

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militär-sanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 20 (1912)

**Heft:** 18

**Vereinsnachrichten:** Schweizerischer Militär-sanitätsverein

### **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:** 18.01.2026

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

## Schweizerischer Militärsanitätsverein.

Das Zentralkomitee bringt hiermit das Ergebnis des Verkaufs der Bundesfestpostkarten zum 1. August zur Kenntnis der Sektionen.

Das Komitee hat den Verkauf von 9000 Karten garantiert, indem jede Sektion 300 und das Zentralkomitee selbst 700 Karten übernahm.

Zehn Sektionen haben entweder die ganze Sendung oder einen Teil der für sie bestimmten Karten verweigert, so daß 3200 Karten an das Zentralkomitee zurückkamen.

Das Zentralkomitee muß wiederholt feststellen, daß mehrere Sektionen durchaus nicht zur Erleichterung seiner Aufgabe beigetragen und geglaubt haben, die Karten verweigern zu dürfen; sie haben sich dadurch eines erheblichen Gewinnes beraubt.

Kleine Sektionen haben dagegen bewiesen, daß mit wenig Mühe aber gutem Willen die ganze Anzahl der übernommenen Karten verkauft werden konnte.

Der übrig gebliebene Bestand an Karten bleibt zu Lasten derjenigen Sektionen, die die Annahme und den Verkauf derselben verweigert haben.

## Vor dem Schlafengehen.

Hygienische Plauderei von Dr. med. Arthur Luerßen in Dresden.

Wir sündigen im allgemeinen recht viel gegen unsere Gesundheit. Da ist die Forderung, doch so oft wie möglich „etwas für unsere Gesundheit zu tun“, wohl ganz angebracht; eigentlich sollten wir ja überhaupt nur das tun, was uns ersprießlich ist.

Für gewöhnlich wird geraten, am frühen Morgen, gleich nach dem Aufstehen, wenigstens eine Viertelstunde ganz der Gesundheitspflege zu widmen. Das ist auch wirklich die beste Zeit dafür. Ich will hier jedoch einmal besprechen, was wir am Abend, vor dem Schlafengehen, für die Erhaltung und Förderung unserer Gesundheit tun können, denn ich habe als Arzt schon bei vielen Leuten erfahren, daß es am Morgen doch nicht zu etwas Rechtem kommt. Es befinden sich ja viele gewissermaßen auf einer beständigen Hetzjagd. Den meisten fällt schon das Aufstehen schwer, so daß sie es möglichst lange hinausschieben; bei andern verlangt auch noch die Toilette viel Zeit und Mühe. Das Frühstück will auch gegessen sein. Schließlich wartet

auf die Jugend noch die Schule und auf den Erwachsenen die Berufsarbeit. Kein Wunder also, wenn die meisten Menschen sich frühmorgens mit der Erledigung des Allerdringendsten begnügen, die Pflege für ihre Gesundheit aber auf den nächsten, übernächsten und überübernächsten Morgen verschieben, bis sie überhaupt nicht mehr daran denken, etwas Besonderes zu tun.

Ganz anders liegen die Dinge am Abend. Da haben die meisten Leute etwas Zeit; nur eine geringe Zahl ist so müde, daß sie nichts mehr unternehmen kann. Deshalb glaube ich auch, daß der Vorschlag, am Abend etwas Besonderes für die Gesundheit zu tun, auf fruchtbaren Boden fallen wird, und will hier gleich besprechen, was ich in dieser Hinsicht für nützlich und angenehm halte.

Die wichtigste Handlung vor dem Schlafengehen ist für viele das Abendessen. Es ist in der Tat auch von Bedeutung, denn der Mensch verbringt ein Drittel des Tages, die Jugend sogar beinahe die Hälfte, im Schlaf,