

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 7 (1899)

**Heft:** 15

  

**Artikel:** Grundregeln persönlicher Gesundheitspflege

**Autor:** Jordy

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-545204>

### **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:** 25.01.2026

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

## **Schafft einen Krankentransportwagen für die Gemeinde an!**

Von Wichtigkeit für rationellen Transport Schwerkranker und Verletzter (Unfälle auf Eisenbahnen, in Fabriken etc.) nach Hause oder in Spitäler ist ein gut konstruierter, leicht federnder und bequem ausgestatteter Krankentransportwagen. Ein solches Fuhrwerk bildet eine schätzenswerte Bereicherung des Inventars des in jeder Gemeinde vorhanden sein sollenden Krankenmobiliarmagazins. Nicht bloß müssen in der Sammlung desselben die kleinsten Geräte für persönliche und häusliche Krankenpflege vorrätig gehalten werden, sondern man nehme ebenfalls Bedacht auf größere, freilich auch kostspieligere Objekte, wie Krankensessel (Kautenils) mit bequemen Lehnen und Polsterungen, Krankenfahrstühle (für Luftgenuss der Konvaleszenten, welche aufstehen dürfen, für an den Beinen Gelähmte etc.). Dazu kommt dann noch, als höchste Leistung eines Krankenmobiliarmagazins, der bespann- und fahrbare Krankenwagen der Ortschaft. Im Kanton Zürich besitzt fast jede größere Gemeinde einen solchen für sich, mit entsprechender Aufschrift, oder es haben sich mehrere des jeweiligen Bezirkes zu gemeinsamer Anschaffung eines derartigen wichtigen Dorfvehikels zusammengethan, das man noch öfters zu gebrauchen in den Fall kommt, als die unerlässliche Feuerspritze.

Auch in andern Kantonen regt sich in erfreulicher Weise das Interesse für zweckmäßigeren Transport von schwereren Patienten oder Verunglückten, welche, wenn vielleicht auswärts erkrankt oder verletzt, der schonenden Überführung in die Familie oder in ein Krankenhaus dringend bedürfen. So konnten wir vor kurzem von Straubenzell und Colombier die Anschaffung von bespannbaren Krankenwagen melden.

Gemeinden aber, die aus irgend einem Grunde auf die Anschaffung eines bespannbaren Krankenwagens (Preis circa 2400 Franken) verzichten müssen, sollten doch wenigstens danach trachten, eine Räderfahrbare zu erwerben, welche in weitgehendem Maße die großen Krankenwagen zu ersetzen vermögen und sowohl in der erstmaligen Anschaffung als auch im Betrieb billiger sind. Vorzügliche Räderbahnen werden geliefert von Wagenbauer Keller in Herisau und Schlossermeister Winkler in Thun. — Gesundheitskommissionen, Krankenkassen, Samaritervereine etc. sollten allüberall in dieser Angelegenheit die Initiative ergreifen.

---

## **Grundregeln persönlicher Gesundheitspflege.**

1. Reine Luft bei Tag und Nacht ist Grundbedingung zum Gesundsein und bester Schutz gegen Lungenkrankheiten.

2. Bewegung ist Leben. Tägliche Körperübungen im Freien, sei es Arbeit, Spaziergang oder Turnspiel, gleicht den Einfluß eines gesundheitschädlichen Berufes mit sitzender Lebensweise in schlechter Luft am ehesten wieder aus.

3. Mäßigkeit und Einfachheit im Essen und im Trinken ist die Garantie für ein gesundes und langes Leben. Wer statt des gesundheitschädlichen Alkohols Wasser, Milch, Früchte zu Ehren zieht, handelt im Interesse seiner Gesundheit, Arbeitskraft und Wohlfahrt.

4. Gewissenhafte Hautpflege und vernünftige Abhärtung, z. B. kalte Körperwaschung täglich und warmes Vollbad wöchentlich, Winter wie Sommer, fördern die Gesundheit wesentlich und schützen am sichersten vor den sogenannten Erkältungskrankheiten.

5. Eine richtige Kleidung darf nicht verweichlichend warm sein und nicht beengend; sie sei einfach, diene zum Schutz, nicht zum Putz, der Gesundheit und dem Wohlbefinden, nicht der Mode.

6. Eine gesunde Wohnung muß sonnig, trocken, geräumig, rein, hell, behaglich und anheimelnd sein. Statt dem Wirtshaus widme Zeit und Geld deinem eigenen Hause; ein glücklich Heim wird es tausendfach lohnen.

7. Feinliche Reinlichkeit in allen Dingen, wie Luft, Nahrung, Wasser, Haut, Wäsche, Kleidung, Wohnung, Abort, Grund und Boden, sowie Sitte und Moral ist im Verein mit Mäßigkeit das beste und bewährteste Schutzmittel gegen Cholera, Typhus, Blattern, Diphtheritis, Syphilis, kurz gegen die sämtlichen ansteckenden Krankheiten.

8. Gezielte, tüchtige, erfolgreiche Arbeit ist eine Heilkraft für Leib und Seele, Zuflucht und Trost im größten Leide, unseres Lebens reinstes Glück.

9. Zweckmäßige Ruhe und Erholung findet sich nicht in lärmender und betäubender Genußsucht. Die Nacht ist dem Schlafe, die Mußestunden und der Sonntag der Familie, der Pflege des Gemüthes, der Bildung des Geistes zu widmen.

10. Ein nützliches, an Arbeit, Thaten und reinen Freuden reiches Leben sei Endzweck aller Gesundheitspflege. Das redliche Bestreben, der Familie ein guter Vater, im Berufe ein Meister, dem engeren und weiteren Vaterlande ein pflichtgetreuer Bürger zu sein, das sichert gesundem Leben einen würdigen Inhalt.

Dr. Jorby, Bern.

### Gegen die geistige Überbürdung der Schuljugend.

In der „Deutschen medizinischen Wochenschrift“ hat der Oberlehrer Dr. Kempsies auf folgende Punkte hingewiesen, um der gesundheitschädlichen geistigen Überbürdung unserer Schuljugend vorzubeugen.

Die besten Arbeitstage der Woche für den Schulunterricht sind Montag und Dienstag, ferner jeder erste und zweite Tag nach einem Ruhetag. Es dürfte sich empfehlen, den Mittwoch und Donnerstag an höheren Schulen stark zu entlasten, eventuell einen Ruhetag einzurichten. Die beste Arbeitszeit sind die beiden ersten Lehrstunden, weshalb diese für schwierige Lehrgegenstände zu bestimmen sind. Der dreistündige Nachmittagsunterricht wirkt überaus anstrengend. Pausen von längerer Dauer haben nach zweistündigem Unterricht, sowie nach jeder folgenden Stunde stattzufinden. Die kräftigende Wirkung der Ferien hält nur einen Monat an, weshalb öftere Einschubung von Ruhetagen in die Arbeitszeit erwünscht erscheint.

Dr. Kempsies ordnet die Fächer nach ihrem ermüdenden Einflusse folgendermaßen in absteigender Linie: Turnen, Mathematik, fremde Sprachen, Religion, Deutsch, Geschichte, Singen, Zeichnen. In späteren Stunden kann durch verlangsamtes Arbeiten die Arbeitsqualität erhalten werden. Auf leicht ermüdbare Schüler ist weitgehende Rücksicht zu nehmen. Physiologische Arbeitsbedingungen sind: hinreichender Schlaf, Bäder, Spaziergänge; ungeeignet für geistige Arbeit ist vorhergehende körperliche Ermüdung, z. B. durch Turnen.

Im Lehrerverein der Stadt Frankfurt a. M. wurde vom Nervenarzt Dr. Laquer auch über die geistige Ermüdung der Schuljugend gesprochen. Er nahm dabei Gelegenheit, sich auf das entschiedenste dahin zu erklären, daß den Kindern vor dem 14. Lebensjahr kein Alkohol in Form von geistigen Getränken (Wein, Bier etc.) gegeben werden dürfe, sowie daß viele Eltern endlich einmal erkennen möchten, daß das „Sitzenbleiben“ in einer Schulklasse in den meisten Fällen keine Schande, sondern eine Wohlthat für die Kinder sei. Die Lehrer waren der allgemeinen Ansicht, übereinstimmend mit dem vortragenden Arzt, daß Schulärzte angestellt werden sollten, vorausgesetzt, daß in diesen nicht wieder eine neue Art von Vorgesetzten sich heranbilde.

(Schweiz. Blätter für Gesundheitspflege.)

### Schweiz. Centralverein vom Roten Kreuz.

#### Direktionsitzung des Schweiz. Centralvereins vom Roten Kreuz,

Montag den 26. Juni 1899, vormittags 8 Uhr, im Hotel „Glarnerhof“ in Glarus.

Anwesend sind die Herren: Dr. Stähelin, Oberstlieutenant Haggenmacher, Oberst de Montmollin, Dr. Schenker, Dr. Aepli, Dr. Reiß, Dr. Wytttenbach, Dr. Kummer, Louis Cramer, Dr. Sahli. Abwesend: Pfr. Wernli, Dr. Real, Rat. Rat v. Steiger, E. Zimmermann.

Als einziges Traktandum liegt vor eine Anfrage des Samaritervereins Genf über die Bedingungen, unter welchen er als Sektion des Roten Kreuzes in den Centralverein aufgenommen werden könne.

Auf Wunsch der Direktion hat sich der Centralsekretär am 9. Mai nach Genf begeben, um an Ort und Stelle sich über die Angelegenheit zu orientieren. Er berichtet in einem besonderen Rapport vom 16. Mai an die Direktion über seine Wahrnehmungen.

Der Samariterverein Genf knüpft an seinen Eintritt in den Centralverein folgende