Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles 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: 29.11.2025

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

Die Transportkommission entscheidet über Annahme oder Abweisung der Ansmeldungen und erläßt rechtzeitig die definitiven Aufgebote.

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

Sobald möglich, jedenfalls vor dem 1. Oftober, werden den freiwillig Angemeldeten 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.

Kür die Transportkommission des schweiz. Zentralvereins vom Roten Kreuz, Der Präsident: H. Isler, Oberst. Der Sefretär: C. Bohnn, 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 Luft so an, könnte man sagen. Dies und das ist eigene — allerdings sehr vieldentige — Erfahrung. Anderes ist ererbte Beisheit: "mein Bater sagt immer" — "meine Mutter behandtete" u. s. w. Dann wieder heißt es: "Das weiß sa seder" — z. B., daß ein Schnaps gut ist, wenn man sich den Magen verdorben hat. Man kann "die meisten Leute" darüber nicht besonders tadeln. Im Schulsunterricht 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 Schulsahren noch zu jung, und nachher kan 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 unterste, nötigste irdische Krundlage bildet.

ltr.	Samariterkurs	Kurs für hänsliche Krankenpflege		il- mer Weibs.	Datum der Priifung
57 58	St. Georgen, St. Gallen Militärfanitätsverein Zürich		20 15	35 21	15. Mai 04 10. April 04
59 60	Murten, Freiburg Penenburg	2 52-	6 18	14	29. Mai 04 15. Juni 04
61 62 63 64 65	Baar, Zug Rain, Luzern Straubenzell, St. Gallen — Romanshorn, Thurgau	Şuttwil, Bern	4 14 4 — 3	10 25 51 21 13	29. Juni 04 15. Mai 04 26 Juni 04 16. Juli 04 31. Juli 04

Daher sind allerlei fragwürdige Gesundheitsregeln in unserer sonst so aufsgeklärten Zeit noch immer im Schwange, die zumeist ein kleines Körnchen Wahrsheit in einem Sack voll Spreu enthalten. "Im Frühjahre muß man sein Blut reinigen!" Im Frühjahre muß der Schornsteinfeger her und die Defen segen. Im Frühjahre 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 Frühsiahr auch der winterliche Staub und Schmutz vertrieben werden, der sich im Blute angesammelt hat. Eine zwingende Schlußfolgerung!

Wie macht man das aber? Im 18. Jahrhundert war man flott mit Aberstäffen bei der Hand. Man stach ein Loch in eine Ader, gewöhnlich des Oberarms, und ließ Blut herausstließen, — als ob der menschliche Leib ein Faß mit zwei scharf getrennten Sorten Flüssigsteit wäre, von der man die "unreine" beliebig absapfen könnte, sicher, daß die "reine" dann umso frischer und reichlicher sprudeln würde. Ja, freilich, es gibt zweierlei Blut: kohlensäurereiches 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 kohlensäurehaltiges Blut aus dem Körper herausstließen lassen, ohne es doch nachher gereinigt wieder hineinbringen zu können — so wie die Hausstrau die schmutzigen Borhänge abnimmt und wäscht und dann wieder aufhängt. Sondern diese Blutreinigung geht in der Lunge unausse gesett mit jedem Alenzuge Tag und Nacht vor sich, und wir haben nur dasür zu sorgen, daß wir richtig beschaffene Lust bei Tag und Nacht atmen und hinlänglich

chronik.

Aerztlicher Kursleiter	Hülfslehrer	Verfrefer d. Samariferbundes oder des Kofen Krenzes
Dr. Zollitofer	Halter, Lehrer, Mäder, San-Feldw.	A. Lieber, Zürich
Dr. H. D. Wyß	P. Sauter	Dr. v. Schultheß, Louis Cramer
Dr. V. Dt	Frau Nicolet-Bächler	Dr. Stelli, Aarberg
Dr. de Marval	Mehrere Samariter	Dr. G. Sandoz, Dr. Edm. de Reynier
Dr. R. Merz	Rarl Folger	Gottlieb Beng
Dr. Waldispühl, Rotenburg	_	Dr. Kottmann, Kriens
Dr. S. Fels	Frl. Kuhn, A. Münch	Dr. Schönenberger
Dr. J. Minder	Rot-+-Schw. Frida Trüffel	Dr. Henne, Bern
Dr. Täßter	R. Brunner	Joseph Stoll

tiese Atemzüge tum. Aber da liegt der Has im Psesser! Gine ganz allgemein verbreitete (Vesundheitsregel warnt auf das allerdringendste vor "Zug", läßt aber von schlechter, verunreinigter, zum Atmen untauglicher Luft kein Wörtlein verlauten, und so wird wirksamen Mitteln, verdorbene Luft in geschlossenen Käumen zu verbessern, ängstlich aus dem Wege gegangen, die Lunge aber durch Abschneidung des richtigen Abs und Zuslusses in ihrem hochwichtigen Geschäft fortwährend behindert. Das gibt dann allerdings verdorbenes Blut und infolgedessen ein Heer von Krankbeiten: Stroseln, Lungenkrankheiten, Herzleiden, Bleichsucht, Gicht und Rheumatissmus n. a. Aber dem vorzubengen, indem man zum Frühjahr ein paar Lot Blut aus dem Körper entfernt, das ist doch so, als wenn einer eine sumpfige Wiese verbesssern wollte, indem er aus dem Graben am Rande einen Becher voll Sumpfswasser herausschöpft und wegträgt.

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

Es ist richtig, daß durch die Blutbahn unaushörlich abgenutte, verbrauchte, verwandelte Stoffe in diesenigen Organe befördert werden, welche die Ausscheidung besorgen, sowohl den Absall aus den Geweben des Körpers selbst, wie die unversdauten Reste der Nahrungsstoffe. Tun die Organe: Magen, Leber mit Gallensblase, Darm, Nieren, Blase, ihre Schuldigkeit nicht, so zieht wiederum ein Her von Krankheiten heran. Über ein Kind müßte einsehen können, daß durch sogenannte Reinigung des Blutes von außen her unmöglich zu helsen ist. Was nützt alles Schornsteinsegen, wenn die Züge des Osens 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 Duellen des Ucbels, 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 förperlicher Bewegung; bei dem dritten Neberlaftung mit Arbeit, ungenügende Ruhe und Erholung, also unzulänglicher Schlaf; bei dem vierten Schlemmerci und Schwelgerei in sinnlichen Genüssen; bei dem fünften Sorgen, Kummer, ein unruhiges Gewiffen. 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 lleberwindung 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 Hußenwelt unausgesetzt über ihre Ausgänge legt. Sollte es da wohl helsen, 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 Aderlässe, 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 Luft, 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 Berufsarbeit mit ausreichenden Ruhe- und Erholungspausen:

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

ein gut Gewissen gegen jedermann. Friede mit Gott und eine ordentliche Wirtsschaft 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 sehlt, so hilft Dir seine Blutreinigungskur im Frühjahr, und wenn Du sie hast, dann brauchst Du keine solche Kur.

-----}}-

Das Retten Ertrinkender.

(Bon Dr. C. Schneiter, Bizepräsident des Samaritervereins Schafihausen.)

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 schwinumkundige Leute befanden, denen die Nettung mißlang, sei es, daß ihnen die nötige Geistesgegemvart sehlte, sei es, weil sie einfach nicht wußten, wie den Ertrinkenden die richtige Hülfe zu bringen ist.

Es war deshalb im Samariterverein Schaffhausen die Frage in Flußgefommen, ob nicht diese Rettungsmethode geübt werden könnte. Der Schwimmklub Schaffhausen griff ebenfalls den Gedanken lebhaft auf und der hiesige Pontoniersahrverein stellte zu einer allfälligen llebung sein gesamtes Personal und Material bereitwilligst 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 llebung wurde von den Vorständen gemeinsam sorgfältig durchstudiert, die Vereine hatten ferner eistige Vorübungen gemacht, so daß am 7. August 1904 das Projett durchgeführt werden konnte. Natürlich wurden die weitgehendsten Vorsichtsmaßregeln ergriffen, um jeden ernsten Unfall zu vermeiden.

Die Supposition zu unserer llebung war un großen ganzen folgende: Eine Schar (eirea 20) junger Leute fährt in einem Motorboot den Rhein herunter. Etwa ½ Stunde oberhalb von Schaffhausen explodiert der Motor, das Schiff fängt Feuer, die Insassen geraten ins Wasser. Schwimmfundige Leute bringen die Verunglückten aus Land, wo sie von Samaritern in Empfang genommen und der Situation gemäß behandelt werden. Während der Explosion haben sich die Verunglückten versschiedene Verletzungen zugezogen, die an geeigneter Stelle behandelt werden sollen.

Die Durchführung der Uebung erfolgte streng nach den Dispositionen. Die drei Vereine: Samariterverein, Schwimmklub und Pontoniersahrverein Schaffshausen, 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. Altorfer, auf ihre Posten abkommandiert. Gine zahlreiche Menschenmenge hatte sich unterdessen auf beiden Ufern eingefunden, um dem seltsamen Schauspiel beizmvohnen. Die Samariter waren eben emzig damit beschäftigt, Zelte aufzuschlagen, Nottragbahren und Leitern herzurichten, als ein