

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	12 (1904)
Heft:	17
Artikel:	Richtige Pflege des Körpers
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-545579

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: 13.01.2026

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

Die Transportkommission entscheidet über Annahme oder Abweisung der Anmeldungen und erlässt rechtzeitig die definitiven Aufgebote.

Im Anschluß an diese allgemeinen Mitteilungen über den diesjährigen Zentralkurs richten wir an alle diejenigen, die gemäß den obigen Bestimmungen geeignet und willens sind, bei den Sanitäts-Hülfskolonnen als Freiwillige Dienst zu tun, die Einladung, sich vor dem 17. September direkt oder durch Vermittlung des Vorstandes eines Hülfswerks bei dem unterzeichneten Präsidenten schriftlich anzumelden, unter Beilage der erforderlichen Ausweise (Dienstbüchlein, Bescheinigung eines Vereinsvorstandes). Die Vorstände der Vereine werden speziell ersucht, geeignete Leute auf den Zentralkurs aufmerksam zu machen und sie zur Beteiligung aufzufordern.

Sobald möglich, jedenfalls vor dem 1. Oktober, werden den freiwillig Ange meldeten die definitiven Aufgebote zum Einrücken zugestellt werden.

Wir hoffen zuversichtlich auf zahlreiche Anmeldungen, die uns die Abhaltung des geplanten Zentralkurses und damit die Bildung von Sanitäts-Hülfskolonnen in der Schweiz ermöglichen, dem Vaterland zu Nutz und Frommen in Kriegs- und Friedenszeit.

Basel, den 10. August 1904.

Für die Transportkommission des
schweiz. Zentralvereins vom Roten Kreuz,
Der Präsident: H. Isler, Oberst.
Der Sekretär: C. Bohm, Oberstlt.

Richtige Pflege des Körpers.

(Einige Lebensregeln.)

Woher nehmen die meisten Leute ihre Ansichten über die Behandlung und Pflege des Körpers in gesunden und kranken Tagen? — Sie fliegen ihnen aus der Lust so an, könnte man sagen. Dies und das ist eigene — allerdings sehr vieldeutige — Erfahrung. Anderes ist ererbte Weisheit: „mein Vater sagt immer“ — „meine Mutter behauptete“ u. s. w. Dann wieder heißt es: „Das weiß ja jeder“ — z. B., daß ein Schnaps gut ist, wenn man sich den Magen verdorben hat. Man kann „die meisten Leute“ darüber nicht besonders tadeln. Im Schulunterricht haben sie viel und vielerlei gelernt: wie hoch der Schimborasso ist und wann Karl der Große die vielen Sachsen hinrichten ließ; aber um gründlich zu lernen, wie man seinen Körper behandeln soll, waren sie in den Schuljahren noch zu jung, und nachher kam auch niemand darauf, ihnen das deutlich und zuverlässig beizubringen, so wenig wie z. B. die Kunst des Geldausgebens, — was doch beides für ein gedeihliches Leben die unerste, nötigste irdische Grundlage bildet.

Kurs:

Nr.	Samariterkurs	Kurs für häusliche Krankenpflege	Teilnehmer Männl. Weibl.	Datum der Prüfung	
57	St. Georgen, St. Gallen	—	20 35	15. Mai	04
58	Militärsanitätsverein Zürich	—	15 21	10. April	04
59	Murten, Freiburg	—	6 14	29. Mai	04
60	Neuenburg	—	18 —	15. Juni	04
61	Baar, Zug	—	4 10	29. Juni	04
62	Rain, Luzern	—	14 25	15. Mai	04
63	Straubenzell, St. Gallen	—	4 51	26. Juni	04
64	—	Huttwil, Bern	— 21	16. Juli	04
65	Romanshorn, Thurgau	—	3 13	31. Juli	04

Daher sind allerlei fragwürdige Gesundheitsregeln in unserer sonst so aufgeklärten Zeit noch immer im Schwange, die zumeist ein kleines Körnchen Wahrheit in einem Sack voll Spreu enthalten. „Im Frühjahr muß man sein Blut reinigen!“ Im Frühjahr muß der Schornsteinfeger her und die Dosen fegen. Im Frühjahr scheuert und schrubbt die Hausfrau das ganze Haus vom Boden bis in den Keller, hängt frische Vorhänge auf und sonnt die Betten. Also muß im Frühjahr auch der winterliche Staub und Schmutz vertrieben werden, der sich im Blute angehämmelt hat. Eine zwingende Schlussfolgerung!

Wie macht man das aber? Im 18. Jahrhundert war man flott mit Aderlässem bei der Hand. Man stach ein Loch in eine Ader, gewöhnlich des Oberarms, und ließ Blut herausfließen, — als ob der menschliche Leib ein Faß mit zwei scharf getrennten Sorten Flüssigkeit wäre, von der man die „unreine“ beliebig abzapfen könnte, sicher, daß die „reine“ dann umso frischer und reichlicher sprudeln würde. Ja, freilich, es gibt zweierlei Blut: kohlen säurereiches und sauerstoffreiches, und es ist für den Bestand des Lebens durchaus unerlässlich, daß jenes von der Kohlensäure befreit und mit Sauerstoff getränkt wird. Das ist das Körnchen Wahrheit in dem Sack voll Spreu. Aber leider kann die Natur darauf nicht warten, daß wir einmal im Jahre eine Portion kohlen säurehaltiges Blut aus dem Körper herausfließen lassen, ohne es doch nachher gereinigt wieder hineinbringen zu können — so wie die Hausfrau die schmutzigen Vorhänge abnimmt und wäscht und dann wieder aufhängt. Sondern diese Blutreinigung geht in der Lunge unausgesetzt mit jedem Atemzuge Tag und Nacht vor sich, und wir haben nur dafür zu sorgen, daß wir richtig beschaffene Luft bei Tag und Nacht atmen und hinlänglich

Chronik.

Aerztlicher Kursleiter	Hülfslhrer	Vertreter d. Samariterbundes oder des Roten Kreuzes
Dr. Zollitscher	Halter, Lehrer, Mäder, San.-Feldw.	Al. Lieber, Zürich
Dr. H. D. Wyss	P. Sauter	Dr. v. Schultheß, Louis Cramer
Dr. W. Ob	Frau Nicolet-Bächler	Dr. Stelli, Alarberg
Dr. de Marval	Mehrere Samariter	Dr. G. Sandoz, Dr. Edm. de Reynier
Dr. K. Merz	Karl Föger	Gottlieb Benz
Dr. Waldspühl, Rotenburg	—	Dr. Rottmann, Kriens
Dr. H. Fels	Frl. Kuhn, A. Münch	Dr. Schönenberger
Dr. H. Minder	Rot-+Schw. Frida Trüssel	Dr. Henne, Bern
Dr. Höhler	K. Brunner	Joseph Stoll

tiefe Atemzüge tun. Aber da liegt der Hase im Pfeffer! Eine ganz allgemein verbreitete Gesundheitsregel warnt auf das allerdringendste vor „Zug“, läßt aber von schlechter, verunreinigter, zum Atmen untauglicher Luft kein Wörtlein verlauten, und so wird wirkamen Mitteln, verdorbene Luft in geschlossenen Räumen zu verbessern, ängstlich aus dem Wege gegangen, die Lunge aber durch Abschneidung des richtigen Ab- und Zuflusses in ihrem hochwichtigen Geschäft fortwährend behindert. Das gibt dann allerdings verdorbenes Blut und infolgedessen ein Heer von Krankheiten: Skrofula, Lungenkrankheiten, Herzleiden, Bleisucht, Gicht und Rheumatismus u. a. Über dem vorzubeugen, indem man zum Frühjahr ein paar Lot Blut aus dem Körper entfernt, das ist doch so, als wenn einer eine sumpfige Wiese verbessern wollte, indem er aus dem Graben am Rande einen Becher voll Sumpfwasser heraus schöpft und wegträgt.

Mit Aderlässem sind nun auch Aerzte recht sparsam geworden, und vollends dafür wird keiner zu haben sein, zur allgemeinen Blutreinigung dies früher so beliebte Mittel anzuwenden.

Es ist richtig, daß durch die Blutbahn unaufhörlich abgenutzte, verbrauchte, verwandelte Stoffe in diejenigen Organe befördert werden, welche die Ausscheidung besorgen, sowohl den Abfall aus den Geweben des Körpers selbst, wie die unverdaulichen Reste der Nahrungsstoffe. Tun die Organe: Magen, Leber mit Gallenblase, Darm, Nieren, Blase, ihre Schuldigkeit nicht, so zieht wiederum ein Heer von Krankheiten heran. Aber ein Kind müßte einsehen können, daß durch sogenannte Reinigung des Blutes von außen her unmöglich zu helfen ist. Was nützt alles Schornsteinfegen, wenn die Züge des Ofsen selbst verstopft sind?

Darauf kommt es an, zu erkunden, woher die Magenbeschwerden, die Neigung zur Verstopfung, die Störung der Leber- und Nierentätigkeit stammen, und diese Quellen des Uebels, die allermeist in einer falschen Lebensweise liegen, zuzuschütten. Bei dem einen ist es Missbrauch von Reizmitteln: Kaffee, Tee, Tabak, Alkohol; bei dem anderen Mangel an allseitiger körperlicher Bewegung; bei dem dritten Ueberlastung mit Arbeit, ungenügende Ruhe und Erholung, also unzureichender Schlaf; bei dem vierten Schlemmerei und Schwelgerei in sinnlichen Genüssen; bei dem fünften Sorgen, Kummer, ein unruhiges Gewissen. Wenn diese Grundursachen fortbestehen, was kann es nützen, einmal im Jahre durch ein stark wirkendes medizinisches Mittel, vielleicht durch ein Gift, eine vorübergehende stärkere Ausscheidung herbeizuführen und die betreffenden überlasteten und träge arbeitenden Organe noch mehr zu schwächen? Der Vernünftige sucht durch unparteiische Selbstbeobachtung oder mit Hülfe eines erfahrenen Arztes der Ursache seines Leidens auf die Spur zu kommen und stellt sie ab, soviel an ihm ist, wenn es auch Ueberwindung und Selbstverleugnung kostet. Wenn der Brunnen, aus dem ich trinken will, in unmittelbarer Verbindung mit einer Senkgrube steht, dann komme ich mit gelegentlichem Filtrieren des Wassers nimmer zu einem frischen Trunk.

Endlich ist nicht zu vergessen, daß die Haut ein außerordentlich wichtiges Organ für die Blutreinigung ist. Durch Millionen von kleinen Schornsteinen entweichen aus ihr unaufhörlich in Dunstform, mitunter in flüssiger Form Stoffe, die nicht im Körper bleiben dürfen. Für diese Art von Blutreinigung sorgt unser Volk im ganzen noch viel zu wenig. Denn die kleinen Schornsteine, die Poren, müssen offen gehalten werden, und das vermögen sie selbst nicht zu besorgen, da sich sowohl der Abfall aus der Haut: die abgestorbenen Plättchen der Oberhaut, wie auch Staub und Schmutz der Außenwelt unausgesetzt über ihre Ausgänge legt. Sollte es da wohl helfen, wenn man diese Sorge versäumt, dafür aber einmal im Jahre vierzehn Tage lang Pillen einnimmt oder Tee von allerhand Kräutern trinkt?

Mit der einmaligen Blutreinigung im Frühjahr durch Alderlässe, Abführmittel, Bitterschnäpse u. s. w. ist es also nicht weit her. Wer sich eines gesunden Blutes und überhaupt eines gesunden Körpers erfreuen will, der muß jahraus, jahrein gesundheitsgemäß leben. Dazu gehört:

leben in guter Lust, bei Tag und bei Nacht, und häufiger Aufenthalt im Freien;

Mäßigkeit im Essen und Trinken bei ausreichender Ernährung, und äußerste Mäßigkeit im Genuss von Reizmitteln;

tüchtige Berufarbeit mit ausreichenden Ruhe- und Erholungspausen;

gründliche Hautpflege mit täglicher Abwaschung des ganzen Körpers, häufigen Woll- und Brausebädern;

ein gut Gewissen gegen jedermann. Friede mit Gott und eine ordentliche Wirtschaft in Bezug auf alle uns verliehenen irdischen Mittel: Geld und Gut, Zeit, Kraft, Anlagen, Freundschaft und Verwandtschaft u. s. w.

Darnach trachte! Wenn es Dir an einem von diesen Stücken fehlt, so hilft Dir keine Blutreinigungskur im Frühjahr, und wenn Du sie hast, dann brauchst Du keine solche Kur.
(„Erste Hilfe“.)

Das Retten Ertrinkender.

(Von Dr. C. Schneiter, Vizepräsident des Samaritervereins Schaffhausen.)

Wieder überfluten die Trauernachrichten von Unglücksfällen beim Baden die Tagesblätter. Die vielen Gewässer der Schweiz, die während der anhaltenden Sommerwärme verführerisch zum Baden einladen, fordern wieder ihre zahlreichen Opfer. Dabei kommt es immer wieder vor, daß in der Nähe der Ertrinkenden sich schwimmkundige Leute befanden, denen die Rettung mißlang, sei es, daß ihnen die nötige Geistesgegenwart fehlte, sei es, weil sie einfach nicht wußten, wie den Ertrinkenden die richtige Hilfe zu bringen ist.

Es war deshalb im Samariterverein Schaffhausen die Frage in Fluß gekommen, ob nicht diese Rettungsmethode geübt werden könnte. Der Schwimmklub Schaffhausen griff ebenfalls den Gedanken lebhaft auf und der hiesige Pontonierfahrverein stellte zu einer allfälligen Übung sein gesamtes Personal und Material bereitwillig zur Verfügung. Die Idee nahm allmählich festere Gestalt an und führte zu einer großen Rettungsübung auf dem Rhein, an der sich über 100 Mitglieder der drei genannten Vereine beteiligten. Die Übung wurde von den Vorständen gemeinsam sorgfältig durchstudiert, die Vereine hatten ferner eifrige Vorübungen gemacht, so daß am 7. August 1904 das Projekt durchgeführt werden konnte. Natürlich wurden die weitgehendsten Vorsichtsmaßregeln ergriffen, um jeden ernsten Unfall zu vermeiden.

Die Supposition zu unserer Übung war im großen ganzen folgende: Eine Schar (circa 20) junger Leute fährt in einem Motorboot den Rhein herunter. Etwa $\frac{1}{4}$ Stunde oberhalb von Schaffhausen explodiert der Motor, das Schiff fängt Feuer, die Insassen geraten ins Wasser. Schwimmkundige Leute bringen die Verunglückten ans Land, wo sie von Samaritern in Empfang genommen und der Situation gemäß behandelt werden. Während der Explosion haben sich die Verunglückten verschiedene Verletzungen zugezogen, die an geeigneter Stelle behandelt werden sollen.

Die Durchführung der Übung erfolgte streng nach den Dispositionen. Die drei Vereine: Samariterverein, Schwimmklub und Pontonierfahrverein Schaffhausen, versammelten sich morgens 7 Uhr am Rhein, etwas oberhalb Schaffhausen. Nachdem die nötigen Instruktionen erteilt worden waren, wurden die verschiedenen Gruppen vom Leitenden, Herrn A. Altörfer, auf ihre Posten abkommandiert. Eine zahlreiche Menschenmenge hatte sich unterdessen auf beiden Ufern eingefunden, um dem seltsamen Schauspiel beizuwohnen. Die Samariter waren eben emsig damit beschäftigt, Zelte aufzuschlagen, Nottragbahnen und Leitern herzurichten, als ein