

**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:** 16 (1908)

**Heft:** 6

**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:** 01.01.2026

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

des bisherigen, zeitraubenden Appell- und Abstimmungsverfahrens.

Auf die Wichtigkeit der Verhandlungsgegenstände aufmerksam machend, geben wir unserer Erwartung Ausdruck, daß recht viele Sektionen sich an unserer Tagung in Freiburg werden vertreten lassen, und entbieten allen

Samaritern und Samariterinnen, sowie Freunden und Gönnern des Samariterwesens freundlichen Gruß und Willkomm!

Namens des  
Zentralvorstandes des Schweiz. Samariterbundes,

Der Präsident: Der I. Sekretär:

Ed. Michel. E. Mathys.

## Vermischtes.

**Nervosität und Schlaf.** Die stetig wachsende Unruhe, welche in und um den heute lebenden Menschen wogt, teils bedingt durch die enorme Entwicklung der Verkehrsverbindungen, teils durch die hohe Anspannung aller Kräfte im Konkurrenzkampf, hat das Wort „nervös“, das vor wenigen Jahrzehnten allein das kofette Beiwort weniger, in Wohlhabenheit und Nichtstun dahinlebender Frauen war, auf den größten Teil aller Menschen, besonders auch der Männer, und leider in ernster Weise, ausgedehnt. Eine Geschwindigkeit, die vor 20 Jahren angestaunt wurde, gilt heute als langsam und längst überwunden, die Straßen aller großen und mittleren Städte werden durchfaßt von elektrischen Bahnen mit lärmendem Geräusch, 80 Kilometer Fahrzeit pro Stunde für die Eisenbahn genügt nicht mehr, und so ist Unruhe und Hasten an allen Orten, sowie in allen Geschäften und Unternehmungen, wo noch unsere Väter in ruhiger Behaglichkeit leben konnten. Daß bei solchem Anreiz und solcher fortwährender Anspannung des Nervensystems dieses allmählich nachläßt und nach und nach versagt, ist wahrlich kein Wunder. Dagegen können natürlich nicht wenige Wochen im Sommer der Erholung gewidmet, als ein Ersatz gelten und den gewünschten Ausgleich bringen, ganz abgesehen davon, daß es nur einer verschwindend kleinen Anzahl Menschen möglich ist, eine solche Erholung sich zu gönnen. Es muß vielmehr jeder darauf bedacht sein, die Schäden eines solchen aufregenden Tageslebens möglichst sofort wieder bei sich zu beseitigen und, da das allein durch ein entsprechendes Ausruhen geschehen kann, so wird es eine Notwendigkeit besonders für die Bewohner der Großstadt, den Schlaf, für den einst ein physiologisches Bedürfnis von sieben

Stunden angenommen wurde, auf acht bis neun Stunden innerhalb 24 Stunden zu erhöhen und bei besonders reizbaren Persönlichkeiten selbst über diese Zeit hinauszugehen. Wer gesund und arbeitskräftig bleiben und sich nicht vor der Zeit aufreiben will, wird dieser Forderung unter allen Umständen nachkommen müssen, und zu keiner Zeit ist weniger als in der gegenwärtigen der Hinweis angebracht, daß bedeutende Männer nur einer Schlafenszeit von wenigen Stunden bedurft haben. Abgesehen davon, daß diese Ausnahmen niemals einen bestehenden Wert hatten, so ist ihnen heute noch weniger Bedeutung beizumessen, und manchen vergeblichen Gang zum Arzt, manche erfolglose Kur wird der ersparen, der durch die Vermehrung seines Schlafes für die Erhaltung seiner Gesundheit sorgt.

(Bl. für Volksgesundheitspflege, 1903, Nr. 16.)

**Rationelle Zahnpflege.** Es ist ungenügend, nur für die Vorderzähne zu sorgen, „weil man diese sieht“, die Backenzähne dagegen durch Vernachlässigung der Pflege und Reinigung verfallen zu lassen. Die Backen- oder Stockzähne spielen die Rolle von Mühlsteinen, welche die feste Nahrung zermalmen und zerkleinern, damit diese nach längerem Kauen und gehörigem Einspeicheln von den Verdauungsorganen voll ausgenutzt werden könne. Ganz verkehrt ist es auch, jeden schadhaften und schmerzenden Zahn sofort ausreißen zu lassen. Nachschub von Zähnen geschieht eben leider nicht regelmäßig, wie Nachwachsen abgeschnittener Haare. Man erhalte namentlich in der Jugend so viele Zähne wie nur möglich für das spätere Leben. — Also „Konservierung“ des Gebisses durch frühzeitiges Ausfüllen von

Rissen, Löchelchen und Höhlungen im Zahngewebe. So erspart man sich Schmerzen und vorzeitige Verluste in den Kiefern und er-

hält die Gebrauchsfähigkeit schon „angesteckter“ Zähne. Nur keine Angst vor dem Zahnarzt!

## Dom Büchertisch.

**Altshul, Lehrbuch der Körper- und Gesundheitslehre für Mädchenlyceen.** Mit 133 Abbildungen in Text, 2 farbigen Tafeln „Eßbare und giftige Schwämme“ und 1 Uebersichtskarte „Erste Hilfe“. Preis gebunden 3 K 60 h = 3 M. Leipzig, G. Freitag; Wien, Tempsh, 1908.

Das 168 Seiten umfassende Buch bietet in schöner Form auch inhaltlich sehr viel. Voran steht die Somatologie, welche nach moderner Methode biologisch eingeleitet wird. Sie umfaßt 81 Seiten, ist prächtig illustriert. Vor allem erwähnen wir die sehr guten Reproduktionen von Röntgenbildern. Die Knochenlehre ist im Verhältnis zu andern Teilen etwas zu detailliert und kopios ausgefallen. Wir hätten gerne bei den Sinnesorganen dafür etwas mehr über Taubstumm- und Blindenstatistik eingefügt.

Sehr gut gefällt uns der Abriß der Hygiene (61 Seiten). Der Verfasser hat es hier verstanden, gerade das Wissenswerte und praktisch Wichtige in prägnanter Weise herauszuheben; Schnürleibchen, Strumpfbänder, falsche Fußbekleidung und andere Modetorheiten unserer Frauen- und Mädchen-Kleidung. Auch die Kapitel über Heizung, Beleuchtung, Schulhygiene sind glücklich durchgearbeitet. Den Infektionskrankheiten, deren Prophylaxe und Bekämpfung, speziell der Tuberkulose, ist genügend Raum und Aufmerksamkeit geschenkt.

Mit sehr guten Bildern ist auch der III. Teil, erste Hälfte, bei plötzlichen Erkrankungen und Unfällen, versehen. Beim Kapitel „Ohnmacht“ möchten wir doch festhalten, daß diese stets und ausschließlich auf akuter Hirnanämie beruht und die Herzschwäche eben die Ursache der ersten sein kann. Die „Hilfe bei Nasenbluten“, dieser landläufigen Erscheinung, hätte etwas präziser und vollständiger behandelt werden können, mit wenigen Zeilen.

Das Buch schließt mit dem Kapitel IV, „Die Krankenpflege im Hause“. Hiemit ist Altshul einem längst gefühlten Bedürfnis nachgekommen. Das Alphabet dieses Wissenszweiges gehört unbedingt in die Schule. Wenn da vorgearbeitet wird, werden wir in unsern Krankenpflegerkursen mit bei weitem geringerer Mühe, größerem Verständnis begegnen und bessere Erfolge erzielen. Wenn wir bei einem solchen Buche Kritik

üben wollen, so dürfen wir nicht vergessen, daß die Auslese und Bearbeitung dieses Stoffes in so gedrängter Form eben enorm schwierig ist. Altshul hat im Großen und Ganzen eine sehr glückliche Hand gehabt und können wir das Büchlein nicht nur für höhere Mädchenschulen und Seminarien, sondern auch jedem Samariterlehrer bestens empfehlen, denn es ist durchaus modern aufgefaßt und bietet durch die vorzügliche Illustration viel Anschauung. Die beigegebene Uebersichtskarte „Erste Hilfe“ könnte als gute Repevisionshilfe in jedem Samariterkurs benützt werden.

Luzern, März 1908.

Dr. F. St.

### Der Nothelfer in plötzlichen Unglücksfällen.

Von Dr. Emil Kötter, k. b. Generalarzt a. D. Anleitung zur Behandlung Verunglückter bis zur Ankunft des Arztes für Heilgehilfen, Polizei- und Gemeindebedienstete, militärische Hilfskommandos bei allgemeinen Notständen, Schutz- und Feuerwehrmannschaften, Radfahrer-Vereine, Vorstände der Bahnstationen, von Bergwerken, Lehrer, Fabrikherren, Gutsherren a. A. und überhaupt alle, welche die erste Hilfe bei Verunglückten leisten und lehren wollen, mit besonderer Berücksichtigung der freiwilligen Sanitätskolonnen im Kriege. Mit 31 Abbildungen, 17. bis 19. Tausend. München 1908. J. F. Lehmanns Verlag. 86 Seiten 8°. Preis 1 Mark.

Was das Büchlein des auf diesem Gebiete wohlbekannten Verfassers will, und unter welchen Umständen es seinem Zweck am besten dient, ist in obigem Titel gesagt. Wir möchten nur hinzufügen, daß die neue Auflage des kleinen Handbuchs wesentlich erweitert und verbessert und dem gegenwärtigen Stand der Erfahrung und Wissenschaft angepaßt worden ist. Die Abbildungen sind sehr anschaulich und zweckdienlich; der dem Buch vorangestellte Führer bei Unglücksfällen erleichtert ein rasches Zurechtfinden. Wir wünschen dem Büchlein eine recht weite Verbreitung zu Nutz und Frommen aller, die rascher Hilfe in der Not bedürfen und zur Vermehrung der Leistungsfähigkeit und des Sicherheitsgefühles bei den Hilfeleistenden.