Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 41 (1937-1938)
Heft: 17

Artikel: Trink- und Badekuren in der Schweiz
Autor: Gaudenz, D.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-671270

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: 02.07.2025

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

mal übernachtet, und mir war so, als wenn man dort im Hotel gut aß. Es muß außer Speck und Kartoffeln wohl noch etwas anderes gegeben haben. Als ich nun aber das Hotel suchte, fand ich es nicht, denn es war im April dieses Jahres mit dem größten Teil des Ortes niedergebrannt. Der Wirt hatte sich unterdessen, während sein neues großes Hotel noch im Werden war, ein provisorisches Hotelchen zusammengezimmert, in dem wir ein gutes Mittagbrot fanden. „Wenn Sie im August wiederkommen", sagte er zu uns, als wir uns von ihm verabschiedeten, „wird es fertig sein, und es wird ihnen darin gefallen." Auch der einzige Kaufmannsladen von Dorset war mitverbrannt, der Kaufmann aber hatte mit seinen Waren vorläufig in der kleinen Kirche des Ortes Aufnahme gefunden.

Ich will es nicht verschweigen, daß der Aufenthalt in Norway Point auch mit einigen Beschwerden verbunden war. Es herrschte dort, bis Gewitter etwas Kühlung brachten, eine ganz gewaltige Hitze, und die Mücken sowie eine schlimme kleine Art von Moskitos, Schwarzfliegen genannt, setzten uns arg zu. Aber solcher Art Störendes verschwindet rasch aus der Erinnerung, während das Reizende und Schöne mit der Zeit immer klarer in ihr hervortritt. Der Abschied in Norway Point wurde uns beiden alten Berlinern — das Töchterlein, das wir mitgebracht hatten, ließen wir noch den Unseren dort — wahrlich nicht leicht. Freilich hatten wir Abschied zu nehmen nicht nur von dem wilden Wald, dem klaren See, der reinen Luft, dem Bretterhäuschen und dem Frieden, der mit so unsäglicher Freiheit und Sorglosigkeit verbunden dort gewaltet hatte, sondern auch von einer Anzahl lieber Menschen, die wir wiedersehen sollten, wir wußten nicht, wann — und das ist immer auf dieser Welt das Schwerste.

Johannes Trojan.

O Sommerfrühe, blau und hold.

O Sommerfrühe, blau und hold!
Es trieft der Wald von Sonnengold,
In Blumen steht die Wiese;
Die Rosen blühen rot und weiß,
Und durch die Fluren wandelt leis'
Ein Hauch vom Paradiese.

Die ganze Welt ist Glanz und Freud',
Und bist du jung, so liebe heut'
Und Rosen brich mit Wonnen!
Und wardst du alt, vergiß der Pein
Und lerne dich am Widerschein
Vom Glück der Jugend sonnen!

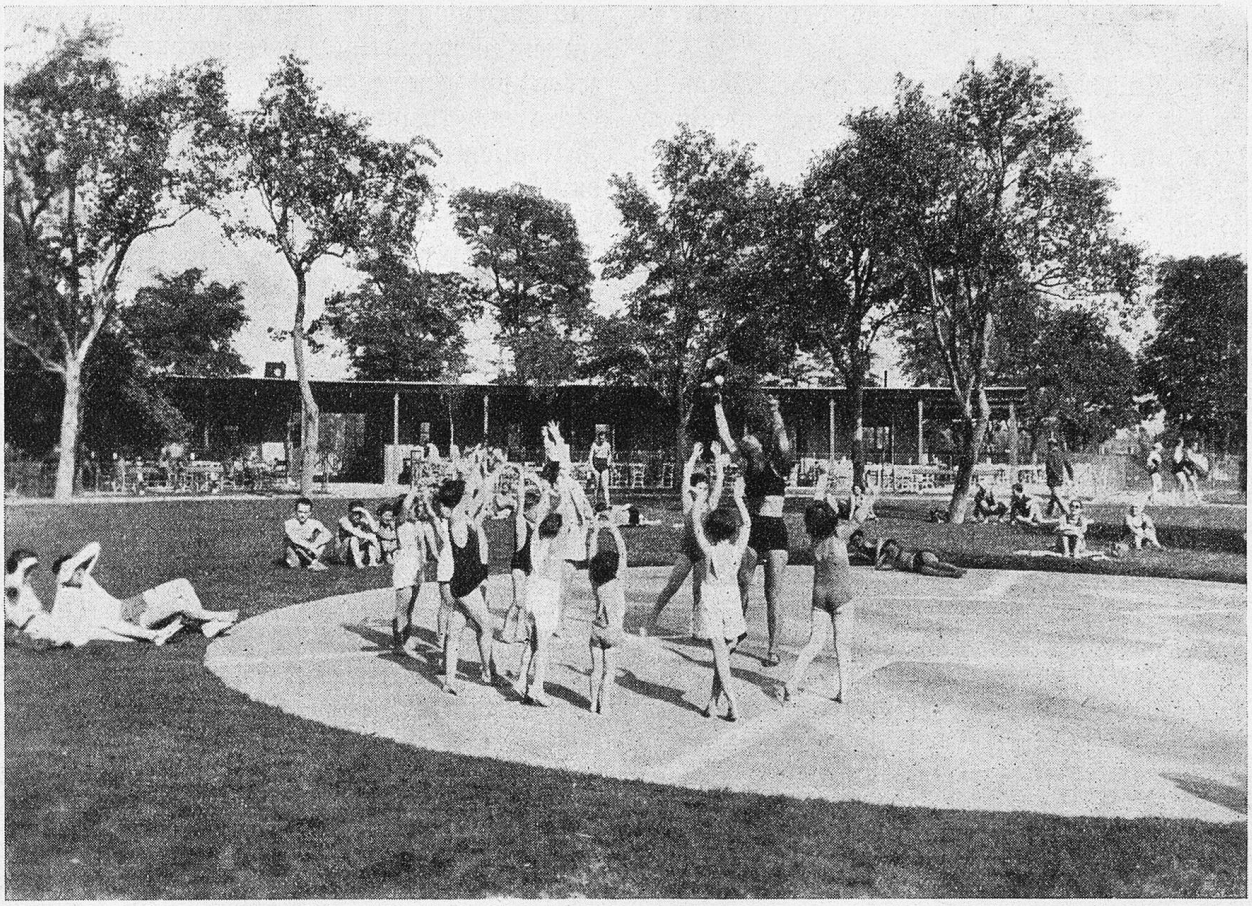
Emanuel Geibel.

Trink- und Badekuren in der Schweiz.

Unsere schöne Heimat darf sich glücklich schätzen, so viele wirklich wertvolle und weit über unsere Landesgrenzen berühmte Quellen ihr eigen nennen zu dürfen. Die Mineralwässer gehören zu den wichtigsten Hilfsmitteln des Arztes. Es gibt wohl keine andere Heilmethode, die sich, nicht nur durch die Jahrhunderte, sondern durch die Jahrtausende modern erhalten hat. Ein schlagenderer Beweis für die Wirksamkeit solcher Kuren kann nicht erbracht werden.

Und wer könnte das nicht begreifen! Summieren sich doch bei einer Trink- und Badekur zahlreiche Heilfaktoren, wobei jeder derselben schon einzeln geeignet ist, günstig auf den erholungsbedürftigen Körper einzuwirken. Nennen wir, als nebensächlich und vielleicht doch sehr wichtig, den Milieu- und Klimawechsel, die richtige und streng eingehaltene Diätvorschrift, das kurgemäße Leben, die ärztliche Aufsicht und dergleichen. Der Hauptanteil am Kurerfolg ist jedoch den Heilwässern selbst zuzuschreiben.

Die Badekuren mit diesen Heilwässern wirken in mancherlei Weise auf den Körper ein. Früher glaubte man, daß Medikamente durch die menschliche Haut nicht einzudringen vermöchten, und so konnte man sich die offensichtliche gute Wirkung der Bäder nicht recht erklären. Man dachte, die Kohlensäure im Badewasser übe nur eine Art Reiz aus und wirke infolgedessen ähnlich wie eine Hautmassage. Bei den Schwefelbädern zog man vor allem die hautmazerierende Eigenschaft des Schwefels in Betracht. Seit einigen Jahren steht nun einwandfrei fest, daß mancherlei medikamentöse Stoffe, die in den Mineralwässern enthalten sind, die menschliche Haut zu durchdringen vermögen. So dringt auch die Kohlensäure, welche in der Mehrzahl aller Mineralwässer enthalten ist, durch die Haut und gelangt ins Blut und zwar



Pünkösd Fürdö (Pfingstbad) bei Budapest. Kinder-Gymnastik.

in Mengen, die je nach Konzentration der Lösung und je nach Hautbeschaffenheit verschieden sind. Das Minimum wird mit 30 Kubikzentimeter, das Maximum mit 300 Kubikzentimeter Kohlensäure pro Minute angegeben, also große Mengen. Diese in den Körper eingedrungene Kohlensäure wirkt dort wie ein Gift und ruft der Bildung eines Gegengiftes, welches die Oberflächengefäße erweitert. Der Blutdruck sinkt, und das Herz beginnt viel kräftiger zu schlagen. Es pumpt durchschnittlich 4 bis 5 Liter mehr Blut pro Minute durch die Arterien. Die Kontraktionen werden kräftiger, regelmäßiger und ergiebiger. Diese Gefäßgymnastik, verbunden mit der Blutdrucksenkung erweist sich als äußerst günstig in Fällen von mangelnder Gefäßelastizität (Arteriosklerose), und die gekräftigten, regelmäßigeren Herzkontraktionen bringen mancherlei Herzunregelmäßigkeiten und Herzschwächen zum Verschwinden. Darum sind Kohlensäurebäder die spezifischen Bäder der Herzkranken.

Die Schwefelbäder wirken im Sinne einer Umstimmung des Organismus. Ihre günstige Wirkung auf rheumatische und gichtische Erkrankungen ist allgemein bekannt, ebenso die Wirkung der Solen (Kochsalzwässer).

Die radioaktiven Quellen sind charakterisiert durch die bekannten Radiumemanationen, welche besonders auf die Nerven heilend einwirken.

Die Badekuren werden aber durch die Trinkkuren noch ganz besonders günstig unterstützt. Wir haben in der Schweiz zahlreiche und verschiedenartige hierzu sich eignende Mineralquellen.

Bei den einfachen Säuerlingen bleibt auch bei der Trinkkur, wie bei der Badekur, die Kohlensäure der wichtigste Bestandteil. Sie verursacht eine bessere Durchblutung der Schleimhäute, regt dadurch die Magendrüsen zu vermehrter Sekretion an und verbessert so den Appetit. Im Gegensatz dazu stehen die alkalischen Wässer, welche überschüssige Magensäure neutralisieren, auf die Bildung des Magensaftes hemmend einwirken, jedoch bei mäßiger Alkalinität die Sekretion der Bauchspeicheldrüse fördern. Diese Wässer kommen demzufolge insbesondere bei Übersäuerung des Magens, bei Magengeschwüren, bei chroni-

scher Magenverschleimung und dergleichen in Frage.

Bei Krankheiten der Harnwege, bei Veranlagung zu Steinbildungen, Gicht und ähnlichen Krankheiten kommen in erster Linie die erdigen Quellen in Betracht. Das sind Quellen, die mehr als ein Gramm Kalzium- und Magnesiumsalze in einem Kilogramm Wasser enthalten. Kalzium und Magnesium haben eine starke harntreibende Wirkung. Mit der verbesserten Wasserausscheidung werden auch Substanzen ausgeschwemmt, welche zu Steinbildung oder zu Gicht Veranlassung geben könnten. Ferner wirken Kalzium und Magnesium ausgesprochen entzündungshemmend, so daß diese Trinkkuren bei chronischen Entzündungszuständen der Harnwege das Gegebene sind.

Die salinischen (= Glaubersalz) und Bitterquellen (=Bittersalz) besitzen abführende und zugleich entwässernde Eigenschaften. Statt daß das Wasser von der Darmwand absorbiert wird, wie das sonst bei jedem Wasser der Fall ist, wird von ihnen noch Flüssigkeit aus der Darmwand angezogen. Der Stuhl wird dadurch flüssig, und es kommt zu einer der Gesundheit sehr zuträglichen Durchspülung und Reinigung des Körpers. Aber dieses Wasser hat noch eine zweite wichtige Eigenschaft: Es regt zur Bildung von Galle an und fördert zugleich die Entleerung der Galle aus Gallenblase und Leberkanälchen. Dadurch entsteht nicht nur eine Wiederbelebung der Leberzellen und Befreiung der Leberkanälchen von Gries und kleinsten Konkrementen, sondern die Zirkulation in der Leber wird viel besser und dadurch auch die der Abdominalorgane. Auch diese Wässer enthalten meistens Calcium und Magnesium, die entzündungshemmend wirken. Ihre Verwendung ist nach obgesagtem gegeben: bei Magen-Darmkrankheiten, vor allem Konstipation und ganz besonders bei Krankheiten der Leber und der Gallenblase. Daß man mit solchen Wässern auch Abmagerungskuren erfolgreich durchführen kann, ist klar; denn wer drei Wochen lang täglich abgeführt wird und dabei eine strikte Karenzdiät einhält, muß ja abmagern.

Die Anwendungsgebiete der Jod-, Eisen- und Arsenquellen sind bekannt. Dabei ist besonders beachtenswert, daß die so naturgegebene Art der Zuführung dieser nicht indifferenten Medikamente, trotz der geringen Konzentration, auffallend schöne Erfolge zeitigt.

Alle diese Quellen hat uns eine gütige Vorsehung im eigenen Lande geschenkt, viele haben Weltruf erlangt. Deshalb, lieber Mitbürger, bleibe auch auf diesem Gebiete der Scholle treu und suche Gesundung bei den Heilquellen der Heimat!

Dr. med. D. Gaudenz.

Was gibt es Neues in der Heilkunde?

Der nachstehende Artikel berichtet über einige praktisch besonders wichtige Fortschritte und neue Erkenntnisse in der Medizin, die in letzter Zeit erzielt werden konnten.

Ein neues Heilmittel gegen Migräne.

Bisher waren die Ursachen der Migräne noch sehr umstritten. In einem Wiener Krankenhaus durchgeführte Untersuchungen haben nun ergeben, daß an Migräne leidende Frauen während solcher Anfälle einen sehr verlangsamten Stoffwechsel haben. Wir müssen also die Migräne anscheinend den Stoffwechselerkrankungen zurechnen. Um diese Verlangsamung des Stoffwechsels im Körper aufzuheben, hat man jetzt in der Behandlung der Migräne die sogenannte „Oxydasekur" eingeführt. Es ist gelungen, tierische und pflanzliche Stoffe (sogenannte Fermente) zu finden, die eine Beschleunigung des Stoffwechsels bewirken. Die Kranken bekommen diese Fermente im Essen oder in Pulverform. Es hat sich gezeigt, daß schon sehr geringe Mengen des neuen Mittels genügen, um die Migräne verschwinden zu lassen.

Der Rhythmus des Schmerzes entdeckt.

Unsere körperliche und seelische Spannkraft unterliegt im Laufe des Tages vielen Schwankungen. Die meisten Menschen kennen den Verlauf der „Tageskurve" ihrer Spannkraft bewußt oder unbewußt sehr genau. Die einen arbeiten frühmorgens am liebsten, andere haben in späten Abendstunden eine erhöhte Leistungsfähigkeit. Die Ärzte kennen für viele schwere Krankheiten „kritische" Tageszeiten, ganz bestimmte Stunden für das Eintreten der Krisis, der plötzlichen Besserung der Krankheit, oder des Todes. Die Untersuchung dieser „Tagesperiodik" des Menschen ist ein Forschungsgebiet, dem die Wissenschaft ihr besonderes Interesse zuwendet. So wurden jetzt aufschlußreiche Versuche über die Schwankungen des Schmerzempfindens im Verlaufe des Tages angestellt. Mehrere Zahnärzte prüften die Reiz-