

**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:** 23

**Rubrik:** Hausärztliche Ratschläge

### **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:** 26.04.2026

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

**Hunger und Nahrungsbedürfnis.** Aus Washington wird unter dem 20. April geschrieben: In der Versammlung der National academy of sciences hielt heute Prof. Russell S. Chittenden einen Vortrag über Experimente, die er unternommen hat, um nachzuweisen, daß der Durchschnittsmensch zwei bis dreimal mehr Nahrung zu sich nimmt, als zur Erhaltung seiner vollkommenen geistigen und körperlichen Kraft und Stärke erforderlich ist. Die Versuche wurden an drei Klassen von Personen vorgenommen: einer Anzahl Professoren, zu denen Chittenden selbst gehörte, verschiedenen Studenten und einer Anzahl Soldaten. Nach und nach wurde den Versuchsobjekten ein Teil ihrer eiweißhaltigen Nahrung, besonders Fleisch, entzogen, ohne daß das Quantum der stärkehaltigen und der andern Nahrungsmittel verstärkt worden wäre. Eine bestimmte Diät wurde in keinem Falle vorgeschrieben, und nur in einem Falle wurde von Fleischnahrung gänzlich abgesehen. Am Schluß der Versuchsperiode, die sich auf sechs Monate bis zu annähernd einem Jahre erstreckte und die erst vor etlichen Tagen zu Ende gegangen ist, erfreuten sich alle Personen, die die Experimente durchgemacht hatten, vollkommener Gesundheit; ihr Körpergewicht war noch fast dasselbe wie beim Beginn der Versuche, ihre körperliche Energie und ihre Muskelkraft hatte sogar nicht unwesentlich zugenommen, teils weil sie sich regelmäßig körperliche Bewegung gemacht hatten, teils weil sie weniger gegessen haben — das ist wenigstens die Ansicht des Professors Chittenden. Das tägliche Nahrungsquantum war beim Schluß der Experimente auf bedeutend weniger heruntergegangen, als gewöhnlich für notwendig gehalten wird, und betrug nur noch ein Drittel bis zur Hälfte von dem, was der Durchschnittsmensch zu sich zu nehmen pflegt.

**Kur für eingebildete Kranke.** Ein Arzt wurde um 2 Uhr nachts zu einem reichen alten Fräulein geholt, dem absolut nichts fehlte, das nur einbildungskrank war. Doktor: „Bitte, schicken Sie nach dem Pfarrer und wenn Sie auch noch Ihr Testament zu machen wünschen, nach dem Rechtsanwalt.“ — Fräulein: „Um Gotteswillen, Herr Doktor, steht es denn so schlimm mit mir?“ — Doktor: „Nein, Ihnen fehlt gar nichts: aber da ich ganz unnötig aus dem Bett aufgestört worden bin, möchte ich doch wenigstens auch noch Leidensgenossen haben!“

### **Hausärztliche Ratschläge.**

**Fühlst du dich krank,** so suche Hülfe bei einem wissenschaftlich gebildeten Arzte und nicht bei einem Kurpfuscher. Die sogen. Naturheilkundigen, Magnethopathen u. s. w. besitzen nicht die nötigen Kenntnisse, um dein Leiden zu erkennen, geschweige es zu heilen.

**Sei vorsichtig bei der Wahl deines Barbiers!** Verlange Bedienung mit sauberen Händen und sauberen Werkzeugen. Krankheiten mancherlei Art werden in den Barbierstuben durch anzureichend desinfizierte Geräte übertragen.

**Früh zu Bett, früh auf, verlängert deinen Lebenslauf!** Das gilt besonders auch für die Kinder. In vielen Häusern erreichen es die Kleinen durch Betteln

und Quälen, daß sie nicht zu einer bestimmten frühen Stunde zu Bett gehen müssen. Alle Kinder unter 10 Jahren sollten ihr Abendbrot spätestens um 7 Uhr bekommen und eine Stunde danach zu Bett gebracht werden. Nur in den allerseeltenen Fällen, zu Weihnachten oder an einem andern festlichen Tage, darf eine Ausnahme gemacht werden. Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste. Kinder brauchen außerdem mehr Schlaf als Erwachsene, und die Eltern sollten so einsichtsvoll sein, auf dieser gesundheitlich so notwendigen Maßregel zu bestehen, selbst wenn es ihnen oft bequemer wäre, die Kleinen erst später zu Bett zu schicken.

**Wer ein Bruchband tragen muß**, Sorge dafür, daß es richtig angepaßt wird. Namentlich beim Ersatz eines alten, unbrauchbar gewordenen Bruchbandes ist diese Vorsicht geboten. Besonders ist darauf zu achten, daß der Bruch vor dem Anlegen des Bruchbandes zurückgebracht wird.

**Nächst den Füßen beansprucht der Unterleib eine gewisse Wärme.** Das Tragen einer festanliegenden Leibbinde ist daher zu jeder Jahreszeit für den zu empfehlen, der an Störungen der Verdauungsorgane leidet. Natürlich muß jede Einschnürung, wie sie z. B. das Korsett bedingt, dabei vermieden werden.

**Wein, Bier, Schnaps und andere alkoholische Getränke sind Reizmittel**, aber keine Stärkungsmittel. Sie vermögen zwar vorübergehend anzuregen, können aber niemals dauernd die fehlenden Kräfte ersetzen. Sie schwächen die Widerstandskraft des Körpers, anstatt sie zu heben.

**Viele Verletzungen**, die man für einfache Fußverstauchungen hält, stellen sich bei genauerer Untersuchung als Knöchelbrüche heraus. Die besondern Verhältnisse am Fußgelenk bringen es mit sich, daß die bei Knochenbrüchen sonst so scharf ausgeprägten Erscheinungen fehlen können. Selbst ein Auftreten mit dem Fuße ist oft noch möglich, wenn ein Bruch der Knöchel erfolgt ist. Man hüte sich indessen davor, bei derartigen Verletzungen die Diagnose allein zu stellen oder mit Hilfe von Röntgenstrahlen ohne ärztlichen Beistand stellen zu lassen. Die Röntgenstrahlen geben Bilder, deren Deutung für den Ungeübten schwer ist und zu mancherlei Irrtümern führt.

**Verdauungsstörungen bei Säuglingen** beruhen oft auf übermäßiger Zufuhr von Nahrungsmitteln. Man hüte sich also davor, den Kleinen mehr Nahrung einzulößen, als sie aus freien Stücken nehmen wollen.

**Das Anfeuchten der Finger** vor dem Umblättern eines Buches, vor dem Geben von Karten usw. sollte niemals an der Zunge erfolgen, selbst wenn es sich um ein sauberes Buch und reine Karten handelt. Denn durch die angefeuchtete Fingerspitze können Krankheitskeime leicht übertragen werden.

**Finger- und Zehennägel** müssen stets kurz geschnitten werden. Läßt man sie zu lang wachsen, so ist es unvermeidlich, daß sich Schmutz unter ihnen ansetzt und im Schmutze Krankheitskeime sich einmisten. Vorsicht ist aber beim Abschneiden geboten, namentlich an den Zehen, um das Einwachsen der Nägel zu verhindern.