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: 2

Vereinsnachrichten: Samaritervereine und Kursleiter

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: 09.01.2026

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

Samaritervereine und Kursleiter.

Durch den Wegfall der Portofreiheit können wir nun auch die Sanitätslehrbücher nicht mehr portofrei versenden. Da jährlich gegen 5000 Bücher bei uns bestellt werden, so können wir den großen Posten, den allein die Frankatur ausmachen wird, nicht auf unser Konto nehmen. Wir sehen uns deshalb gezwungen, eine Preiserhöhung von 5 Cts. pro Exemplar des Lehrbuches eintreten zu lassen, wobei dasselbe mit 55 Cts. immer noch unter dem Selbstkostenpreis abgegeben wird. Wir bitten die Tit. Vereinsvorstände und Kursleiter, von dieser Abänderung Notiz nehmen zu wollen.

Bern, den 15. Januar 1911. **Das Zentralsekretariat.**

Ueber das Lesen im Bett.

Das Lesen im Bett ist eine sehr weit verbreitete Sitte — oder besser gesagt Unsitte. Und wenn auch alles Predigen der Aerztewelt dagegen bisher sehr wenig geholfen hat, so ist das wiederum kein Grund, über eine direkt schädliche Gewohnheit hinwegzugehen. Daß das Lesen im Bett nicht gesund ist, wissen die meisten Leute, worin aber die übeln Folgen bestehen, können sie aber meistens nicht sagen. In einer ihrer letzten Nummern zählen die «Feuilles d'Hygiène» diese Schädlichkeiten auf und wir wollen sie auch unsern Lesern, die sich darum interessieren, nicht vorenthalten.

In erster Linie bedeutet das Lesen im Bett eine Schädigung der Augen. Schon die Lage des Lesenden bringt es mit sich, daß er den Lesestoff höher hält als gewöhnlich. Dadurch werden aber unsere Augen gezwungen, beim Lesen in die Höhe zu sehen, und das bedeutet eine Anstrengung, an die wir sonst beim Lesen und Schreiben eben nicht gewöhnt sind. Daß dadurch eine leichte Ermüdbarkeit zustande kommt, ist selbstverständlich, sie macht sich gewöhnlich zuerst dadurch bemerkbar, daß die Buchstaben zu tanzen anfangen. Wird diese schädliche Uebung längere Zeit fortgesetzt, so kann die fortwährende Ermüdung das Auge dauernd schwächen.

Dabei darf man nicht vergessen, daß die Beleuchtung im Bett stets ungenügend und meistens ungünstig ist. Schon dadurch ist eine Ueberanstrengung des Auges unvermeidlich. Es liegen dieselben Verhältnisse vor, wie beim Lesen in der Dämmerung, und daß das schädlich ist, weiß jedermann.

Aber nicht nur für die Augen ist das nächtliche Lesen im Bett ungesund, sondern bildet auch für unsere Nerven eine Quelle fortgesetzter Schädlichkeiten. Es kann doch unmöglich zweckmäßig sein, vor dem Einschlafen aufregende Geschichten zu lesen. Namentlich Kinder sollten davon abgehalten werden. Die Phantasie beschäftigt sich zu lange, zu intensiv mit dem Gelesenen, und die wohltätige Entspannung der Nerven, die für einen gesunden Schlaf so nötig und heilsam ist, bleibt aus. Bis in den Schlaf hinein spielen die gelesenen Geschichten ihre störende Rolle und regen das Nervensystem durch unruhige Traumbilder auf. Von einem erquickenden, Körper und Geist erfrischenden Schlaf kann dabei keine Rede sein. Es braucht sich übrigens durchaus nicht immer um aufregende Geschichten zu handeln. Auch das Lesen des unbedeutendsten Stoffes, z. B. einer Tageszeitung, kann dieselben Schädlichkeiten hervorrufen, indem es das Gehirn zu einer immerhin vermehrten Tätigkeit anregt. Sollen nämlich unsere Gehirnzellen arbeiten, so brauchen sie eine vermehrte Blutzufuhr. Beim Schlaf soll aber naturgemäß eine relative Blutleere des Gehirns vorhanden sein. Die durch das Lesen im Bett