

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 33 (1929-1930)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Aertzlicher Ratgeber

### **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>**

fühlte. Jetzt erst empfand er das Hohe, Heilige der Schöpfung, da er begriff, daß alles nur durch die Liebe lebt, daß sein Daseinszweck sei, zu lieben.

Da fiel er mit all seinen Genossen auf die Knie; ihr Rücken beugte sich weit nach vorn, und ihre Stirn berührte den Rasen der Erde. Und sie dankten Gott für die Liebe, durch die er sie mit den Geschöpfen der Welt vereinigte, wie mit Brüdern.

Und dann erhoben sie sich langsam und streckten ihre Arme weit aus in der reinen Luft nach den rauschenden Wäldern, den blumenbesäten Wiesen, den schneeigen Höhen und dem fernen Blau des Himmels, als wollten sie alle umschlingen, die da lebten, die mächtigen Bäume, die blühenden Sträucher, die bescheidenen Blumen und alle die Tiere, die mit ihnen das strahlende Licht der Sonne schauten.

Joh. Sonegger.

## Ärztlicher Ratgeber.

### Erkältung als Krankheitsursache.

Die Gesundheitsstörungen infolge von Erkältungen werden geschieden in solche allgemeiner Art und in solche, welche nur örtliche Organe betreffen. Zum Kälteschaden kommt in der Regel noch eine Erkrankungsursache hinzu, vorwiegend die Infektion. Die neuere Medizin setzt auch für das Zustandekommen von Erkältungen eine gewisse Veranlagung voraus, demnach ist für das Auftreten von krankhaften Störungen bei Erkältungen eine ganz bestimmte, schon in der Anlage gegebene abnorme Körperverfassung unbedingt vorhanden. Die Erkältung hat bei vielen Erkrankungen die Bedeutung wichtiger Hilfsursachen, die, indem sie den Widerstand gegen Infektion herabsetzen, erst das Krankwerden ermöglichen. Eine häufige Folge der Erkrankungen ist das Schnupfenfieber, ebenso akute und chronische Gelenkkrankheiten sowie auch Schädigung der Nieren. Neben der erblichen Form der Disposition kommt auch eine erworbene in Betracht, und Professor Strasser in Wien glaubt, daß der erworbenen Form bei den Erkältungskrankheiten eine höhere Bedeutung zukommt als der erblichen. In der Konvaleszenz nach fieberhaften Krankheiten besteht eine größere Empfänglichkeit für Kälteschäden jeder Art. Nach überstandener Erkrankung treten durch Erkältungen oft Rückfälle der Krankheiten ein. Es ist bekannt, daß die Erkältung in verschiedenen Ländern vielfach an Organen auftritt, die durch die dort herrschenden Krankheiten geschwächt sind, und daß die Bevölkerung dort gewohnt ist, gerade jene Or-

gane gegen Erkältungen zu schützen. Im Orient, wo viele Darmkatarrhe vorkommen, bekommen die Leute bei Erkältungen viel Darmkatarrhe. Oft spielen dabei die starken Kältewirkungen eine kleinere Rolle als kleine Kälteschäden.

### Atemgymnastik für die Frauen.

Die Atemgymnastik hat erst in den letzten Jahren die richtige Beachtung gefunden; sie besitzt gerade für die Frau eine besondere Bedeutung, weil sie auch bei sehr schlechter körperlicher Verfassung gut durchgeführt werden kann. Mit der Atemgymnastik werden verschiedene Zwecke angestrebt. Die Muskeln des Brustkorbes und des Zwerchfelles werden gekräftigt, das Herz wird indirekt beeinflusst, seine Saugkraft nimmt zu. Dadurch wird der ganze Blutkreislauf lebhafter und beschleunigter. Stauungszustände im Leib und an den Beinen werden verhütet oder ausgeglichen. Auch die Allgemeinwirkung der Atemgymnastik darf nicht unterschätzt werden. Schon die verhältnismäßig geringe Muskelarbeit der Atemgymnastik genügt, um bei bettlägerigen Kranken den Stoffwechsel anzuregen, die damit verbundene gesteigerte Wärme wird durch Schweißbildung beseitigt. Bei Frauen wird die Atemgymnastik mit Erfolg auch bei bettlägerigen Kranken, in der Konvaleszenz und nach Operationen angewendet. Es wird durch dieselbe den in letzter Zeit so häufig auftretenden Blutgerinnungen und Verstopfungen vorgebeugt, besonders wenn sie mit aktiven und passiven Bewegungen der Beine und des Rumpfes verbunden ist.

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

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

Wettnige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Mosse, Annoncen-Expedition Zürich, Basel und Agenturen.