Zeitschrift: Bündnerisches Haushaltungs- und Familienbuch

Herausgeber: [s.n.]

Band: - (1912)

Rubrik: Gesundheitspflege

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: 13.07.2025

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

J. NÖRR BAHNHOFSTR. 77 :: :: 2 TREPPEN :: :: ZÜRICH

Damen- u. Herren- Maaß-Geschäft

Spezialität: **Taillor mode costumes.**
ooo
Damenschneider-arbeiten.

Anfertigung eleganter Garderobe jeder Art unter Garantie für feines Passen, nach neuester Mode, exakte Arbeit :: Reichhaltiges Lager in einfarbigen sowie modernen dessinierten Stoffen :: Annahme von Stoffen zur Verarbeitung.

Vorteilhafteste Bezugsquelle, größtes, ältestes Spezialgeschäft für alle porös, wasserdicht imprägnierten
Loden-Stoffe, -Kleider, Touren-, Reisekostüme
fert. u. nach Maaß aus **Loden-** und **mod. Nouveautéstoffen.**

Stoff-Verkauf vom Stück
zu sehr billigen Preisen.

Gesundheitspflege.

Der Herzmuskel des Menschen hat eine ungeheure Arbeit zu leisten. In jeder Minute zieht er sich 60 bis 90 mal (die mittleren Normalzahlen liegen zwischen 70 und 80 Herzschlägen) zusammen und dehnt sich dann wieder aus. Wenn man die einfache Rechnung ausführt, die Zahl der Zusammenziehungen zunächst für einen Tag, dann für ein Jahr und schließlich für ein Menschenleben von durchschnittlicher Länge zu bestimmen, so kommt man zu ganz außerordentlichen Ziffern. Es ist fast wie eine Maschine, die keine Ermüdung kennt, die aber anderseits freilich ihre Überanstrengung aufs deutlichste verrät und ihrem Besitzer durch die Erzeugung peinlicher Angstzustände eine kräftige Warnung zuteil werden läßt. Das beste ist natürlich, wenn jeder alles tut, sich vor einer Überarbeitung seines Herzens in acht zu nehmen. Die Zeit, die man dadurch gewinnt, daß man eine Straßenbahn gerade noch im Laufen erreicht oder eine Treppe in die Höhe stürmt, ist viel zu gering, um die damit verbundene Überanstrengung des Herzens zu rechtfertigen. Man braucht durchaus kein Hypochonder zu sein, um es sich zum Gesetz zu machen, alle körperlichen Bewegungen mit einer gewissen Ruhe auszuführen. Sich in einen Wettlauf begeben, heißt die Leistung des Herzens ungefähr um die Hälfte steigern. Höchst lehrreich sind in dieser Hinsicht die Beobachtungen an Radfahrern gewesen. Wenn jemand $3^1/_4$ Minuten einen Hügel auf dem Rade hinauffährt und dabei einen Weg von rund 900 Metern zurücklegt und eine Steigung von 1 zu 10 überwindet, so hat sein Herz dabei eine Überarbeit zu leisten gehabt, die dem Heben eines Gewichts von mehr als 20 Zentnern um 1 Fuß entspricht. Daß solche Überanstrengungen, namentlich wenn sie sich häufiger wiederholen, nicht ohne Folgen für den Zustand dieses wichtigsten aller Muskel bleiben können, muß jedem Verstande einleuchten. Prof. Goodall legt für die Pflege des Herzens das größte Gewicht auf reichlichen Schlaf. Wenn jemand am Abend statt um 12 schon um 10 Uhr zu Bett geht, ohne deshalb früher aufzustehen, so erspart er seinem Herzen in einem Jahr eine sehr große Arbeit. Werden die Grenzen einer normalen Leistungsfähigkeit des Herzens andauernd außer Acht gelassen, so melden sich Herzklopfen, Kurzatmigkeit und ein Gefühl häufiger und schneller Erschöpfung. Ändert der so Gewarnte seine Lebensgewohnheiten auch dann nicht, so stellt sich als weitere Folge besonders häufig Schlaflosigkeit ein.

Fort mit den dicken Kopfkissen! Noch immer glaubt man mancherorts, daß der Schlaf am gesündesten sei, wenn der Kopf auf dickem Federkissen ruht. Nun ist das zwar vielfach als falsch hingestellt worden, aber exakte Beweise für die Schädlichkeit der dicken Kopfkissen waren bisher nicht erbracht. Erst in jüngster Zeit hat Prof. Dr. Lehmann in Würzburg festgestellt, daß sich in den Vertiefungen solcher Kissen die giftige Kohlensäure in solchen Mengen sammelt, daß sie die Gesundheit des Schlafenden beeinträchtigt. Er konnte bis 7 Prozent Kohlensäure nachweisen. Wenn man bedenkt, daß Luft mit 1prozentiger Kohlensäure schon zum Einatmen untauglich ist, wird es erklärlich erscheinen, daß Menschen, die solche mit Kohlensäure erfüllte Luft während der Nacht viele Stunden hintereinander einatmen, mit „benommenem" Kopfe erwachen.

Tägliches Abwaschen, besonders des Rückens, mit kaltem Wasser hat oft einen überraschend wohltätigen Erfolg bei kleinen schwachen Kindern. Das Wasser darf nicht eiskalt sein, es ist besser, wenn es Zimmertemperatur hat. Diese Waschungen können, über den ganzen Körper ausgeführt, das Bad ersetzen, wenn dies, wie es zwar selten der Fall ist, dem Kind nicht gut bekommt.

*

Laubsäge-Kunstwerke zerfallen nach kurzer Zeit, wenn sie schlecht geleimt sind, und die abgefallenen Stücke gehen dann meist verloren. Zum Leimen der feinen Laubsägearbeiten eignet sich am besten der unverwüstlich festhaltende, nie verwitternde „Plüß-Stauffer-Kitt".

Grolichs Heublumenseife
als Kinderseife fördert die Blutzirkulation und Hautatmung.

Wahrsprüche.

Die Menschen haben so viele Gaben, aber karg, scheint es mir, ist diejenige verteilt, sich mit rechtem Verständnis an die Stelle seines Mitmenschen zu versetzen. Dieser Mangel beweist zuletzt nichts anderes, als die Unzulässigkeit menschlicher Liebe.

Eine freudlose Jugend ist nur zu oft das traurige Vorspiel zu einem freudlosen, vergrämten, menschenscheuen, ja menschenfeindlichen Alter.

Spielhagen.

Körperwaschungen mit **Grolichs Heublumenseife** nach Strapazen oder vor körperlichen Anstrengungen erfrischen und verursachen ein angenehmes Wohlgefühl.