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: 15 (1907)

Heft: 2

Rubrik: Vermischtes

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: 01.12.2025

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

Neudruck der Adressen für die Spedition des Roten Kreuzes.

Es liegt im Interesse aller Abonnenten, daß sie uns allfällige Aenderungen oder Unsrichtigfeiten in der bisherigen Adresse umgehend mitteilen, damit dieselben forrisgiert werden fönnen.

Für solche Korrefturen sollte immer gleichseitig mit der sehr deutlich geschriebenen neuen Adresse auch diesenige, deren Abänderung geswünscht wird, eingeschicht werden.

Abonnenten, die sehr häufig ihre Adresse wechseln (Krankenpflegerinnen!), sollten uns eine ständige Stammadresse angeben, da wir bei allzu häufigem Adresswechsel für eine regelmäßige Lieferung nicht mehr garantieren können.

Administration der Zeitschriff "Das Kofe Krenz", Rabbental, Bern.

An die Vorstände der Zweigvereine vom Roten Kreuz.

Im Dezember 1906 sind an die Präsischenten der sämtlichen Zweigvereine die Forsmulare für den Jahresbericht versendet worden.

Wir erinnern auch an dieser Stelle nochs mals daran, daß die vollständig ausgefüllten Bogen bis spätestens Ende Februar 1907 in den Händen des Unters zeichneten sein müssen, wenn der Gesamts bericht rechtzeitig soll erscheinen können. Es ist eine Chrenpflicht der Vorstände in dieser einfachen Berichterstattung nicht säumig zu sein.

Bern, 15. Januar 1907.

Zenfralsekrefariat des schweizerischen Roten Freuzes.

Vermischtes.

Cief- und Hasenatmung. Trotsdem die Symnastif mehr und mehr Anhänger findet und die Notwendigkeit regelmäßiger täglicher Freiübungen für die Erhaltung der Gesund= heit nicht mehr bezweifelt wird, pflegt bei deren Ausübung doch die Lungengymnastik immer noch vernachlässigt zu werden. Unsere heutige Lebensweise hat aber auch für die Lungen mancherlei Nachteile, und abgesehen von den Schäden durch die Haltung des Körpers sowohl während der Arbeit als während der Erholung, fehlt uns auch sonit die Unregung zu tiefen Atemzügen, welche die Lungen in genügender Weise ausdehnen und durchlüften. Gine ungenügende Lungen= atmung ist ein großer Nachteil für den ganzen

Körper, hauptjächlich aber leiden unter oberflächlicher Atmung die Lungenspitzen. Wenn sie nicht durch die Einatmung genügend er= weitert werden, so läßt mit der Zeit ihre Kähigteit dazu überhaupt nach, Lungenkatarrhe finden dann in ihnen einen vorzüglichen Boden, und es bedarf hinterher vieler ärztlicher Mühe und Anstrengung, um derartige Erfrankungen, die sich in den Lungenspitzen festgesetzt haben, zu beseitigen. Daher sollten tägliche Tiefatmungen in gut gelüfteten Räumen einen Teil der regelmäßigen Körperübungen bilden, und diese Tiefatmungen sind entweder zu be= gleiten mit Beben und Senken der Schultern, indem beim Beben die Einatmung, beim Senken die Ausatmung geschieht, oder mit Kückwärts= schwingen der Urme in wagerechter Haltung beim Einatmen und Vorwärtsschwingen beim Husatmen, doch jo, daß jedes Mal nach tiefster Einatmung vor Beginn der Ausatmung wenige Sekunden (5—10) die Lungen im Zustande ihrer größten Ausdehnung gehalten werden. Niemals indessen dürfen diese Tiefatmungen mit offenem Munde gemacht werden, sondern auch sie sollen allein durch den natürlichen Atemweg, die Nase, erfolgen, damit nicht un= genügend erwärmte oder unreine Luft in das Lungengewebe eindringt. Die Rase hat im Rörperhaushalt die Aufgabe, als ein Reini= gungsfilter und Temperaturregulator für die Atemluft zu dienen, und das sollen sowohl Erwachsene als auch Kinder stets beachten, weil dadurch vielen Erfrankungen und Berunreinigungen der Lungen vorgebeugt werden fann. Kinder werden beim Utmen mit offenem Munde außerdem noch durch die Möglichkeit ernster Rachenkrankheiten gefährdet, so daß verständige Eltern beizeiten ihre Kinder anhalten, die Nase in der von der Natur dafür bestimmten Weise zu gebrauchen und nicht mit offenem Munde auf der Straße zu laufen oder zu spielen.

Einbrechen auf dem Eise. Alljährlich verunglücken zahlreiche Personen durch Sinbrechen auf dem Sise. Entweder vertrauen sie sich zu frühzeitig der trügerischen Sisdecke an, oder

sie halten das Gis, welches bei eingetretener milder Witterung immer bünner wird, zu lange für tragfähig. Biele der Berunglückten hätten sich retten fönnen, wenn sie bestrebt gewesen wären, anstatt nach vorwärts wieder nach rüchwärts auf die Gisdecke zu gelangen. Das Bestreben, vor sich festes Gis zu gewinnen, erweift sich immer als gänzlich verkehrt, denn dasselbe wird in der Regel immer dünner und durch Aufstemmen des Körpers die Deffnung immer größer. Schließlich machen die Gisschollen mit der zunehmenden Erstarrung ein Zurück unmöglich. Der Einge= brochene wende sich dementsprechend der Richtung zu, von der er kam, wo ihn das Gis bisher getragen hatte. Hierauf hebe er die Ebenbogen nach hinten in die Sohe, so daß er sich mit diesen auf die Gisdecke stützt und gebe sich mit den Füßen einen Schwung. Durch denjelben gleitet man überraschend leicht und sicher über die Gisdecke hin. Glückt auch der erste Versuch nicht immer, weil man vielleicht die tragfähige Stelle zufolge einer beim Einbrechen gemachten Drehung nicht getroffen hat, so soll man noch nicht verzweifeln, sondern den Versuch wiederholen. Hat man sich aber durch diesen einfachen, selbst von dem Ungeübtesten ausführbaren Sprung auf die Eisdecke geschnellt, so ist die Gefahr eines Ertrinkens beseitigt.

Vom Büchertisch.

Pademekum für Instruierende von Militär-Hanitätsvereinen, nennt sich ein Büchlein, das uns fürzlich zufam. Dasselbe ist versaßt von Adjutant-Unterossizier D. Hummel, Hülfsinstruktor der Sanistätstruppe und von ihm dem schweizerischen Militär-Sanitätsverein gewidmet.

Das kleine Buch bezweckt, den schweizer. Militärs Sanitätsvereinen Anleitung zu geben, wie sie ihre Arbeitsprogramme mannigsaltiger zusammenstellen und so die Vereinstätigkeit nutbringend gestalten können. Der schweizerische Oberfeldarzt hat ihm ein empschslendes Begleitwort beigegeben.

Der Inhalt umfaßt:

- A. Themata für Vorträge und Vorlesungen von $1-1^1/_2$ sstündiger Dauer, gehalten von Offizieren und Verzten.
- B. Themata für Vorträge und Vorlesungen von 1—11/2=stündiger Daner, gehalten von Sanistätsunterofsizieren.
- C. Themata für praktische Nebungen von 1—2-stünbiger Dauer, geseitet von Offizieren und Unteroffizieren.
- D. Uebungen mit Suppositionen von 1/2 und gangtägiger Dauer.