Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 19 (1915-1916)

Heft: 5

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: 25.07.2025

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

schloß alle auswärtigen Verträge und mit Italien den Frieden. Als Mann von ganz universaler Begabung, scharfem Verstande, riesiger Arbeitskraft und außerordentlichem Gedächtnis leistete er seinem Kaiser ganz unschätzbare Dienste. In den Gallaländern, in ganz Abessinien, ja selbst in den Oasen der wilden Dankali und Somali schwuren die Eingeborenen auf seinen Namen. So groß war sein Ansehen, so bekannt seine Person. Fast 30 Jahre lang stand er im Dienste des ethiopischen Negus und achtmal machte er die Reise nach Europa und zurück. 13 hohe Ordensauszeichnungen sind Beweise der Anerkennung seiner unvergleichlichen Verdienste.

Im Jahre 1906 mußte Ilg wegen Familienverhältnissen rasch nach Europa verreisen. Als der Kaiser nach verschiedenen Schlaganfällen an Gehirnerweichung zu leiden begann, reichte Ilg von Zürich aus seine Entlassung ein. Der hochbedeutende, seltene Mann von unbedingter Lauterkeit des Charakters erlag einem Schlaganfall am 7. Januar 1916. K.

Nützliche Hauswissenschaft.

Der Zweck der Frühjahrskuren.

Frühjahrskuren sind notwendig, um den Körper wieder frei zu machen von all den Schlacken und aufgespeicherten Überresten des Winters. Nicht der Hochsommer ist unsere eigentliche Erholungszeit, sondern das Frühjahr und der Herbst. Bei der oft übergroßen Anspannung aller Kräfte braucht der moderne Arbeitsmensch zwei Urlaubszeiten im Jahr, er muß 4 Wochen im Frühjahr nach seiner Gesundheit leben und er muß 14 Tage im Herbst sich auf den in mannigfacher Hinsicht nachteiligen Winter vorbereiten. Wem seine Nerven aber besonders zerrüttet sind, der sollte, wie in „Blättern für Volksgesundheitspflege" empfohlen wird, unter allen Umständen einen Kurort aufsuchen, wo er in natürlichen Kohlensäurebädern sich wieder Nerven, Herz und Gefäße gesund baden kann. Es gewinnt immer mehr an Gewißheit, daß die natürlichen Kohlensäurebäder nicht allein für ausgesprochene Herz- und Gefäßkrankheiten — hierin aber nur bei sehr vorsichtiger und ärztlich streng geleiteter Anwendung — eine große Heilwirkung haben, sondern daß sie auch imstande sind, gereizten Nerven Ruhe zu bringen und dem frühzeitigen Verbrauch der Gefäße vorzubeugen. Wohin aber der Erholungsbedürftige geht, unbedingt muß er dort die Diät finden, welche ihm der gesuchte Ausgleich für seine Körperkräfte gewährleistet und daher ist von jedem Kurort mit Kohlensäurequellen zu fordern, daß in der Verpflegung das Fleisch sehr wesentlich zurücktritt und daß man dort neben der abwechslungsreichen Zubereitung von Gemüsen und Früchten auch die Salate und die verschiedenen Kräuter der Wiesen zu verarbeiten lerne.

Die Hygiene des Greisenalters.

Wie das Alter seine besonderen Krankheiten und Beschwerden hat, so muß auch die hygienische Fürsorge diesen besonderen Verhältnissen angepaßt werden. Gibt es doch zahlreiche Krankheiten, die nur in höherem Alter beobachtet werden, wie z. B. gewisse Knochenveränderungen, die Lungenblähung, auch die übrigen Krankheiten erfahren im Alter gewisse Abweichungen. Der

alternde Körper ist zwar für manche Infektionskrankheiten, wie für Dyphtherie, die Genickstarre weniger empfänglich; andere Krankheiten, wie die Influenza, ja der einfache Luftröhrenkatarrh sind aber für das Alter gefährlicher, weil augenscheinlich die Abwehrmaßregeln, wie das Fieber, weniger energisch in Tätigkeit treten. In seinem soeben erschienenen Lehrbuch über die Krankheiten des Greisenalters widmet Professor Schlesinger in Wien, den Hundertjährigen ein Kapitel und da ersehen wir, daß in Ländern, die hauptsächlich von der Landwirtschaft leben, Hundertjährige häufiger anzutreffen sind als in Industriestaaten. Aber nicht die Ruhe und die Schonung sind es, welche ein höheres Alter sichern. Im Gegenteil sind die im Ruhestand lebenden Menschen, wie die Statistik nachweist, einer größeren Sterblichkeit unterworfen, als die gleichaltrigen Personen, welche noch der Arbeit nachgehen. Gute Aussichten auf ein hohes Lebensalter bietet hohes Alter der Eltern. Es gibt also auch hier eine erbliche Belastung, aber im günstigeren Sinne. Was die Ursache des Alterns anlangt, so beschuldigen die einen die mangelnde Funktion der Blutdrüsen, insbesondere der Schilddrüse, andere Gefäßveränderungen. Professor Schlesinger meint, die Adernverkalkung kann die Ursache für das Alter sein, sie muß es aber nicht. Die stete Abnutzung der Gewebe und der ungenügende Ersatz des Verlustes entsprechen dem Prozesse des Alters. Es ist aber sicher nicht nur die Abnützung oder die Schädigung der Organe, es kommt sicher auch ein einfaches Nachlassen der Lebenskraft in den einzelnen Organen in Betracht. Zweifellos spielen auch hier erbliche Momente eine Rolle. Und so ist es zu erklären, daß in dem einen Fall die Haare vorzeitig altern, das heißt ausfallen, oder grau werden, während sonst keine Zeichen des Alters vorliegen, daß in andern Fällen, auch ohne irgendwelche nachweisbare Schädigung, die Rippenkugel verkalkt, oder daß Lungenblähung in sonst gesundem Körper sich ausbildet.

Leinsamen gegen Darmträgheit.

Dr. Kohnstamm hat, wie er in der „Therapie der Gegenwart" berichtet, in der Behandlung der Darmträgheit mit vegetabilischer Diät gute Erfolge erzielt. Verboten ist der Genuß von Fleisch, Fisch und Geflügel. Das Fleisch wird durch reichliche Mengen Milch und Milchspeisen ersetzt. Mit dieser Behandlung gelingt es oft, jahrelange Verstopfung in 3—4 Tagen zur dauernden Heilung zu bringen. In den Fällen, wo die Milch nicht vertragen wird, hat man die Darmträgheit durch Anwendung pflanzlicher Samen zu bekämpfen gesucht, und zwar wurde Leinsamen und Flohsamen angewendet. Vom Leinsamen werden mehrere Eßlöffel, vom Flohsamen mehrere Teelöffel gegeben. Beide Samen sind vollkommen geschmacklos und lassen sich leicht in jeder Suppe oder Kompott nehmen. Die Samenkörner dürfen jedoch nicht zerbissen werden, sie sind völlig reizlos und verursachen weder Durchfälle noch Leibschmerz. Die günstige Wirkung dieser Samen hat ihre Ursache darin, daß die Körner infolge ihres Quellungsvermögens sich um das 2½—4fache vergrößern. Die zur Verwendung kommenden Samen müssen von reiner Beschaffenheit sein.