

# Die Wechseljahre bei Mann und Frau [Hans Graaz]

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **BookReview**

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

Band (Jahr): **41 (1937-1938)**

Heft 14

PDF erstellt am: **10.08.2024**

## **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.

## Die Bergkrankheit und ihre Behandlung.

Die Bergkrankheit tritt in der Gegenwart besonders häufig in die Erscheinung. Es beruht dies auf der außerordentlich hohen Entwicklung der modernen Hochtouristik, verstärkt durch die Flugkrankheit, da die Bergkrankheit mit den krankhaften Erscheinungen beim Fliegen im Flugzeug fast nahezu übereinstimmt. Die Bergkrankheit ist natürlich keine typische Erscheinung unserer modernen Zeit, sondern sie ist so alt wie es Menschen und Hochgebirge gibt. Die Anfälligkeit der einzelnen Menschen für die Bergkrankheit ist verschieden. Sie tritt bei manchen Personen schon bei 3000 Meter Höhe auf. Die Hauptursache ist der sinkende Sauerstoffdruck der Atmosphäre. Man hat zwei Bergkrankheiten zu unterscheiden. Die eine stellt sich ein während des Hochgebirgsaufstieges, die andere nach einer Fahrt mit einer Bergbahn. Bei der Mehrzahl der Menschen tritt die Bergkrankheit in der Höhe von 3500 bis 4000 Meter Höhe auf. Die Symptome der Bergkrankheit äußern sich in geistiger und körperlicher Trägheit. Dazu kommen Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindelgefühl,

Atmennot und Herzklopfen. Der Puls ist beschleunigt, der Atem unregelmäßig. Die Haut wird blaß.

Was die Bekämpfung der Bergkrankheit anlangt, so empfiehlt Dr. Roland nicht gewohnten Bergsteigern Vorsicht walten zu lassen. Grundsätzlich ist das langsame Bergsteigen immer noch richtiger als das schnelle Bahnfahren in alpine Höhen. Da die durch das Bergsteigen bewirkte Ermüdung den Körper schwächt und damit den Ausbruch der Bergkrankheit begünstigt, soll man zum Aufstieg Pferde oder Maulesel vorziehen, wo solche zur Verfügung stehen. Die Mitführung von künstlichem Sauerstoff ist für die europäische Touristik nur bedingt zweckmäßig, denn die Erholung währt nur solange, als die Einatmung dauert. Das Auftreten der Bergkrankheit während des Marsches zwingt von selbst zu Ruhepausen, nach denen eine allerdings nicht vorhandene Erholung eintritt. Kaffee, Tee und Alkohol sind bei der Bekämpfung der Bergkrankheit als unzweckmäßig zu vermeiden.

Dr. W. H.

## Der Heilwert der Seereisen.

Dr. Joseph, Hamburg, empfiehlt sehr angelegentlich die Seereisen. Heilwirkungen werden durch die Seereisen bei Lungen-, Stoffwechselerkrankungen und bei anderen Leiden festgestellt. Die Wirkung des Seeklimas auf die Bluterneuerung ist heute medizinisch festgestellt. Ein leicht geschwächtes Herz wird günstig beeinflusst, was durch Messungen festgestellt wurde. Durch viele Versuche ist ferner bewiesen, daß das Hochseeklima auf die Atmung einen guten Einfluß ausübt. Die größte Wirkung des Hochseeklimas zeigt sich in seiner Wirkung auf den allgemeinen

Stoffwechsel. Die Verbrennungsprozesse im Körper werden stark gesteigert, sowohl bei Erwachsenen und bei Kindern nimmt der Appetit gewaltig zu. Auch auf das Seelenleben und auf das Nervensystem wirken Seereisen günstig ein. Die Steigerung der Muskelkraft geht Hand in Hand mit dem Ansteigen des Körpergewichts. Je größer die Gewichtszunahme, desto größer ist auch der Zuwachs an Muskelkraft. Für die Heilerfolge einer Seereise kommen auch noch einige andere Erfordernisse in Betracht: die Unterkunft auf dem Schiff, die Verpflegung und Kleidung. Dr. W. H.

## Bücherschau.

**Die Wechselfahre bei Mann und Frau.** Von Dr. med. Hans Graaz. 64 Seiten. Kartoniert RM. 1.80. Falken-Verlag Erich Sicker, Berlin-Schildow.

Die Leiden der Wechselfahre werden besonders drückend und unheimlich dadurch, daß der Leidende meist selbst nicht weiß, was ihm eigentlich fehlt: der eingenommene Kopf, die fliegende Hitze, der jagende Herzschlag, die drückende Angst, die gedrückte Stimmung, die Lähmigkeit der Glieder, die zittrige Aufgeregtheit — was alles bedeutet das? Über das alles gibt hier ein erfahrener Arzt

Aufschluß und jeder Leidende wird sich gern seiner verständnisvollen Führung anvertrauen. Er zeigt klar und eindeutig, was man tun muß, um den Gefahren der Wechselfahre standzuhalten und zur Heilung zu gelangen, u. a. in folgenden Kapiteln: Das Leben — die Haut als innere Drüse — Monatsblutung mit Ausscheidung — Lebensnerven — Gemütschwankungen — Lebenskraft — Verdauung — Stoffwechsel — Darmreizung — natürliche Nahrung — Bewegungsreiz und Hautreiz — frühes Altern — Selbstmordgefahr — Seelische Behandlung.