Zeitschrift: Die Frau in der Schweiz: illustriertes Jahrbuch für Frauen-Bestrebungen
Herausgeber: [s.n.]
Band: - (1932-1933)
Heft: 5

Artikel: Diät und Fusspflege
Autor: Wolff, M.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-327602

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: 08.07.2025

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

Eine vernünftige Bewegung schadet den Kranken mit «offenen Beinen» und Krampfadern durchaus nicht; wenn richtig dosiert, ist die Bewegung geradezu Heilmittel. Wie viel man erlauben darf, muss streng am einzelnen Fall studiert werden.

Das übermässige Anwenden von Binden habe ich seit Jahren in meiner Praxis bekämpft, weil alle Bandagen die muskulösen Elemente ebenfalls auf die Dauer schwächen.

Ein Hauptgewicht legt die homöopatische Heilmethode nebst den soeben mitgeteilten Verhaltungsmassregeln auf die innere Behandlung bei allen diesen Leiden, und sie leistet da in der Tat bei allen Formen von Beingeschwür, Krampfadern, Venenknoten, Venenentzündung usw. ganz Hervorragendes.

Ueber die Haarpflege.

Ein volles und weiches Haar ist eine schöne Zier. Zur Erlangung eines schönen und vollen Haarwuchses braucht es entsprechende Pflege. Haarausfall, wie frühzeitiges Ergrauen, sind oft nur Folgen einer ungenügenden Pflege

Um den Haarboden gesund zu erhalten, muss das Haar öfters gewaschen werden. Eine gründliche Reinerhaltung der Haare und Kopfhaut gibt die Grundlage zu besserem Haarwuchs. Nie sollte das Haar mit scharfen Substanzen, wie Soda etc. gewaschen werden; sprödes brüchiges Haar sind die Folgen davon.

La Violette

Im Garten «Eden» war vor Jahren,
Einst, als die Menschen Kinder waren
Ein Evchen mit Schutz: ihr schönes Haar!
Aber die schönen Gesichtsformen der Frauen,
Sie gingen verloren in Angst und Grauen
So blieb es bis heute im zweitausendsten Jahr!
Heute lässt sich die Welt verjüngen;
Ja, Schönheit wird flügge, gleich Adelers Schwingen
Horcht auf, liebe Schwestern, pfleget sie nur!
Wellen der Dauer, des Wassers, des Foens, sich winden
Massage, Schneiden, Haarpflege, Manicure, Sie finden.
Kommt ins «**La Violette**» **Ryffligässchen, Bern!**

Achten Sie bitte, auf den Namen „La Violette".
Bei telephon. Bestellungen bitte Nr. 24.110 anrufen.

Nach dem Waschen, nachdem alle Poren gründlich geöffnet sind, sollte der Haarboden gründlich mit einem guten Haarwasser eingerieben und massiert werden. Unübertrefflich zur Haarpflege ist das in unserem Inserat empfohlene Kräuterhaarwasser «Jelma».

Jeden Abend soll das Haar mit einer guten Bürste 5—6 Minuten gebürstet, jeden zweiten Abend der Haarboden gut massiert werden. Man tauche zu diesem Zwecke die Fingerspitzen in das Haarwasser und reibe damit die Kopfhaut gründlich ein. Bei Kahlköpfigkeit unterstütze man dieses Verfahren durch eine Kur mit Hirsespeise.

Diät und Fusspflege.

Von Dr. M. Wolff, Berlin.

Diät ist heute die grosse Mode. Man braucht Diäten bei unendlich vielen Krankheiten, so dass es wirklich bald nötig erscheint, dass bestimmte Aerzte sich lediglich auf Diätbehandlungen spezialisieren — wie es ja heute schon wirklich Aerzte gibt, deren ureigenstes Forschungsgebiet die Diätotherapie ist. Wie verhält es sich nun mit dem Fusspfleger? Muss er nicht auch um die Diät und von der Diät wissen? Er gehört doch ebenfalls zu der grossen Gruppe derjenigen, die für die Volksgesundheit mitverantwortlich sind. Auch auf dem Gebiet der Beine gibt es Krankheiten, die auf Diät in mehr oder minder erheblichem Masse reagieren.

Da ist zuerst die grosse Gruppe der Ekzeme. Diese Erkrankungen finden sich gar nicht selten an den Beinen, und ein Teil von ihnen spricht auf Diätbehandlung sehr gut an. Allerdings sind alle die Ekzeme von vornherein auszuscheiden, die ihre Ursache in Spaltpilz-Infektionen haben. Diese Ekzeme, die oft mit besonderer Vorliebe zwischen den Zehen sitzen, heilen ganz von selbst ab, wenn man ihre Veranlassung — die Spaltpilze — beseitigt. Aehnlich verhält es sich mit den Juckerkrankungen. Ich nenne die Nesselsucht, das Altersjucken, das Jucken der Kinder, das Jucken der Zuckerkranken, der Schwangeren. All diese Juckerkrankungen sind diätetisch zu beeinflussen. Dagegen hat die Ernährungsart aus verständlichen Gründen keinerlei Einfluss auf Juckerkrankungen, die durch Insektenstiche oder Krätzemilben hervorgerufen werden. Auch die verschiedenartigen tuberkulösen Erkrankungen der Haut sprechen auf Diätbehandlung gut an. Und zuletzt sind auch die Erkrankungen der Gefässe der Beine und auch der Gesässnerven diätetisch beeinflussbar. Ich erinnere an die Erkrankungen der Blutadern, Krampfadern, Krampfadergeschwüre (offene Beine), der Schlagadern, das zeitweilige Hinken bei der

Schlagaderverkalkung und der Gefässnerven, z. B. Frostbeulen und kalte, feuchte Füsse.

Fragen wir uns nun, wie diese verschiedenartigen Erkrankungen und Erkrankungsformen durch die Art der Ernährung zu beeinflussen sind, so erscheint es zweckmässig, einige Erkrankungen von vornherein herauszugreifen. Da sind erstens die Juckkrisen der Zuckerkranken. Die hören natürlich auf, wenn die Zuckerkrankheit zurückgeht, und deshalb sind sie mit der Grundkrankheit zusammen abhängig von der Durchführung einer sachgemässen Zuckerdiät.

Gesondert zu beachten ist auch das zeitweilige Hinken, das wie gesagt, auf Aderverkalkung zurückzuführen ist. Hier ist darum auch die Diät üblich, die bei Aderverkalkung geboten ist, also milde gewürzte Speisen und wenig Fleisch, viel Gemüse, Obst und Salat. In diesem Zusammenhang verdient auch die Gicht Erwähnung, die eine fleischarme und alkoholfreie Diät verlangt.

*

Der Kranke muss seinen Arzt nicht nur durch volles Vertrauen unterstützen, sondern auch durch den festen Willen zum Leben, zur Gesundheit.

*

Wie wohl tut gerade dem Kranken ein freundliches Wort, ein wenig Güte; drum, die ihr mit Kranken zu tun habt, bringt Güte, Sonne mit!

Dr. med. W. Vogl, Kassel.

„Die Wäsche."

Bis zum heutigen Tage ist der Wäscheschrank mit dem duftenden köstlichen Linnen der Stolz jeder kultivierten Hausfrau geblieben. Dass nur das Beste gut genug sei, trifft gerade auf die Wäsche immer noch in hervorragender Weise zu.

Aber auch für die beste Hausfrau ist es heute, wo reelle Güte und hohler Schein oft kaum mehr voneinander zu unterscheiden sind, in den meisten Fällen eine schwierige und zeitraubende Angelegenheit geworden, bei Neuanschaffungen das Richtige zu treffen. Darum haben wir die Zeitschrift «Die Wäsche» ins Leben gerufen. Sie soll der Hausfrau in allen Wäschefragen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Wir behandeln in ihr aber nicht nur Wäschefragen an sich, sondern wir berücksichtigen mit ebenso sorgfältig ausgewählten und redigierten Arbeiten auuch alle übrigen Gebiete, die in Zusammenhang mit dem Hauptthema gebracht werden können, zum Beispiel Modefragen.

Die beste Blutreinigung

für Frühjahrs- und Herbstkuren

ist die erfrischende, bekömmliche, und ausgezeichnet schmeckende

Traubenhefe „Berna"

Stets frisch, lebendig und hochaktiv, wirkt sie vorzüglich bei **Furunkeln, Ausschlägen** und **unreiner Haut.**
Traubenhefe **scheidet Harnsäure aus** und sollte bei Gicht, Rheuma und Steinleiden genommen werden.
Zuckerkranken ist Traubenhefe sehr zu empfehlen.
Die Wirkung der Traubenhefe bei **Darmerkrankungen** und auf die **Verdauung** ist bekannt. Sie reguliert den Stoffwechsel, **stimmt den Organismus um** und erhöht dessen Widerstandskraft.
Der **Vitaminreichtum** sowie der Gehalt an wichtigen **Fermenten** der Hefe sind von Bedeutung.
Als **Abführmittel** hat die Hefe den Vorteil, dass schwere und **chronische Verstopfungen,** welche auf andere Mittel nicht oder ungenügend reagieren, behoben werden.
Bei **Fettleibigkeit** und zu **Abmagerungskuren** hatte Traubenhefe Berna schon verblüffende Erfolge.

Die Einnahme ist einfach. Man nimmt 3 – 4 Esslöffel voll Traubenhefe, nach Vorschrift auf der Flasche, vor den Mahlzeiten. Die Tagesdosis kann gut in einem Fläschchen zu Hause bereitet und mit zur Arbeit genommen werden.

Preis per Flasche Fr. 5.–. Abonnemente mit 3 Bons für je eine Flasche (Kur) Fr. 12.–. Prompter Postversand.

Lieferung in Bern und Umgebung franko ins Haus durch den Hersteller:

Christoffelapotheke, Drogerie u. Sanitätsgeschäft Dr. O. Grogg, Christoffelg. 3, Bern

Telephon 34.483 Wiederverkäufer gesucht.

Ex-Sudarol

gegen lästige Transpiration, Schwitzen und üblen Geruch, Verhütung von Wolf etc.

Erhältlich in allen einschlägigen Geschäften oder durch die **Ex-Sudarol-Co., Bern,** Spitalg 28, II. St. Tel. 22.979 *Preis per Flasche Fr. 2. 75.*

Gratis

und diskret versenden wir unsere Prospekte über hygienische und sanitäre Artikel. Gefl. 30 Rp. für Versandspesen beifügen. Casa Dara 430, Rive, Genève.

Spezial-Schenkeli

das vorzügliche Dessert

G. Homberger, Bern

Parkstrasse 7