

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: 19 (1911)

Heft: 24

Artikel: Die Gesundheitsregeln von Salerno

Autor: Hirsch, Sigmund

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547220>

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: 27.04.2026

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

Zeit wieder mit den Kameraden der Herrschaft eine Uebung abhalten zu können, vielleicht haben sie bis dann weitem Zugang erhalten. W. Sch.

Burgdorf. Wie bereits früher gemeldet, hat der hiesige Samariterverein am 12. August einen Kurs für häusliche Krankenpflege begonnen. Da sich 43 Teilnehmerinnen gemeldet hatten, so mußte der Kurs geteilt werden. Bis zum Schlusse harrten 38 Teilnehmerinnen aus, 31 wurde die Bescheinigung ausgehändigt.

In 15 theoretischen und 23 praktischen Abenden zu je mindestens zwei Stunden wurde das große Pensum durchgearbeitet, und es darf den Schülerinnen insgesamt das Zeugnis nicht vorenthalten werden, daß sie mit großem Eifer, Pünktlichkeit und Gewissenhaftigkeit ihrer Arbeit oblagen.

Herr Dr. F. Chernow hatte die Oberleitung, erteilte die Theorie und beaufsichtigte die praktische Arbeit, deren Leitung in den bewährten Händen unserer wackeren Stadtschwester Emma Bühler lag, wirksam und hingebend unterstützt von Frau Frank, der Hilfslehrerin des Vereins. Der Vereinspräsident unterrichtete in der Verbandslehre und in den speziellen Samariterfächern. Herr Dr. Howald hatte die Freundlichkeit, die Damen an einem Nachmittag in die Bezirkskrankenanstalt zu führen und die dortigen praktischen Einrichtungen zu zeigen.

So bot der Kurs des Interessanten und Lehrreichen die Fülle, und man durfte es getrost wagen, durch eine öffentliche Schlußprüfung, die am Sonntag nachmittag des 19. November im Saale des Gasthofs zur „Krone“ stattfand, dem Ganzen die Krone aufzusetzen. Bei diesem Anlaß zeigte sich wieder, wie populär derartige Veranstaltungen sind: der Saal füllte sich bald mit Zuhörerinnen und Zuhörerinnen, die dem Gang des Examins mit Aufmerksamkeit folgten. Als Vertreter des Samariterbundes und des Roten Kreuzes war Herr Dr. F. Ganguillet aus Bern, der Gründer des hiesigen Vereins, erschienen. Es war wirklich erfreulich, zu sehen, wie gut alles klappte. Der Examinator, Herr Chernow, machte den Prüflingen die Sache keineswegs leicht und stellte viel und oft Zwischenfragen, die an die Denkfähigkeit und Auffassungsfähigkeit der Betreffenden hohe Anforderungen stellten.

Um halb 2 Uhr hatte man pünktlich angefangen, um halb 5 Uhr konstatierte Herr Dr. Ganguillet, daß das, was in einem solchen Kurs erreicht werden kann, wirklich erreicht worden ist. Er dankte der Kursleitung und ihren dienstbaren Geistern, sowie den Teilnehmerinnen für ihren Eifer und ihre Ausdauer und lud sie ein, dem Samariterverein sich anzuschließen und dem Roten Kreuz beizutreten.

Dem offiziellen ersten schloß sich ein ungezwungener zweiter Teil an. Der Präsident warf einen Rückblick auf den Kurs, dankte herzlich allen denen, die ihn haben durchführen und inspizieren helfen, sowie denen, die mit Hingebung gearbeitet haben und sich belehren ließen und griff die Worte des Herrn Ganguillet auf; eine zirkulierende Liste bedeckte sich bald mit Unterschriften solcher, die dem Verein oder dem Roten Kreuz beitraten.

Muttenz. Der Samariterverein hat seinen Kurs am 7. November begonnen unter Leitung der Herren Dr. med. E. Hübscher und Sanitätsinstruktor Wagner. Letzterer ist leider bis Ende Dezember abwesend, so daß Herr Dr. Hübscher gegenwärtig sowohl den theoretischen als auch den praktischen Teil des Samariterkurses leitet. Zum Kurse selbst haben sich wieder neue Mitglieder gemeldet, so daß zu erwarten ist, denselben mit einer großen Teilnehmerzahl beschließen zu können.

Herr Dr. Hübscher gibt sich alle Mühe und scheut dabei keine Arbeit, den Kurs allein zu leiten bis zur Rückkehr des Herrn Sanitätsinstruktor Wagner, der alsdann den praktischen Teil wieder übernehmen wird, denn auch er bezeugt stets seine Freude am Verein im Interesse der guten Sache.

Dem Verein ist es nunmehr auch möglich geworden, in Verbindung mit der hiesigen Sekundarschule, beziehungsweise der Schulpflege, ein Skelett anzuschaffen. Diese Anschaffung verdanken wir zunächst unserem verdienten Ehrenmitglied und Präsidenten des baselandschaftlichen Zweigvereins vom Roten Kreuz, Herrn Pfarrer Obrecht, sowie unserem Vereinspräsidenten, Herrn Gysin. Wir möchten nun die Vereinsmitglieder ersuchen, stets recht zahlreich an den Uebungen teilzunehmen, damit der Kurs im Interesse der Rot-Kreuzsache seinen guten Fortgang nehme. S. H.

Die Gesundheitsregeln von Salerno.

Von Dr. Sigmund Hirsch-Frankfurt a. M.

In der historischen Abteilung der Internationalen Hygiene-Ausstellung zu Dresden hat man neben anderen medizinischen Schriften des Mittelalters auch das interessanteste aller

Gesundheitsbüchlein ausgestellt, das in Salerno vor 800 Jahren entstand und noch heute Leser verdient. Wie berühmt Salerno wegen seiner medizinischen Schule im Mittelalter war, wie der Name allein geheimnisvolle Meistererschaft in allen Heilkünsten, Rettung in schweren Siechtagen kündigte, das vermögen wir uns heute kaum vorzustellen. Aber in poetischen Werken der deutschen Literatur spiegelt sich der Weltruf der Schule von Salerno deutlich wieder. Zu Barbarossas Zeit hat sie der berühmte Erzpoet besungen; in dem Gedicht von Reinhart dem Fuchs glaubt der leidende Löwe durch die Latwerge eines Meisters aus der gefeierten Stadt geheilt zu werden. Salerno läßt der franke Tristan als seinen Aufenthaltsort angeben, um vor Nachstellungen sicher zu sein, und der arme Heinrich findet erst in Salerno den Arzt, der ihm den Weg zur Genesung zeigen kann.

Bis in späte Jahrhunderte aber, da der Glanz der großen Schule längst verblichen war, hat das poetische Werkchen gedauert und gewirkt, das von ihr ausgegangen ist: das „Regimen Scholae Salernitanae.“ Das Gedicht will eine Anleitung zu hygienischem Leben bieten, die man sich dem Gedächtnis einprägen soll; es ist in gereimten lateinischen Versen geschrieben, aber immer wieder und wieder in fast alle Sprachen Europas übertragen worden. Den Menschen des Mittelalters, dessen hygienische Einrichtungen wahrlich dürftig waren, erteilt es kurze Gesundheitsregeln, die auch heute noch immer wieder verkündet werden müssen, Weisheiten, die für alle Tage gelten.

Allgemeine Lebensgrundsätze bilden den Anfang:

Willst du dir unverfehrt die Gesundheit auf immer
bewahren,

Scheuche die drückende Sorg',
Laß Zorn dich nimmer befahren,
Schon' des Weins, beschränke das Mahl,
Nicht darfst du ersparen dir nach dem Mahle
Bewegung,
Laß Schlaf nach Mittag nur fahren.

Also ein zufriedenes Herz ist nach diesen einfachen alten Ärzten eine Vorbedingung für das Wohlbefinden, dann aber vor allem Mäßigkeit und ein Vermeiden jedes trägen Schlemmerlebens.

Es folgt die vortreffliche und anmutige Mahnung zur Sauberkeit:

Frühe dem Lager enteilt muß reinigen dir Augen
und Hände
Kühlerfrisches Wasser, dann hierhin und dorthin
dich wende,
Dehne die Glieder, reinige die Zähne und kämme
die Haare,
Auf daß Kraft in das Hirn, wie auch Kraft in die
Glieder dir fahre.

Nicht jede Speise paßt für jeden. Wir hören, was für einen schwachen Magen zu schwer ist, und empfangen hübsche Belehrung über die rechte Krankenkost:

Frische Eier, Rotweinsfeuer, kräftige Brühen,
Semmel dazu, die leihen, sind rein sie, den Körper
Gedeihen.

Das Problem der Wohnungshygiene wird berührt: zwei Verse bringen die allernotwendigsten Forderungen:

Wohnungen mußst du dir stiften in reinen und
heiteren Lüften,
Bar ansteckender Stoffe, bar der Kloack Gerüche.

Bunt aneinanderreichend, ohne innere Verknüpfung wird dann die Bedeutung der Getränke hervorgehoben: wir lernen, welche Eigenschaften edler Wein und gutes Bier haben sollen und der Uebergenuß wird stets als schädlich getadelt. In der Sommerhitze soll man nicht übermäßig viel Nahrung zu sich nehmen, während für den Winter das tröstliche Wort gesagt wird:

Aber nach Herzensfreude im Winter am Schmause
dich weide.

Und nach jeder Mahlzeit soll man sich waschen, denn der Reinlichkeit rühmt das Gedicht besonderen Segen nach:

Oft, willst du bleiben gesund, wasche dir Hände und
Mund.

Ueber den Nährwert der einzelnen Speisen handeln eine ganze Reihe oft vortrefflicher, oft auch absonderlicher Verse, frisch und sauber

muß die Nahrung sein, und bisweilen bei Kopfschmerzen und Fieber ist jeder Genuß zu meiden. Milch und Butter, Molken und Käse werden ihrer wichtigen Eigenschaften nach beurteilt, viele Obstsorten als blutreinigend gerühmt. Ein notwendiger Bestandteil der Mahlzeiten ist das Salz, von dem zwei ergötzliche Verse sagen:

Nimmer fehle beim Mahle die salzgefüllte Schale,
Fegliche Speise ist sad, wenn man kein Salz dazu tat.

Mitten in diesen kleinen Ratschlägen erscheint dann die wichtige hygienische Mahnung, in den Bedürfnissen und Gewohnheiten des Lebens Regel und Ordnung einzuhalten:

Jeder soll sich im Leben Gewohnheit zu halten
bestreben!

Also empfehl' ich es dringend, nur Not sei zur Aenderung zwingend.

Wer aber wirklich krank geworden ist, der soll getreu die ärztliche Diät einhalten, denn Wichtige Rücksicht beim Heilen ist Vorschrift beim Essen erteilen;

Willst du nicht diese besorgen, ist töricht und eitel
dein Sorgen.

Die zweite Hälfte des Gedichtes ist uns weniger interessant. Sie handelt von den Heilkräften der verschiedenen Pflanzen, sie charakterisiert die vier Temperamente und weist jedem seine besonderen Krankheiten zu, und sie erteilt Vorschriften, wie und wann man zu Ader lassen soll.

Würdig und ernst ist der Ton des ganzen Gedichtes. Es spricht aus ihm eine ruhige

Lebensklugheit, die frei ist von jedem Gelehrsamkeitsdünkel. Wohl spürt man den freudigen Stolz über die wundersame Heilkunde und ihre Meister, aber man hört doch auch zu Anfang die erfreulich schlichten Worte:

Sollten die Aerzte dir fehlen, mag selbst du zu Aerzten
dir wählen:

Ruhe und fröhliches Streben, geordnete Weise im
Leben.

So wenden sich die Gesundheitsregeln von Salerno trotz ihres feierlichen Gewandes an alle, und so ist ihre Wirkung auch weit und tief gewesen. In einer ungemein großen Fülle von Handschriften und Drucken sind sie erhalten, und lange Zeit haben sie die Aerzte wie ein Gesetzbuch benutzt. Als man wissenschaftliche Belehrung aus diesen Hexametern nicht mehr schöpfen konnte, las man noch mit Genuß die klugen Denkverse und entnahm dem Wertchen Kenntnis von dem Heilwesen der Vergangenheit. Lessing hat in seinen Anmerkungen über das Epigramm sein Interesse für dies ehrwürdige Denkmal aus der Geschichte der Medizin bezeugt. Und wir, die wir auf der Internationalen Hygiene-Ausstellung in Dresden die gewaltige Zusammenfassung der fortgeschrittenen Hygiene sehen, teilen das Interesse für das keineswegs reizlose Ueberbleibsel aus der Blütezeit mittelalterlicher Heilkunde. Nie ist wohl von einem so kleinen, schlichten Schriftchen eine reichere Wirkung ausgegangen. („Das Rote Kreuz“.)

Aus fernen Landen

Daß von Naturvölkern die Entstehung der Krankheiten auf unheilvollen dämonischen Einfluß zurückgeführt wird, ist bekannt. Auf ihren Reisen kreuz und quer durch Celebes haben die beiden Forscher P. und J. Sarasin Gelegenheit gehabt, sich mit den Anschauungen der Ureinwohner dieser Insel über

„die Aetiologie der innern Krankheiten“ bekannt zu machen.

Für den Toradja, so heißen die wilden Bewohner des Eilandes, ist alles beseelt, so auch z. B. das Eisen. In der Schmiede werden hölzerne Messer, Lanzenspitzen u. aufgehängt, damit die Dämonen die starke Seele des