Vor dem Schlafengehen

Autor(en): **Luerssen, Arthur**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **20 (1912)**

Heft 18

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-547347

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Schweizerischer Militärsanitätsverein.

Das Zentralkomitee bringt hiermit das Ergebnis des Verkaufs der Bundesfestpostkarten zum 1. August zur Kenntnis der Sektionen.

Das Komitee hat den Verkauf von 9000 Karten garantiert, indem jede Sektion 300 und das Zentralkomitee selbst 700 Karten übernahm.

Zehn Sektionen haben entweder die ganze Sendung oder einen Teil der für sie bestimmten Karten verweigert, so daß 3200 Karten an das Zentralkomitee zurückkamen.

Das Zentralkomitee muß wiederholt feststellen, daß mehrere Sektionen durchaus nicht zur Erleichterung seiner Aufgabe beigetragen und geglaubt haben, die Karten verweigern zu dürfen; sie haben sich dadurch eines erheblichen Gewinnes beraubt.

Kleine Sektionen haben dagegen bewiesen, daß mit wenig Mühe aber gutem Willen die ganze Anzahl der übernommenen Karten verkauft werden konnte.

Der übrig gebliebene Bestand an Karten bleibt zu Lasten derjenigen Sektionen, die die Annahme und den Verkauf derselben verweigert haben.

Vor dem Schlafengehen.

Hygienische Plauderei von Dr. med. Arthur Luerssen in Dresden.

Wir sündigen im allgemeinen recht viel gegen unsere Gesundheit. Da ist die Forderung, doch so oft wie möglich „etwas für unsere Gesundheit zu tun", wohl ganz angebracht; eigentlich sollten wir ja überhaupt nur das tun, was uns ersprießlich ist.

Für gewöhnlich wird geraten, am frühen Morgen, gleich nach dem Aufstehen, wenigstens eine Viertelstunde ganz der Gesundheitspflege zu widmen. Das ist auch wirklich die beste Zeit dafür. Ich will hier jedoch einmal besprechen, was wir am Abend, vor dem Schlafengehen, für die Erhaltung und Förderung unserer Gesundheit tun können, denn ich habe als Arzt schon bei vielen Leuten erfahren, daß es am Morgen doch nicht zu etwas Rechtem kommt. Es befinden sich ja viele gewissermaßen auf einer beständigen Hetzjagd. Den meisten fällt schon das Aufstehen schwer, so daß sie es möglichst lange hinausschieben; bei andern verlangt auch noch die Toilette viel Zeit und Mühe. Das Frühstück will auch gegessen sein. Schließlich wartet auf die Jugend noch die Schule und auf den Erwachsenen die Berufsarbeit. Kein Wunder also, wenn die meisten Menschen sich frühmorgens mit der Erledigung des Allerdringendsten begnügen, die Pflege für ihre Gesundheit aber auf den nächsten, übernächsten und überübernächsten Morgen verschieben, bis sie überhaupt nicht mehr daran denken, etwas Besonderes zu tun.

Ganz anders liegen die Dinge am Abend. Da haben die meisten Leute etwas Zeit; nur eine geringe Zahl ist so müde, daß sie nichts mehr unternehmen kann. Deshalb glaube ich auch, daß der Vorschlag, am Abend etwas Besonderes für die Gesundheit zu tun, auf fruchtbaren Boden fallen wird, und will hier gleich besprechen, was ich in dieser Hinsicht für nützlich und angenehm halte.

Die wichtigste Handlung vor dem Schlafengehen ist für viele das Abendessen. Es ist in der Tat auch von Bedeutung, denn der Mensch verbringt ein Drittel des Tages, die Jugend sogar beinahe die Hälfte, im Schlaf,

und in dieser Zeit geht der Hauptteil des Körperaufbaues und der Körperausbesserung vor sich. Um aber die beschädigten und verbrauchten Teile zu ersetzen und neue hinzuzubauen, braucht der Körper Stoff oder Nahrung. Deshalb soll das Abendessen reichlich sein, womit aber nicht gesagt ist, daß man sich vollstopfen soll; das würde in verschiedener Hinsicht recht ungesund sein. Es sollen auch nicht schwer verdauliche oder aufregende Sachen, zum Beispiel starker Kaffee, genossen werden, denn dadurch wird der Schlaf gestört. Aus dem gleichen Grunde ist es empfehlenswert, so früh zu essen, daß man noch etwa eine Stunde (ist zu wenig, die Red.) bis zum Schlafengehen, Zeit hat. Endlich ist noch in Betracht zu ziehen, daß die Schlafdauer genügend sein muß: für sieben bis zwölfjährige Mädchen sind etwa elf Stunden, für zwölf- bis vierzehnjährige neun bis zehn Stunden Schlaf erforderlich. Wenn eine Dreizehnjährige also um sechseinhalb Uhr aufstehen will, was im Sommer jedenfalls sehr anzuraten ist, dann muß sie schon um siebeneinhalb Uhr zu Abend essen.

Was soll man aber in der Zeit von da bis zum Schlafengehen tun? Die Hauptarbeit des Tages soll ja schon erledigt sein; sie würde auch stören und nur noch unvollkommen gelingen. Also keine Schularbeiten! Aber auch kein Herumlungern, denn jetzt tritt die Körperpflege in ihre Rechte. Sie fordert tägliche und ausnahmsweise Verrichtungen aller Art, so daß wir sogar oft mehr als eine Stunde nützlich damit ausfüllen können. Natürlich dürfen wir manches auch schon vor dem Abendessen tun.

Da ist zunächst einmal das Schlafzimmer zu lüften; auch die Betten sind zur Lüftung aufzuschlagen, im Winter nur für kurze Zeit, damit das Zimmer nicht zu sehr auskühlt, im Sommer aber möglichst ausgiebig.

Viele Leute, zumal jugendliche, machen sich gar nichts daraus, ungewaschen und ungekämmt zu Bett zu gehen. Das rächt sich aber immer. All der Staub des Tages, der abgesonderte Schweiß, sowie die tagsüber verbrauchte Horndecke der Haut geben ein Gemenge, das sich unter der Wirkung von allerlei Bakterien zersetzt und so mittelbar die Haut beeinträchtigt. Viele Personen verdanken ihren schlechten Teint teilweise dieser Nachlässigkeit. Der Hautschmutz reizt und beunruhigt zudem, was bei nervös Belasteten doppelt schlafverzögernd ins Gewicht fällt. Kurzum, eine tüchtige Abendwäsche ist sehr angebracht und sollte nach Reisen oder Ausflügen sogar zu einem Vollbad ausgedehnt werden. Auch der Mund soll einer tüchtigen Reinigung unterzogen werden, denn in ihm geben sonst ebenfalls die Abfallstoffe und Speisereste über Nacht Anlaß zu verstärkten Zersetzungsvorgängen. Daß ungeordnetes Haar über Nacht sehr leidet, wissen ja alle Frauen und die meisten Mädchen haben es gewiß auch schon erfahren. Ich will daher hier nur noch bemerken, daß bei dem „Verliegen" des Haares auch noch der Haarboden, die Kopfhaut leidet und dadurch das Haar in seiner Ernährung geschädigt wird. Eine Haarwäsche darf jedoch nicht am Abend vorgenommen werden, wenn nicht dafür gesorgt werden kann, daß das Haar vor dem Schlafengehen vollständig trocknet. Für die „Manikure" und „Pedikure", hauptsächlich die Pflege der Nägel, ist jetzt auch gute Gelegenheit, wenn sie nicht morgens vorgenommen wird, was sich mehr empfiehlt. Diese Pflege muß aber bei guter Beleuchtung ausgeübt werden, sonst hat sie keinen rechten Erfolg und überanstrengt noch unnütz die Augen.

Den Beschluß der Körperpflege soll nun noch eine Reihe von Freiübungen bilden. Unsere Lebensweise ist ja so gestaltet, daß der Körper nur einseitig angestrengt wird und daher Neigung bekommt, sich nur einseitig zu entwickeln. Das müssen wir aber vermeiden, im Interesse der Gesamtgesundheit und der Gesamtleistungsfähigkeit. Wir können es auch, wenn wir täglich den ganzen Körper leicht,

das heißt, bis zur angenehmen Müdigkeit durcharbeiten. Dazu ist jedes der bekannten Turnsysteme geeignet; jedenfalls müssen wir aber hauptsächlich jene Körperteile vornehmen, die für gewöhnlich feiern. Fast jeder Mensch strengt zum Beispiel die Bein- und Kaumuskeln genügend an, die meisten vernachlässigen aber die Rumpfmuskeln. Natürlich sollen nicht nur die Muskeln durch das Turnen gestärkt, sondern auch die andern Leibesorgane, vor allem die Eingeweide, sollen in ihrer Tätigkeit gefördert werden, was ja bei den verschiedenen Zimmerturnsystemen auch berücksichtigt wird. Das Turnen soll im Sommer möglichst bei offenem oder angelehntem Fenster, aber nicht im Zugwind stattfinden. Einen besonderen Wert haben diese mechanischen Uebungen noch für Nervöse und Aufgeregte, denn sie beruhigen und sind deshalb ein harmloses Schlafmittel.

Wenn wir so für unseren Körper gesorgt haben, tun wir aber auch gut daran, nun gleich zu Bett zu gehen und fest zu schlafen. Das zumal von Mädchen viel geübte Lesen im Bett ist eine sehr verwerfliche Unsitte, denn es ist körperlich und geistig auf jeden Fall ungesund, zudem noch unzweckmäßig und unnütz.

Natürlich kann die letzte Abendstunde auch noch mit anderen nützlichen und angenehmen Dingen ausgefüllt werden. Ausnahmsweise werden wohl manchmal Schularbeiten zu beenden sein (Bei uns ist das wohl die Regel. Die Red.) und das schadet auch nichts, wenn es wirklich nur ausnahmsweise geschieht. Eine anregende und aufregende geistige Beschäftigung wird am besten stets vermieden, auch Briefschreiben und Bücher- oder Zeitschriftenlesen, zumal wenn man müde ist. Fast jeder Mensch hat ja noch seine besondern kleinen Beschäftigungen, die er sich gern für den Abend aufspart, zum Beispiel Blumengießen, Uhraufziehen, etwas Träumen im Garten, Notizen für den nächsten Tag machen. Dies wird er leicht noch neben der wichtigen Körperpflege bewältigen können.

Das aber müssen wir uns klar machen und stets zur Richtschnur nehmen, daß die obenerwähnte Körperpflege und der Schlaf das Wichtigste sind und daß ihre Verkürzung sich stets unangenehm an Gesundheit, Schönheit und Leistungsfähigkeit rächt. Wir müssen ihnen also lieber die unwichtigen Dinge opfern.

(„Gesundheitslehrer".)

Zum Samariterabzeichen.

Aus Zürich erhalten wir zu dieser Frage noch folgendes Eingesandt:

Gestatten sie einer alten Samariterin einen kleinen Beitrag zur Samariterabzeichenfrage. Der Ausspruch des geehrten Einsenders des Artikels in Nr. 17 im „Roten Kreuz" E.J.St.: „Prüfet alles und behaltet das Beste", hat mich auf den Gedanken gebracht, wirklich zu prüfen und meine Meinung zu sagen. Erstens das Abzeichen für die Samariterinnen. Meines Erachtens ist doch unsere weiße Schürze mit dem roten Kreuz auf dem Latz das schönste Abzeichen unserer Tätigkeit als Samariterin.

Allerdings möchte ich hier beifügen, daß die Schürze weder Spitzengarnitur, noch rote Einfassungen, noch irgendwelchen Zierrat an sich haben soll, sondern diese Schürze soll einfach sein und bedarf keinerlei Firlefanz außer dem großen roten Kreuz, bestehend aus fünf gleichmäßigen Quadraten und soll dasselbe in der Mitte auf dem Latz angebracht sein, denn diese Schürze soll nicht die Eitelkeit der Samariterin bezeichnen, sondern ihren Sinn für ihre Bestimmung.

Diese Schürze kennzeichnet die Samariterin bei Tag- und Nachtübungen zur Genüge, so