

# [Impressum]

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **33 (1929-1930)**

Heft 24

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

## Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

### Gesundheitspflege im Alter.

Wenn ein Arzt, hochbetagt, aber geistig und körperlich vollrüstig und noch berufstätig, erzählt, welchen Gesundheitsregeln er sein hohes Alter und seine Frische verdanke, so verdienen diese Ausführungen besondere Beachtung. Prof. Fürbringer in Berlin schreibt: daß er glaube, durch seine Lebensführung den Verfall aufgehalten zu haben. Obenan steht für ihn die möglichste Nichtänderung der Lebensgewohnheiten in den späteren Jahren, unter der Voraussetzung, daß sie vordem zweckentsprechend und geregelt gewesen sind. Groß sind die Gefahren des Bewegungsmangels und der sitzenden Lebensweise, weil durch sie krankhafte Fettleibigkeit verursacht wird. Prof. Fürbringer empfiehlt daher an erster Stelle für Greise das Wandern. Es ist im Greisenalter durch nichts zu ersetzen. Aber nicht kurze, hastige, gelegentliche Betätigungen, sondern langfristige, beharrliche, regelmäßige führen zum Ziele. Was den Sport anlangt, so muß derselbe im Alter mit Vorsicht und mit Maß ausgeübt werden. Wenn Geheimrat Fürbringer selbst als Hochbetagter noch immer durchschnittlich wöchentlich zweimal Märsche von 10—20 Kilometer sich leistet, in der kalten Jahreszeit ein fleißiger Schlittschuhläufer und in der warmen ein leidenschaftlicher Schwimmer ist, so glaubt er, daß ohne diese Beharrung seine Gebeine längst bleichen würden. Dagegen warnt er vor den Sportspielen und dem Wettsport in höherem Alter, desgleichen vor Hochalpentouren und dem Skilaufen. Mäßigkeit im Essen und Trinken ist für ältere Leute dringend zu fordern. Dagegen liegt kein Grund vor, Alkohol und Tabak mit einem absoluten Verbot für Alternde und Gealterte zu belegen. Der maßvolle Genuß tut der Gesundheit und der Lebensdauer keinen Abbruch. Dagegen soll man mit konzentrierten Spirituosen möglichst zurückhalten. Neben der körperlichen spielt die seelische Hygiene eine wichtige Rolle. Der Untätigkeit soll durch Pflege und Schulung des Geistes auf dem Wege selbstgestellter Aufgaben gesteuert

werden. Zu nennen sind besonders die Kunst, die Philosophie, Geschichte und die Politik. Nicht zu unterschätzen ist die Teilnahme an wissenschaftlichen Vereinen, Wohlfahrtsbestrebungen, hygienischen Aufklärungen, geselligen Zusammenkünften, der Besuch von Konzerten, Opern, Theater, das Anhören guter Radiodarbietungen. Nicht minder ist die Züchtung der Seelenheiterkeit zu würdigen. Wohl dem, der mit der köstlichen Gabe des Humors dem mürrischen Greisenalter zu Leibe geht.

### Schlammbehandlung bei Nervenkrankheiten.

Nach der Beobachtung russischer Ärzte führt bei Gehirnerkrankungen die örtliche Schlammbehandlung in Form von Halschlammkuchen, speziell in Verbindung mit Solbädern, zu bemerkenswerten Erfolgen. Die Behandlung wird von den Patienten gut vertragen und erweist sich in veralteten Fällen als wirksam. Bei fünf Fällen von halbseitiger Lähmung nach Flecktyphus wurde in vier Fällen Herabsetzung des Blutdrucks, Erhöhung der Beweglichkeit und Besserung des Ganges erzielt. Bei Rückenmarkslähmung wurde eine Verminderung der Krampf- und Lähmungserrscheinungen erreicht. Nach 3—4 Solbädern erhält der Patient auf die Hals-, Nacken- und Schultergegend einen mit Wasserdampf anfangs auf 40 Grad erhitzten Schlammkuchen, der am ersten Behandlungstag 10—12 Minuten liegen bleibt, dabei wird der Schlammkuchen nach Abkühlung durch einen heißen ersetzt. Später erhält der Patient abwechselnd Solbäder und Schlammumschläge. Die Temperatur der letzteren wird allmählich auf 50 Grad gesteigert, und die Zeit des Liegenbleibens auf 18 Minuten verlängert.

### Sprüche.

Man ist des Glückes immer sicher, wenn man sich von den äußeren Umständen unabhängig macht.  
Wilh. v. Humboldt.

Es ist furchtbar, eignes Lebensglück zu zerstören; aber es ist noch furchtbarer, fremdes zu vernichten.  
Rosegger.

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

Inseritionspreise 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

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