gebracht werden. Selbst soll man sich nicht zum Frottieren niederbücken, weil sonst das Blut wieder „zu Kopfe steigt". Gegen anhaltendes Kältegefühl in den Füßen ist dies Mittel von jeher empfohlen worden. Vor dem Bade müssen die Füße warm oder erwärmt sein, nach dem Bade reibt man sie und geht, bis sie heiß geworden sind.

Das verlängerte kühle Fußbad (18 bis 24° Celsius) tut in vielen Fällen von Fußverletzungen und entzündlichen Schwellungen gute Dienste. Die Füße müssen vorher ganz warm sein, und im Bade sollen Waden und Füße fortwährend aneinander oder von einem Andern gerieben werden. Schädlich aber sind solche kühle Fußbäder für blutarme und schwache Personen.

Das warme Fußbad (30 bis 40° Celsius) verlangt außer dem Badegefäß noch eins mit heißem und eins mit kaltem Wasser. Die Anfangstemperatur beträgt gegen 30° Celsius, und durch allmähliches Zuschütten steigert man sie bis auf 40° Celsius. Die Dauer des Bades beträgt durchschnittlich eine viertel bis eine halbe Stunde, jedoch muß die Temperatur durch öfteres Zugießen von heißem Wasser immer auf möglichst gleicher Höhe gehalten werden. Es ist zur Warmhaltung auch zweckmäßig, von den Knien über das Badegefäß ein Tuch herabhängen zu lassen. Zum Schluß werden die Füße mit kaltem Wasser übergossen; dadurch erzielt man eine vortreffliche Reaktion. Sehr vorteilhaft erweist sich diese Kur bei Kopfschmerz und Migräne. Ein verlängertes warmes Fußbad leitet auch das Blut von der oberen Körperhälfte ab, macht das Gehirn blutleerer und dient deshalb als vorzügliches Schlafmittel. Das warme Fußbad wird noch besonders da mit Erfolg angewendet, wo Körperwärme fehlt und kaltes Wasser wegen Blutmangel keine Reaktion hervorruft. Also eignet es sich hauptsächlich für blutarme, nervöse Personen.

Beim heißen Fußbad beginnt man mit ungefähr 40° Celsius und setzt so lange heißes Wasser ganz allmählich zu, als man es verträgt, etwa bis 50°. Man nimmt das Bad zwei- bis dreimal täglich in einer Dauer von 20 bis 30 Minuten. Während des Gebrauches wird das Badegefäß mit einem von den Knien herabhängenden Tuche bedeckt. Nach dem Bade taucht man die Füße sofort ganz kurze Zeit in kaltes Wasser oder läßt sie kalt übergießen und dann tüchtig abreiben. Dies heiße Fußbad hat besonders Erfolg bei Schweißfüßen, Verrenkungen, Verstauchungen des Sprunggelenkes, bei Fußgicht, Geschwülsten, Nagelgeschwüren, Quetschungen und Verletzungen aller Art, sowie gegen Zahnschmerzen und Nasenbluten. Auch als Schmerzstillungs- und Beruhigungsmittel ist es zu empfehlen bei allgemeiner Nervenüberreizung und besonders gegen Nervenschmerzen und Nervenschwäche der Füße. Schädlich wirkt es bei allen auf Blutarmut beruhenden Kopfleiden. Heiße Fußbäder

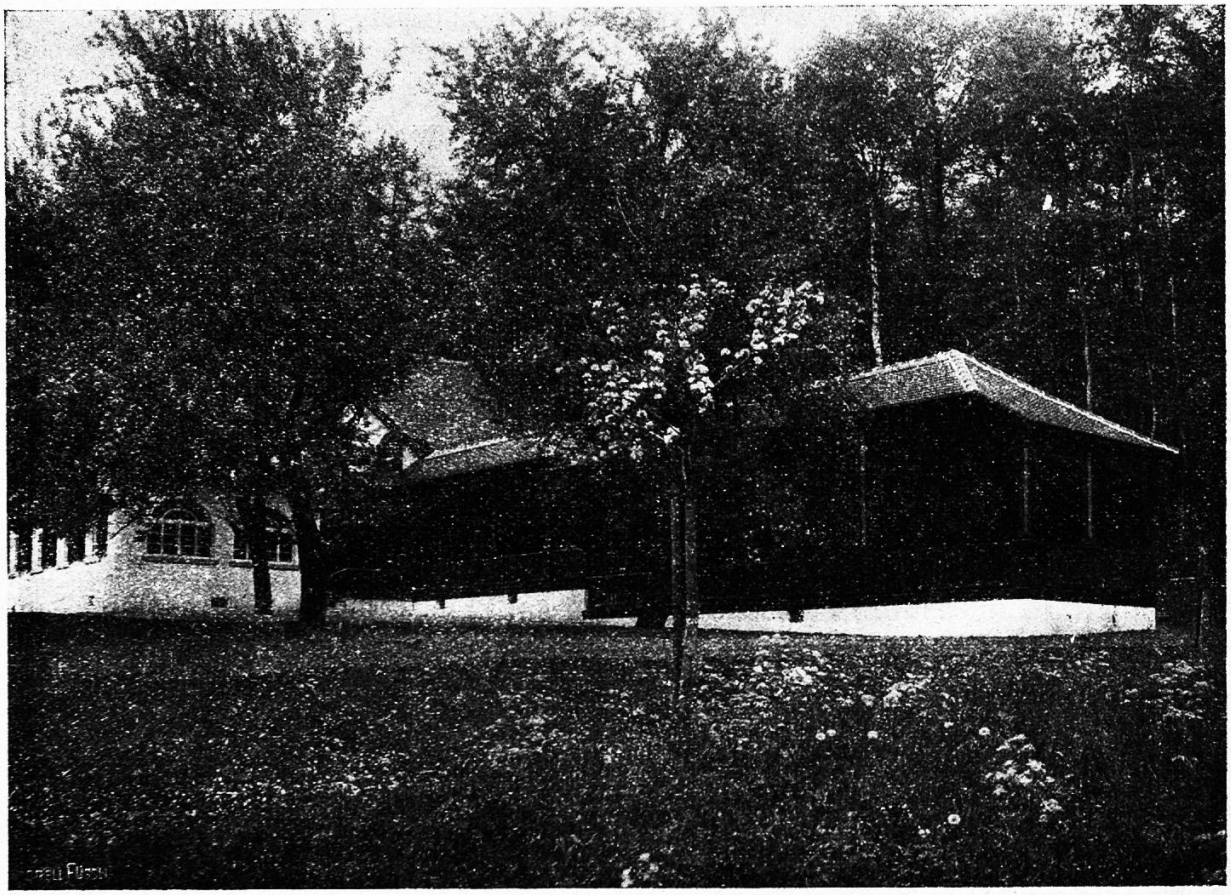
ohne nachherige kalte Übergießung bewirken Erschlaffungen der Fußgefäßwandungen und begünstigen die Entwickelung von Krampfadern.

Das wechselwarme Fußbad besteht darin, daß man die Füße zuerst 2 bis 3 Minuten in warmes Wasser taucht, hierauf eine halbe Minute in kaltes; dieses Verfahren wird mehrere Male wiederholt. Das wechselwarme Fußbad ist besonders zu empfehlen bei Frostbeulen, beständigem Kältegefühl in den Füßen und bei Schweißfüßen.

So kann man durch verschiedene Temperatur und Anwendungsdauer der Fußbäder mannigfache und wirklich erstaunliche Heilwirkungen erzielen. Das wird bei der häuslichen Gesundheits- und Krankenpflege leider noch nicht genügend gewürdigt. Zudem kann man sich in jedem Haushalt, auch ohne Badezimmer, ein Fußbad schnell und billig bereiten.

Die erste Zürcher Walderholungsstätte.

Mitte Mai wurde an der Biberlinstraße am Zürichberg ein neues städtisches Wohlfahrtsinstitut eröffnet, das, wie uns scheint, geeignet ist, auch anderswo in Schweizerstädten Nachahmung zu wecken. Blutarme, unterernährte, nervöse und skrophulöse Kinder — vorläufig etwa 60 — sollen hier Aufnahme finden, um den ganzen Tag hindurch von morgens 8 Uhr bis abends 6 oder 7 Uhr verpflegt, beaufsichtigt zu werden und etwas Unterricht zu genießen. Dieser soll nach Möglichkeit im Freien erteilt werden, die ganze



Neue Waldschule an der Biberlinstraße, Zürich 7. Phot. B. Wiese.