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: 20 (1912)

Heft: 14

Artikel: Verhütung des lästigen Schnarchens

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546885

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: 21.11.2025

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

Sofort nach getaner Arbeit sammelte sich die ganze Schar und in geordnetem Marsche pilgerten wir bergabwärts Langnau zu.

Dort, im Gasthof zur Au, erhielten nun die Kritiker das Wort: der von der Samaritervereinigung Horgen bestellte Arzt, Herr Dr. Motschmann, Thalwil, der Vertreter des Roten Kreuzes, Herr Dr. von Wyß, Adliswil, und der Vertreter des schweizerischen Samariterbundes, Herr Hauser von Zürich. Sie sprachen sich im allgemeinen lobend aus, rühmten den Eifer der Teilnehmer, die klare und verständnisvolle Anordnung, wie Durchführung der Aufgaben, wenn sie auch da oder dort manche Einzelheit anders ausgeführt wünschten. Es wurde besonders Gewicht darauf gelegt, daß in Zukunft möglichst viel improvisiert werde und daß, um die Teilnehmer zu möglichst geistesgegenwärtigen und selbständig arbeitenden Samaritern zu erziehen, die Bezeichnung der Verletzungen oder Verwundungen allgemein nur symptomatisch angedeutet, nicht aber bestimmt angegeben werde, wie dies schon oft im „Roten Kreuz" auch gefordert wurde.

Nachdem so auch das leicht erträgliche Gericht, das eigentlich eher ein Lob war, gnädiglich über uns ergangen, saßen wir bei Gesang, Deklamation und Tanz noch ein paar Stunden in froher Geselligkeit beisammen, um nachher im Bewußtsein wohlvollbrachten Tagewerkes im Dienste herzlicher Bruderliebe nach Hause zurückzukehren.

Verhütung des lästigen Schnarchens.

In der deutschen medizinischen Wochenschrift äußerte sich Dr. Schill über das Schnarchen und dessen Verhütung folgendermaßen:

Viele Menschen schnarchen beim Schlafen. Um eine wahrheitsgetreue Statistik der Schnarcher zu erhalten, dürfte man die Fragebogen freilich nicht mit der Frage belasten, ob der Adressat schnarche, sondern man müßte um Auskunft ersuchen, wie viel Prozent der mit dem Adressaten infolge von Familienverhältnissen oder Beruf das Schlafgemach Teilenden in die Klasse der Schnarcher gehören. Auch die Reisenden wären zu hören, die oft genug nur eine dünne Tür vom Bett des Zimmernachbars trennt. Diese Statistik könnte auch ermitteln, ob der betreffende Schnarcher zur Klasse der Gewohnheitsschnarcher, die regelmäßig ihr Konzert beginnen, sobald sie die Augen geschlossen haben, oder zur Sorte der Gelegenheitsschnarcher gehört, die nur nach besonderen Einwirkungen, wie reichlichem Alkoholgenuß oder Uebermüdung, schnarchen. Im allgemeinen pflegt der Mann Holzstöcke zu sägen mit des Basses Grundgewalt, während Frauen meist in höherer Tonlage oder durch sogenanntes Blasen sich betätigen, doch soll es auch Angehörige des zarten Geschlechts geben, deren Schnarchen die Wände erzittern läßt. Daß Schnarchen zu Ehescheidungen geführt hat, ist mir nicht bekannt, auch fehlt Schnarchen unter den Ehescheidungsgründen des bürgerlichen Gesetzbuches, aber ich kenne eine erkleckliche Anzahl von Ehepaaren, deren ehelicher Frieden durch nichts als durch eine sonst nur bei fürstlichen Personen gebräuchliche räumliche Trennung der Schlafgemächer wieder hergestellt werden konnte. Ein General erzählte mir einmal, er habe ein besonderes Schnarchbett im Fremdenzimmer, das er stets aufsuche, wenn er von Gastereien (wobei er dem Bacchus ganz erheblich opfere, wie dies vor wenigen Jahrzehnten leider Sitte war) heimkehre. Ein Zahlmeister, der das Stabszelt im Biwak nie teilte, sondern unter dem Vorwand, am frühen Morgen in einem Manövermagazin „Fassungen" übernehmen zu müssen, sich am späten Abend aus dem Biwak entfernte und angeblich in ein Wirtshaus am Magazinort einquartierte, gestand mir, als ich ihn zufällig in einer einsam gelegenen Gartenhütte Bretter sägend vorfand, fast mit Tränen, er sei ein unglücklicher Mensch, denn sein Schnarchen schließe ihn nachts von der zivilisierten Menschheit aus; ob er später trotzdem noch eine Lebensgefährtin gefunden hat, ist mir nicht bekannt. Diese beiden Männer gehörten zu

der nicht allzu zahlreichen Klasse der Schnarcher, welche ihre fatale Gewohnheit zugaben; die Mehrzahl schwört Stein und Bein, daß sie nie schnarchen. Und mit gutem Recht, denn die meisten haben keine Ahnung, daß sie ihre Mitmenschen belästigen und halten alle derartigen Anklagen für unwahr oder stark übertrieben. Sie fühlen sich meist ganz wohl beim Schnarchen, und man kann deshalb kaum von den Schnarchenden als „Leidenden" reden; der leidende Teil ist nicht der Schnarcher, vielmehr der Schlafgenosse.

Kein medizinisches Handbuch oder Lexikon gibt Ratschläge zur Verhütung des lästigen Uebels der Schnarcherei. Vor einigen Jahren hatte aber ein sachverständiger Schnarcher gefunden, dasselbe beruhe auf Herabsinken des Unterkiefers, und dem Uebelstand könne durch eine „Schnarchbinde", welche den Unterkiefer an den Oberkiefer preßt, gesteuert werden. Unfehlbar ist das Mittel nicht, wie ich aus eigener Erfahrung und der Klage unglücklicher Ehegattinnen weiß, die ihren Herrn und Gebieter zur Schnarchbinde, die sie für nötiger hielten als die Schnurrbartbinde, überredet hatten. Zudem ist jene Bandage für den Träger ein recht lästiges Möbel, das sich auch aufopferungsfähige Gatten bald wieder abgewöhnten. Der Verfasser soll nach den glaubwürdigen Behauptungen solcher, die es wissen können, auch zu den Schnarchern gehören, sobald er auf dem Rücken liegend — und das ist seine normale Bettlage — schläft. Es gelang ihm aber, das Schnarchen zu vermeiden, wenn er, den Kopf seitwärts und der Brust stark angenähert, lag. Darauf und auf den Rat einer befreundeten Dame bauend, hat er jetzt ein für ihn und hoffentlich auch für andere Schnarcher unfehlbares Mittel, lautlos zu schlafen, gefunden. Es besteht in einer unnachgiebigen, das heißt ganz festgestopften Roßhaarnackenrolle von 38 Zentimeter Umfang. Weiche Schlummerrollen erfüllen ihren Dienst nicht, auch wenn sie die Inschrift „Ruhe sanft" oder „Nur ein Viertelstündchen" tragen. Da aber eine solche unnachgiebige Nackenrolle doch nicht allzu angenehm ist, so verbindet der Verfasser das Nützliche mit dem Angenehmen, indem er die Rolle in ein ziemlich prall mit Daunen gefülltes Kopfkissen einhüllt. Sein Lager besteht aus einer Sprungfedermatratze mit Roßhaarauflage und einem Roßhaarkeilkissen; darüber kommt das Daunenkissen mit dareingelagerter Roßhaarnackenrolle. Der untere Rand der Rolle muß mit den Schultern abschneiden. Der Kopf bleibt auf einer solchen Rolle nicht auf dem Hinterhauptbein liegen, sondern rollt unwillkürlich seitwärts, so daß der Schläfer auf dem Warzenfortsatz oder Ohr aufliegt. Durch diese Seitenlagerung bei erhöhtem Kopf wird das Herabsinken des Unterkiefers und damit das Schnarchen vermieden.

(„Schweiz. Blätter f. Gesundheitspflege".)

Zum Artikel «Das Rote Kreuz — verboten»!

Das Verbot des Tragens der „internationalen Armbinde" in Friedenszeiten, hat vielerorts etwas frappiert, besonders in Samariterkreisen. Auch ich war anfänglich nicht wenig erstaunt darüber, wenn ich aber die Sache ruhig überlege und das „Für" und „Wider" an mir in Gedanken vorüberziehen lasse, so muß ich mich fragen, ist denn dieses Verbot wirklich ein so großer Schaden, daß sich die Gemüter so aufregen? Ich glaube kaum! Man war sich allerdings gewohnt, bei „Felddienstübungen", besonders an Sonntagen, und bei größeren festlichen Anlässen die „diensttuenden Samariter" mit der internationalen Binde am Arm bezeichnet zu sehen.

Wenn wir aber die meisten Bilder von