

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushalts-Pfiffikus mit über 250 Koch- u. Backrezepten ...

Nowak, Elisabeth

Karlsruhe, [1949]

IV. Gesundheitsratschläge

[urn:nbn:de:bsz:31-308539](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-308539)

199. **Unterscheidung der Stoffarten.** Um festzustellen, ob ein Stoff aus **Baumwolle** ist, zupft man einige Fäden aus dem Gewebe und hält sie an eine Kerzen- oder Zündholzflamme. Die Fäden flammen auf, hinterlassen wenig Asche, verbreiten Geruch verbrannten Papiers.
200. **Wolle** gibt beim Verbrennen an einer Kerzenflamme kugelige Verbrennungsrückstände und verbreitet einen Geruch von verbranntem Haar oder Horn.
201. **Echte Seide** hinterläßt schwarze knollige Verbrennungsrückstände evtl. auch fadenartige Asche. Verbrennungsgase riechen nach verbranntem Haar.
202. **Kunstseide** verbrennt mit heller Flamme rasch bis zum Ende und hinterläßt fast keine Asche. Die Verbrennungsgase riechen nach verbranntem Papier.
203. **Leinwand** hinterläßt wenig Verbrennungsrückstand. Leicht brennbar.
204. Für **Tennisschlägeröl** eignet sich vorzüglich Rizinusöl, das man dünn aufträgt und mit dem Handballen kräftig verreibt.
205. **Wasserdichtmachen von Geweben.** Man löst fettreiche, fein zerschnittene Seife in Wasser bei einer Erwärmung von etwa 50 Grad auf, wobei man am besten Regen- oder abgekochtes Wasser verwendet. In dieser Lösung bewegt man den Stoff etwa 8 bis 10 Minuten bei 50 Grad, nimmt ihn heraus, drückt ihn gut aus und bringt ihn in eine Lösung von essigsaurer Tonerde und weichem Wasser. Nach einigen Stunden nimmt man den Stoff aus dieser Lösung, spült ihn gut durch und läßt ihn trocknen. Knöpfe, Ösen usw. sind am besten vor der Behandlung zu entfernen.
206. **Eingefrorene Wasserleitungen** bringt man zum Tauen, indem man oberhalb der gefrorenen Stelle mittels Trichter eine gesättigte Kochsalzlösung einfüllt.
207. **Enthärtung des Wassers** erreicht man zunächst durch Erhitzen auf 100 Grad, dem man aufgelöste Soda beifügt. Nach gutem Verühren läßt man das so enthärtete Wasser ruhen, damit sich der Kalkgehalt unten absetzt.
208. **Trockenes Bügeln von Wolle** ist zu vermeiden, da sie sonst hart, spröde und rauh wird.

IV. Gesundheitsratschläge.

209. **Brechmittel.** Man trinke lauwarmes Wasser, in dem etwas Öl verrührt ist.
210. **Desinfektion.** Menschliche Haut desinfiziert man, indem man dem Waschwasser einen Eßlöffel Lysol zusetzt. Bettwäsche legt man ebenfalls in eine Lysollösung. Medizinische Geräte werden 5 bis 10 Minuten in siedendes Wasser gelegt. Trinkwasser desinfiziert.

man durch Zusetzen von Hydrosepttabletten. Man löst eine Tablette in etwa 2 Liter Wasser auf. Das Wasser darf aber erst nach etwa 20 Minuten getrunken werden.

- 211. Erfrieren von Händen oder Füßen.** Bei leichten Frostschäden behandelt man die betreffenden Körperteile mit Wechselbädern, denen man drei Eßlöffel Essig beigemischt hat. Also 30 Sekunden Warmbad, 30 Sekunden Kaltbad. Auch durch Einreiben mit Petroleum oder Jodtinktur ist eine Besserung zu erreichen. Bei Frostbeulen sind Umschläge mit essigsaurer Tonerde zu empfehlen. Auch Frostsalben, die man in Apotheken oder Drogerien erwerben kann, helfen häufig.
- 212. Mittel gegen Fußschweiß ist Formaldehyd.** Man kann dieses käuflich erwerben und in verdünntem Zustande dem täglichen kalten Fußbad zusetzen. Auch die Strümpfe tränke man damit und lasse es eintrocknen.
- 213. Bei Haarausfall** ist vor allem künstliche Höhensonne sehr wirksam. Mit Schwefel wird der Haarausfall ebenfalls günstig behandelt. Man reibe die Kopfhaut mit schwefelhaltiger Salbe oder schwefelhaltigem Puder ein.
- 214. Benutzt man zu enges Schuhwerk, so entstehen Verdickungen der Hornhaut, Hühneraugen.** Man kann diese beseitigen, indem man häufig warme Fußbäder nimmt und käufliche Hühneraugenpflaster verwendet. Man kann aber auch eine Lösung aus 2,5 g Salizylsäure und 11 g Kollodium verwenden, und morgens und abends die Hühneraugen damit betupfen.
- 215. Um die schmerzhaften Wirkungen von Insektenstichen zu mildern,** wende man folgende Mittel an:
- 216. Mücken- und Fliegenstiche** betupft man mit Nelkenöl oder einer schwachen Chloraminlösungen; ein sofortiges Betupfen mit Zucker, Salmiakgeist oder Formaldehyd wirkt ebenfalls lindernd.
- 217. Bei Wespen- oder Bienenstichen** lege man etwas angefeuchteten Lehm oder ein Stückchen frische Küchenzwiebel auf die Hautstelle. Essigwasser und essigsaurer Tonerde wirken ebenfalls heilend.
- 218. Schnupfen** ist eine sehr verbreitete Erkältungskrankheit, die durch den längeren Aufenthalt in nassen Kleidern oder Schuhen, oder bei längerem Aufenthalt am offenen Fenster in einem kalten Raum oder bei Zugluft, oder bei längerem Stehen oder Sitzen auf kalten Steinböden ihre Ursache haben kann. Gegen Schnupfen nehme man heiße Fußbäder, denen man Kochsalz zusetzen kann. Man halte das Gesicht wiederholt etwa 8 bis 10 Minuten in heißen Dampf eines Kamillenaufgusses.
- 219. Gegen Heiserkeit** gurgelt man mit Salbeiaufguß. Nasse Umschläge um den Hals sind ebenfalls zu empfehlen.

220. **Sonnenbrand** ist wegen seiner Schmerzhaftigkeit unangenehm und gefürchtet. Man sollte sich durch Auftragen von Creme gegen den Sonnenbrand schützen. Schmerzstillend wirkt bei Sonnenbrand vor allem Thymol. Eine Lösung von 1% Thymol in reinem Olivenöl heilt den Sonnenbrand rasch. Bei oberflächlicher Hautrötung ist eine Einreibung mit einer Mischung aus essigsaurer Tonerde und Lanolin (zus. $\frac{2}{3}$ der Mischung) und 23 Teilen Olivenöl und 7 Teilen Wachs (zus. $\frac{1}{3}$) zu verwenden.
221. Während man **Verbrennungen** leichter Art selbst durch Einreiben von reichlich Fett oder Öl behandeln kann, sollte man bei schwereren Fällen doch einen Arzt in Anspruch nehmen. Bei leichteren Brandwunden unterbleibt die Blasenbildung, wenn man die Brandstelle mit einer Brandsalbe, die aus Leinöl und Kalkwasser leicht hergestellt werden kann, bestreicht und mit Watte verbindet. Der Verband muß öfters gewechselt werden. Die käuflichen Brandbinden beeinflussen die Brandwunden günstig. Hier ist ein Wechseln des Verbandes alle 8 Tage nötig.
222. **Verbrühungen** werden ähnlich wie die Brandwunden behandelt. Schmerzlindernd und heilend wirkt ein in Terpentinöl getränktes Leintuch.
223. Bei **Verdauungsstörungen** unterscheidet man Verstopfung und Durchfall. Beide sind weit verbreitet und ziemlich harmlos. Treten sie dagegen chronisch auf, so sollte man einen Arzt befragen.
224. **Gegen Verstopfung** ist eines der wirksamsten Mittel Rizinusöl. In Kognak oder Bier läßt es sich leicht trinken. Auch kann man vor und nach dem Einnehmen kalte gezuckerte Milch trinken. Getrocknete Heidelbeeren wäscht man, weicht sie einige Stunden ein (70 g Heidelbeeren und 1 Liter Wasser). Mit 45 g Zucker verkocht man das Ganze zu einem Brei, verrührt 2 Eßlöffel Kartoffelmehl mit 2 Eßlöffel kaltem Wasser, gibt dies zu dem Brei und läßt nochmals gut durchkochen. Auch Glaubersalz und Bittersalz wirken erfolgreich.
225. **Gegen Durchfall** ist ein Kauen von getrockneten Heidelbeeren, Schleimsuppen und Pfefferminztee anzuwenden. An käuflichen Präparaten ist Tannalbin zu empfehlen.
226. Bei **Wundbehandlung** ist zunächst die Blutung zum Stillstand zu bringen. Da das Blut Eiweiß enthält, erreicht man dies durch Auflegen von Watte, welche vorher in heißes Wasser getaucht wurde. Bei kleinen Wunden tritt eine Blutgerinnung schon durch die Sonnenstrahlen ein. Ist in der Wunde ein Fremdkörper, z. B. Steinchen, Erde, Holzsplitter, Glas usw., so muß man diesen mit einer sauberen Pinzette entfernen. Die Wunden dürfen nicht mit Fingern berührt werden.