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: 5

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: 09.12.2025

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

die ihm seine Schüchternheit nicht in Worte umzusetzen erlaubte, schienen sich um so mehr in zeinem Innersten entwickelt und vertieft zu haben.

Er konnte nicht viel und nur im Flüsterstone sprechen; denn das Atmen viel ihm schwer

und verursachte ihm heftige Schmerzen; aber nach und nach gewann ich doch einen Einblick in sein bisheriges Leben, und dieser Einblick erhöhte nur meine Achtung und meine innigste Teilnahme für ihn. (Fortsetzung folgt.)

Vermischtes.

Bur Abhärtung empfiehlt Kußmaul in seinen Jugenderinnerungen jahrelang fortsgesetztes tägliches Sintauchen der Füße in kaltes Wasser und Abwaschen der Beine mit dem Schwamm bis zu den Knien herauf, mit rasch nachfolgendem Wiedererwärmen im Bette, morgens kurz vor dem Ausstehen.

Rußmaul beschreibt das einfache Berfahren, welches ihm jelbst den größten Nugen gebracht, mit folgenden Worten: Es läßt sich zu jeder Jahreszeit leicht ausführen und es verlangt feine großen Vorfehrungen. Jedes zur Aufnahme beider Küße hinreichend große. tiefe und starke Wasserbecken eignet sich dazu. Am besten wird das Becken schon am Abend zuvor mit Waffer so hoch gefüllt, daß die Füße darin bis über die Knöchel eintauchen, und an das Bett gestellt; daneben sind Trocken= tücher gerichtet. Befolgt man gewisse Vor= sichtsmaßregeln, jo lernt die verzärtelste Haut das falte Waffer ertragen. Man darf nur nicht gleich mit zu niedrigen Temperaturen beginnen; man fängt, je nachdem die Individuen reagieren, mit 20, ja 22 und 24° R. an und geht ganz sachte im Laufe von Wochen auf 16° R., nur ausnahmsweise tiefer, herab. Unter allen Umständen muß man dem furzen, nur wenige Sekunden währenden Kußbade ein rasches Erwärmen der Beine folgen laffen. Dies geschieht in wenigen Minuten, wenn man sie nach flüchtigem Abtrocknen in das warme Bett zurückbringt, ein Abreiben ist unnötig; je rascher sie in das Bett zurückgebracht werden, desto besser wird das Fußbad ertragen; nur bei zu niedrigen Temperaturen kann es länger als zehn Minuten dauern, bis sie aut warm werden. Bei sehr geschwächten und alten Versonen meide man zu niedere Temperaturen und bleibe bei 16 bis 20° R. — Zur Abhärtung der Haut des ganzen Körpers empfiehlt Kußmaul für empfindliche Versonen das folgende Verfahren: Man nimmt zuerst das Abwaschen des Körpers bis herab zu den Anien vor, am besten stehend oder kniend über das Wasserbecken gebeugt, und läßt das Waffer aus dem Schwamm namentlich über Nacken und Hals fräftig strömen, dann trocknet man sich rasch ab, hüllt den Leib ein, setzt fich auf den Bettrand und taucht jett die Füße in das Becken, das am Bett steht, wäscht die Beine bis zu den Knien herauf, trocknet sie flüchtig und zieht sie zuletzt unter die warme Bettdecke zurück. Waschung und Fußbad beanspruchen wenige Minuten, in 10—15 weiteren Minuten längstens wird der ganze Körper im Bette warm. Man steht dann sofort auf.

Kuşmaul schließt diese Ratschläge mit den Worten, die wir allen Eltern ans Herz legen sollten: Wohl denen, die solcher vorssichtiger Methoden der Abhärtung nicht bes dürfen und schon in der Kindheit daran geswöhnt wurden, morgens gleich beim Aufstehen ein flüchtiges kaltes Wannenbad, eine kalte Brause oder eine Abwaschung des ganzen Körpers im kalten Sithad zu gebrauchen!

("Therapie der Gegenwart", Nr. 2.)