

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	20 (1912)
<b>Heft:</b>	14
<b>Artikel:</b>	Verhütung des lästigen Schnarchens
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-546885">https://doi.org/10.5169/seals-546885</a>

### 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:** 12.01.2026

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

Soſort 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. Mothchmann, Thalwil, der Vertreter des Roten Kreuzes, Herr Dr. von Wyss, Adliswil, und der Vertreter des ſchweizeriſchen Samariterbundes, Herr Haſser 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,

daz in Zukunft möglichſt viel improvisiert werde und daß, um die Teilnehmer zu möglichſt geiftesgegenwärtigen und ſelbständig arbeitenden Samaritern zu erziehen, die Bezeichnung der Verlezungen oder Verwundungen allgemein nur ſympotatisch angedeutet, nicht aber bestimmt angegeben werde, wie dies ſchon oft im „Roten Kreuz“ auch gefordert wurde.

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

## Verhütung des lästigen Schnarchens.

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

Viele Menſchen ſchnarchen beim Schlaſen. 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 erjuchen, wie viel Prozent der mit dem Adressaten infolge von Familienverhältniſſen oder Beruf das Schlaſgemach Teilenden in die Klaffe der Schnarcher gehörten. Auch die Reijenden 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 Klaffe 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 Alkoholgenuſ oder Nebermüdung, 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 foll 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 erſteckliche Anzahl von Ehepaaren, deren ehelicher Frieden durch nichts als durch eine ſonſt nur bei fürſtlichen Personen gebräuchliche räumliche Trennung der Schlaſgemächer wieder hergeſtellt werden konnte. Ein General erzählte mir einmal, er habe ein beſonderes Schnarchbett im Fremdenzimmer, das er ſtets auffuſche, 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 „Fäſſungen“ übernehmen zu müffen, ſich am ſpäten Abend aus dem Biwak entfernte und angeblich in ein Wirtshaus am Magazinort einquartierte, gestand mir, als ich ihn zufällig in einer einjam gelegenen Gartenhütte Bretter jährend vorfand, fast mit Tränen, er ſei ein unglücklicher Menſch, denn ſein Schnarchen ſchließe ihm nachts von der zivilisierten Menſchheit aus; ob er später trozdem 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 unmachbaren, das heißt ganz festgestopften Roßhaarnackenrolle von 38 Centimeter Umfang. Weiche Schlummerrollen erfüllen ihren Dienst nicht, auch wenn sie die Inschrift „Ruhe sanft“ oder „Nur ein Viertelstündchen“ tragen. Da aber eine solche unmachbare 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 Warzensfortsatz 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