Die Winterluft

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **26 (1918)**

Heft 21

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-547233

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

Näfels. Auch unsere Samariterinnen faßten ein Herz und ließen sich im Bewußtsein ihrer Samariterpflicht und Nächstenliebe zur Krankenpflege aufbieten. Zwei derselben dienen gegenwärtig im Kreisspital Samaden, und zwei haben sich nach Niederurnen begeben, zur Ablösung der dortigen stark beanspruchten Samariterinnen. Eine dritte hiesige Samariterin vereiste gestern ins Engadin, um sich im Notlazarett in St. Moritz im Verein anderer glarnerischer Samariterinnen einige Zeit der Krankenpflege zu widmen. Lobend darf hervorgehoben werden, daß auch der hiesige, allezeit rührige Arbeiterinnenverein seine Krankenpflegerinnen dem Schweiz. Roten Kreuz bereitwilligst zur Verfügung stellt. Eine Krankenpflegerin vertritt in Näfels im Auftrage des hiesigen Krankenpflegevereins und des Roten Kreuzes zugleich die erkrankte zweite Krankenschwester und eine zweite vertritt eine inzwischen leicht erkrankte Samariterin in Niederurnen. Im Geiste christlicher Nächstenliebe opfern sich alle den bedauernswerten Opfern einer heimtückischen Krankheit durch hingebende Pflege, durch Nachtwachen, durch Aushilfe in den Hausgeschäften. Möge ihnen überall von seiten der Aerzte, der Spital- und Ortsvorsteher eine rücksichtsvolle Behandlung und gute Verpflegung zuteil werden, damit sie an ihrer hohen Auffassung vom Krankenpflegedienst nicht Schaden leiden und jüngere Kräfte durch ihr gutes Beispiel zur Nachahmung angeeifert werden. Dem ihnen öffentlich ausgesprochenen Dank des Präsidenten des Roten Kreuzes Glarus, unter dessen Obhut sie alle stehen, sei auch ein weiteres Dankeswort beigefügt an die Eltern und Arbeitgeber der dienstbereiten Töchter, welche ein größtes Bedürfnis der gegenwärtigen schweren Zeit richtig erfassen und dem flehenden Rufe nach Aushilfe im Krankendienst williges Gehör schenken.

Mit der Einrichtung des vom hiesigen Samariter Ortsverband in Aussicht genommenen Notspitals wird noch solange zugewartet werden, als die Grippe hier ihren nicht bösartigen Charakter bewahrt und die Herren Aerzte das wirkliche Bedürfnis eines solchen noch nicht festzustellen genötigt sind.

Schweizerischer Samariterbund.

Revision der Kursreglemente.

Das Zentralsekretariat des Roten Kreuzes und die Geschäftsleitung des Samariterbundes haben beschlossen, die Reglemente und Regulative über Samariter- und Krankenpflegekurse zu revidieren und dahin zu erweitern, daß darin auch die sogenannten Hygienekurse umschrieben werden sollen. Gleichzeitig sollen auch die Subventionsbestimmungen neu geordnet und Wegleitungen für Samariterposten aufgestellt werden. Alle Erlasse wären dann in einem einzigen Bändchen den Vereinen zur Verfügung zu stellen.

Um diese Revision fruchtbar zu gestalten, bitten wir die Vereinsleitungen, speziell auch die Herren Aerzte, die sich der Sache annehmen, uns ihre Wünsche in bezug auf diese Revision schriftlich, spätestens bis am 15. Dezember 1918 einzureichen, entweder an das Zentralsekretariat des Roten Kreuzes, Bern, oder an die Geschäftsleitung des Schweizerischen Samariterbundes, Olten.

Zentralsekretariat des Roten Kreuzes.
Geschäftsleitung des Schweiz. Samariterbundes.

Die Winterluft.

Wer stellt die Hauptmenge der Kranken des Herbstes, des Winters und des Frühjahrs? Alle diejenigen, die durch ihren Beruf gezwungen sind, die meiste Zeit ihres Lebens im Zimmer zuzubringen, aber auch die, die ungezwungen an dem Leben eines

Stubenhockers Gefallen finden. Man vergleiche ihre Gestalten mit der eines Landwirtes, eines Försters, eines Waldarbeiters u. dgl. Nicht immer wird man behaupten können, daß die Vertreter dieser Stände naturgemäß leben, besonders was ihre Nahrungs- und Genußmittel anbelangt. Und doch dieser Unterschied! Dieses oft blühende Aussehen genannter Menschen, gerade im Winter!

Das Wunder bewirkt die Winterluft — trotz ihrer Kälte. Sie ist von bedeutender Reinheit gegenüber der Luft des Sommers, besonders dann, wenn Schnee gefallen ist, der ein Aufwirbeln des lästigen Straßenstaubes unmöglich macht. Außerdem reinigen die im Winter häufigeren Niederschläge die Atmosphäre besser, als es im Sommer geschehen kann. Die auf der Erde verwesenden animalischen und vegetabilischen Stoffe haben ihre Tätigkeit, die Luft mit übelriechenden Dünsten zu erfüllen, die besonders von den heißen Tagen des Sommers begünstigt wurde, eingestellt: Kälte, Schnee und Eis wehren sie ihnen.

Und doch gibt es eine große Menge Menschen, welche die so reine, klare Winterluft scheuen. Sie fürchten sich eben vor der Kälte, sie halten die kalte Luft wohl für ungesund und schließen sich ängstlich von ihr ab. Sie gleichen den Treibhauspflanzen, die sorgsam vor jedem Lufthauche bewahrt bleiben müssen, die aber trotzdem nicht viel Lebenskraft in sich haben. In überheizten Zimmern wird ihre Haut welk, und müssen sie dann ja einmal an die Außenluft, dann klagen sie nachher über allerlei Erkältungserscheinungen, trotzdem sie ihren Körper warm eingepackt hatten. Und ihre Klagen werden auch meist nicht unberechtigt sein; aber nicht die kalte Winterluft ist an dem Uebel schuld, sondern die Verweichlichung ihres Körpers.

Also beizeiten hinaus in die frische, kalte Luft des klaren Wintertages! Kein Tag sollte vergehen, an dem man nicht wenigstens eine Stunde im Freien zubringt. Die Kälte konserviert, das weiß jede Hausfrau, sie erhält die organische Lebenstätigkeit, während die Wärme sie beschleunigt. Der Stoffwechsel des menschlichen Körpers wird durch niedrige Temperaturen angeregt und geregelt, was besonders Fettleibige wohltuend spüren, die von ihrem übermäßig aufgespeicherten Fette viel hergeben müssen, damit es der Körper zur Wärmebildung benutzen kann. Bei weniger starken Personen macht sich das Bedürfnis nach reichlich zu bildender Körperwärme durch recht angenehm gesteigerten Appetit kund. Die Kleidung sei auch für den Winter nicht zu schwer. Der Hals soll immer frei bleiben, denn jegliche Einhüllung verweichlicht ihn. Besonders haben auf diesem Gebiete die Pelzkragen und Boas viel auf dem Gewissen, insonderheit dann, wenn sie dicht am Halse anliegen. Je fleißiger wir uns im Winter Bewegung machen, desto leichter darf unsere Kleidung sein. Und Bewegung müssen wir uns machen. Viele Arten von Wintersport sind empfohlen worden. Sie regeln durch die gesteigerte Atmungstätigkeit und durch die lebhafte Bewegung fast sämtlicher Muskelpartien den Blutumlauf und verschaffen unserem Körper eine wohlige Wärme. Die Atmung geschehe nicht durch den offenen Mund, sondern durch die Nase.

Heiterkeit und Freude am Leben sind die Folgen reichlicher Bewegung im Freien, auch in der Kälte des Winters. Und wieviel wohler wird sich derjenige fühlen, der nach der Heimkehr von einem langen Winterspaziergang sich seine Nachtruhe von einem tiefen Schlafe versüßen läßt, als der Mensch, dessen einziger Weg im Winter nur der von seinem Hause nach der Stammkneipe ist, und der seine Lungen dort mit Bierduft und Tabakqualm „erquickt".

Auch im Schlafzimmer darf die Winterluft nicht fehlen. Man schlafe bei geöffnetem Fenster, doch ohne den Körper direkter Zugluft auszusetzen, und bei geheiztem Ofen; denn dann erst ist die Ventilation eine vorschriftsmäßige, wenn Außen- und Innenluft den gehörigen Temperaturunterschied aufweisen. Wunder wirkt oft die frische Luft im Krankenzimmer, auch im Winter. Viele Krankheiten heilen in dieser Jahreszeit nur darum so langsam, weil man törichterweise oft noch glaubt, den Kranken vor jedem Hauche frischer Luft bewahren zu müssen. Zur Nachahmung sollen uns die Liegehallen in den modern eingerichteten Lungenheilstätten anregen, in denen die Kranken auch im Winter fast im Freien viele Stunden des Tages zubringen.

(Blätter für Gesundheitspflege.)

Druck und Expedition: Genossenschafts-Buchdruckerei Bern (Neuengasse 34).