

[Impressum]

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1930-1931)**

Heft 1

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.e-periodica.ch>

Ärztlicher Ratgeber.

Von Dr. W. S.

Die Verhütung der Wadenkrämpfe.

Wadenkrämpfe sind ein sehr gefürchtetes Übel. Sie treten meist in der Nacht plötzlich auf. Der Kranke steht den Höllequalen machtlos gegenüber, bis der Krampf nach kürzerer oder längerer Zeit sich von selbst löst. Prof. Gärtner in Wien empfiehlt nun ein sehr einfaches Mittel zur Verhütung der Wadenkrämpfe; nämlich das Trinken von reichlich Wasser vor dem Zubettgehen. Er ging von der Beobachtung aus, daß bei heftigen Brechdurchfällen, bei Cholera usw. die Wadenkrämpfe sofort aufhören, wenn Kochsalzlösung in die Blutadern eingespritzt wird. Zweifellos entstehen die Krämpfe durch Eindickung des Blutes infolge der starken Wasserverluste, welche durch die Durchfälle hervorgerufen wurden. Wird nun das Blut verdünnt, so hören die Krämpfe auf. Ferner hat man beobachtet, daß die Wadenkrämpfe namentlich an heißen Tagen auftreten, wo viel Schweiß absondert und dadurch das Blut eingedickt wird. Prof. Gärtner hat nun an sich selbst herausgefunden, daß die Wadenkrämpfe zum Verschwinden kamen, wenn er abends regelmäßig Flüssigkeit zu sich nahm. Die Aufnahme der Flüssigkeit wird erleichtert, wenn stark salzende Speisen gegessen werden und dadurch der Durst angeregt wird. Kaffee und Tee kommen hierfür nicht in Betracht, weil sie harntreibend wirken und die aufgenommenen Flüssigkeiten wieder zum Ausscheiden bringen. Dr. W. S.

Kurort und Patient.

Niemals sollte ein Kranker einen Kurort aufsuchen, ohne daß er sich vorher mit seinem Hausarzt beraten hat, darüber, welcher Kurort für ihn in Betracht kommt und ohne daß er sich von ihm hat Anweisungen für den Badearzt geben lassen, den er im Kurort in Anspruch nehmen will. Es ist dringend davon abzuraten, die Heilmittel des Bades ohne ärztliche Verordnung und Aufsicht anzuwenden, als ob es sich um die harmlosesten Dinge handelte. Mit Recht betont Dr. Max Hirsch im Bäderalman-

nach, daß jede Kur eine wichtige Maßnahme bedeute und wie jedes wirksame Arzneimittel nicht auf Grund von oberflächlichen Ratschlägen von Freunden und Bekannten vorgenommen werden soll. Nur auf Grund der genauen Feststellung der Krankheit und auf Grund der Kenntnis der Konstitution kann der passendste Kurort ausgewählt werden. Die richtige Auswahl des Kurortes bildet das A und O für den Erfolg der Badekur. Zu einer richtigen Kur gehört die Verordnung der einzelnen Kurmittel durch den Badearzt, der mit den natürlichen Heilmitteln des Kurortes am besten vertraut ist. Denn bei diesen kommt es nicht nur darauf an, daß man sie anwendet, sondern wie man sie anwendet. Es ist notwendig, daß der Arzt sich ständig davon überzeugt, wie die Kurmittel, die er verordnet, wirken, um dann die weitere Behandlung darnach einzurichten. Unverträglich mit dem Kurgebrauch ist die Verbindung von zu viel Vergnügungen und Zerstreuungen, weil sonst die Kur nicht zur vollen Wirkung gelangen kann. Vergnügungen dürfen nur soweit in Betracht kommen, um die seelische Stimmung des Patienten günstig zu beeinflussen. Die Kurzeit darf auch nicht zu kurz bemessen sein, weil sonst die Möglichkeit der Auswirkung fehlt.

Sprüche.

Halte das Unglück drei Jahre lang, und es wird sich am Ende als nützlich erweisen.

Japanisches Sprichwort.

Erkenne deine Lebensaufgabe, erfülle deine Lebenspflicht, und du findest dein Lebensglück.

Karl Rothhaus.

Nur unter dem Zwang einer ernststen Lebensaufgabe wird uns das Leben zu einer Quelle des Glücks. Wem es gelungen, seine Neigungen mit einer Berufstätigkeit in Einklang zu bringen, wird zufrieden und beglückt sein. Auch die Kraft einer willensstarken Sittlichkeit, die Lebensweisheit und die Schönheit sind Spender reinen Glücks. Hermann Ritter.

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

Inserationspreise 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.