

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	7 (1899)
<b>Heft:</b>	17
<b>Rubrik:</b>	Kleine Zeitung

### 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:** 21.01.2026

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

gelegt wurde. Währenddem beschäftigten sich die Samariter mit Herstellung von improvisiertem Transportmaterial, Einrichtung eines Transportwagens usw.; ihnen fiel dann auch die Aufgabe zu, die Verwundeten nach der jedem Falle angepaßten Transportart nach einem bestimmten Orte zu befördern.

Nach Schluß der Feldübung, welche ungefähr zwei Stunden dauerte, vereinigten sich sämtliche Teilnehmer im Restaurant Deucher, wo die Kritik stattfand. Wie Hr. Dr. Studer mit Vergnügen konstatierte, waren sämtliche Übungen, wenn auch nicht über jeden Tadel erhaben, so doch im allgemeinen sehr gut abgelaufen. Redner führte mit trefflichen Worten den Wert dieser gemeinsamen Felddienstübung mit auswärtigen Vereinen vor Augen und betonte namentlich die damit verbundene Pflege gegenseitiger Kameradschaft und freundlicher Beziehungen. Er wünschte denn auch in diesem Sinne einen Erfolg des heutigen Tages verzeichnen zu können.

An der Übung haben sich beteiligt: von Arbon 18 Herren und 22 Damen, von Rorschach 11 Herren und 50 Damen, von Romanshorn 8 Herren und 4 Damen, also im ganzen 83 Personen. Die nächste derartige Übung soll in Rorschach stattfinden. B.

### Kleine Zeitung.

Mund zu! Ein alter, sprichwörtlicher Reim sagt: „Offen die Nase, zu den Mund, das hält den Körper frisch und gesund!“ Die Richtigkeit dieses Sazes ist durch die Ergebnisse der wissenschaftlichen Gesundheitslehre vollständig bestätigt. Doch wird noch immer vielfach gegen diese Lehre verstoßen. In der frühesten Kindheit pflegt der Fehler bereits gemacht zu werden. Daher erscheint es notwendig, daß die Erziehung in Haus und Schule schon früh das Kind auf die großen gesundheitlichen Nachteile hinweist, die die Mundatmung im Gefolge hat. Die Eltern sollen die Kinder stets anhalten, nur durch die Nase zu atmen, und der Lehrer darf nicht dulden, daß ein Schüler während des Unterrichts mit offenem Munde dasitzt. Man soll die Kinder darauf hinweisen, daß die Nase der richtige Luftweg ist. Sie wärmt einesseits die einströmende Luft vor und hindert so, daß, namentlich im Winter, der kalte Strom sich unmittelbar auf die zarten Schleimhäute des Halses und der Luftröhre wirkt, wodurch manche Erkältung der Atmungsorgane ferngehalten wird. Sodann wirkt die Nase auch als Filter, indem sie die der Luft anhaftenden Staubgebilde und dergleichen schädliche Beimengungen festhält. Hat man sich durch schnelles Gehen, Laufen oder Steigen erhitzt, dann gilt besonders die Mahnung: Mund zu! Ebenso auch für die spielende, schlittschuhlaufende, schwimmende und dergleichen gesundheitsdienlichen Sport treibende Jugend.

(Mitteilungen des Frankfurter Samariter-Bundes.)

Ausnützung gemischter Kost bei der Verdauung. In neueren Versuchen über die Ausnützung gemischter, das heißt aus pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln bestehender Kost im Darme des Menschen zeigte sich aufs neue, daß bei Genuss stark kleienhaltigen Brotes (zum Beispiel Roggenbrot aus ganzem Korn) die Ausnützung des Eiweißes und der stickstofffreien Stoffe der Nahrung viel schlechter geschah, als bei Verabreichung von kleienfreiem Kuchen und Brot aus feinem gebeuteltem Mehl. Es ist deshalb die Bevorzugung von kleienreichem Brot, wie sie im Grahambrot der Vegetarianer und im Kneippbrot der Kneippianer als besonderer Fortschritt in der Ernährung gepriesen wird, nur eine Täuschung der Verdauungsorgane.

Typhus und Fliegen. Fliegen wurden schon öfter beschuldigt, daß sie bei der Übertragung von Mikroben verschiedener ansteckender Krankheiten eine Rolle spielen, so bei Cholera, Tuberkulose, manchen Augenentzündungen u. s. w. Gegenwärtig wird ihnen die Verbreitung des Unterleibstypus zur Last gelegt. Bekanntlich wütete diese Krankheit fürchterlich in den Lagern, in welchen die Amerikaner ihre Truppen für die Expedition nach Cuba versammelt hatten. Eine medizinische Kommission, welche beauftragt wurde, die Ursache dieser Epidemie zu erforschen, erklärte, daß die Fliegen, welche sich auf den Stuhlentleerungen und den Speisenvorräten tummelten, die wirksamsten und unmittelbarsten Überträger für die Verbreitung der Krankheit unter den Soldaten bildeten.

(„Zeitschrift für Krankenpflege“ 1899, Nr. 1.)