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: 18

Artikel: Vor dem Schlafengehen

Autor: Luerssen, Arthur

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547347

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: 02.12.2025

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

Schweizerischer Militärsanitätsverein.

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

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

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

Das Zentralkomitee nuß 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 dinnahme und den Verkauf derselben verweigert haben.

Vor dem Schlafengehen.

Sugienische Blauderei von Dr. med. Arthur Querffen 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, wenig= stens eine Viertelstunde ganz der Gesundheits= pflege 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 Bets= jagd. Den meisten fällt schon das Aufstehen schwer, so daß sie es möglichst lange hinaus= schieben; bei andern verlangt auch noch die Toilette viel Zeit und Mühe. Das Frühftück 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 frühs morgens mit der Erledigung des Allerdrinsgendsten begnügen, die Pflege für ihre Gestundheit aber auf den nächsten, übernächsten und überübernächsten Morgen verschieben, dis 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 Hinssicht für nützlich und angenehm halte.

Die wichtigste Handlung vor dem Schlasens gehen 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, und in dieser Zeit geht der Hauptteil des Körperaufbaues und der Körperausbesserung vor sich. Um aber die beschädigten und ver= brauchten Teile zu ersetzen und neue hinzu= zubauen, braucht der Körper Stoff oder Nah= rung. Deshalb soll das Abendessen reichlich sein, womit aber nicht gesagt ist, daß man sich vollstopfen soll; das würde in verschiedener Hinsicht recht ungesund sein. Es sollen auch nicht schwer verdauliche oder aufregende Sachen, zum Beispiel starker Raffee, genossen werden, denn dadurch wird der Schlaf gestört. Aus dem gleichen Grunde ift es empfehlenswert, fo früh zu effen, daß man noch etwa eine Stunde (ift zu wenig, die Red.) bis zum Schlafengehen, Zeit hat. Endlich ist noch in Betracht zu ziehen, daß die Schlafdauer aenügend sein muß: für sieben bis zwölfjährige Mädchen sind etwa elf Stunden, für zwölf= bis vierzehnjährige nenn bis zehn Stunden Schlaf erforderlich. Wenn eine Dreizehnjährige also um sechseinhalb Uhr aufstehen will, was im Sommer jedenfalls sehr anzuraten ist, dann muß sie schon um siebeneinhalb Uhr zu Abend effen.

Was soll man aber in der Zeit von da bis zum Schlafengehen tun? Die Hauptarbeit des Tages soll ja schon erledigt sein; sie würde auch stören und nur noch unvollkommen gelingen. Also keine Schularbeiten! Aber auch kein Herumlungern, denn jetzt tritt die Körperpslege in ihre Rechte. Sie fordert tägliche und ausnahmsweise Verrichtungen aller Art, so daß wir sogar oft mehr als eine Stunde nützlich damit ausfüllen können. Natürlich dürfen wir manches auch schon vor dem Abendersen tun.

Da ist zunächst einmal das Schlafzimmer zu lüften; auch die Betten sind zur Lüftung aufzuschlagen, im Winter nur für furze Zeit, damit das Zimmer nicht zu sehr auskühlt, im Sommer aber möglichst ausgiebig.

Viele Leute, zumal jugendliche, machen sich gar nichts daraus, ungewaschen und ungefämmt zu Bett zu gehen. Das rächt sich aber

immer. All der Staub des Tages, der ab= gesonderte Schweiß, sowie die tagsüber ver= brauchte Horndecke der Haut geben ein Bemenge, das sich unter der Wirkung von aller= lei Bakterien zersett und so mittelbar die Haut beeinträchtigt. Viele Personen verdanken ihren schlechten Teint teilweise dieser Nachlässigkeit. Der Hautschmutz reizt und beunruhigt zudem, was bei nervös Belasteten doppelt schlasverzögernd ins Gewicht fällt. Rurzum, eine tüchtige Abendwäsche ist sehr angebracht und sollte nach Reisen ober Aus= flügen sogar zu einem Vollbad ausgedehnt werden. Auch der Mund soll einer tüchtigen Reinigung unterzogen werden, denn in ihm geben sonst ebenfalls die Abfallstoffe und Speiferefte über Nacht Anlaß zu verstärften Zersetungsvorgängen. Daß ungeordnetes Haar über Nacht sehr leidet, wissen ja alle Frauen und die meisten Mädchen haben es gewiß auch schon erfahren. Ich will daher hier nur noch bemerken, daß bei dem "Berliegen" des Haares auch noch der Haarboden, die Kopfhaut leidet und dadurch das Haar in seiner Ernährung geschädigt wird. Eine Haarwäsche darf jedoch nicht am Abend vorgenommen werden, wenn nicht dafür gesorgt werden kann, daß das Haar vor dem Schlafengehen vollständig trocknet. Für die "Manikure" und "Bedikure", hauptfächlich die Pflege der Nägel, ist jett auch gute Gelegenheit, wenn sie nicht morgens vorgenommen wird, was sich mehr empfiehlt. Diese Pflege muß aber bei guter Beleuchtung ausgeübt werden, sonst hat sie feinen rechten Erfolg und überanstrengt noch unnütz die Augen.

Den Beschluß der Körperpflege soll nun noch eine Reihe von Freiübungen bilden. Unsere Lebensweise ist ja so gestaltet, daß der Körper nur einseitig angestrengt wird und daher Neigung bekommt, sich nur einseitig zu entwickeln. Das müssen wir aber vermeiben, im Interesse der Gesamtgesundheit und der Gesamtleistungsfähigkeit. Wir können es auch, wenn wir täglich den ganzen Körper seicht, das heißt, bis zur angenehmen Müdigkeit durcharbeiten. Dazu ist jedes der bekannten Turninsteme geeignet; jedenfalls muffen wir aber hauptsächlich jene Körperteile vornehmen. die für gewöhnlich feiern. Fast jeder Mensch strengt zum Beispiel die Bein- und Kaumuskeln genügend an, die meisten vernach= lässigen aber die Rumpfmuskeln. Natürlich sollen nicht nur die Muskeln durch das Turnen gestärkt, sondern auch die andern Leibesorgane, vor allem die Eingeweide, sollen in ihrer Tätigkeit gefördert werden, was ja bei den verschiedenen Zimmerturnsnstemen auch berücksichtigt wird. Das Turnen soll im Sommer möglichst bei offenem oder angelehntem Kenster, aber nicht im Zugwind stattfinden. Ginen besonderen Wert haben diese mechanischen Uebungen noch für Nervöse und Aufgeregte, denn sie beruhigen und sind deshalb ein harm= loses Schlafmittel.

Wenn wir so für unseren Körper gesorgt haben, tun wir aber auch gut baran, nun gleich zu Bett zu gehen und fest zu schlasen. Das zumal von Mädchen viel geübte Lesen im Bett ist eine sehr verwersliche Unsitte, denn es ist förperlich und geistig auf jeden Fall unsgesund, zudem noch unzweckmäßig und unnütz.

Natürlich kann die lette Abendstunde auch noch mit anderen nütslichen und angenehmen Dingen ausgefüllt werden. Ausnahmsweise werden wohl manchmal Schularbeiten zu beenden sein (Bei uns ist das wohl die Regel. Die Red.) und das schadet auch nichts, wenn es wirklich nur ausnahmsweise geschieht. Eine anregende und aufregende geistige Beschäf= tigung wird am besten stets vermieden, auch Briefschreiben und Bücher- oder Zeitschriften= lesen, zumal wenn man müde ist. Fast jeder Mensch hat ja noch seine besondern kleinen Beschäftigungen, die er sich gern für den Abend aufspart, zum Beispiel Blumengießen, Uhraufziehen, etwas Träumen im Garten, Notizen für den nächsten Tag machen. Dies wird er leicht noch neben der wichtigen Kör= perpflege bewältigen fönnen.

Das aber müssen wir uns klar machen und stets zur Richtschnur nehmen, daß die obenerwähnte Körperpflege und der Schlaf das Wichtigste sind und daß ihre Verkürzung sich stets unangenehm an Gesundheit, Schönheit und Leistungsfähigkeit rächt. Wir müssen ihnen also lieber die unwichtigen Dinge opfern-

("Gefundheitslehrer".)

Zum Samariterabzeichen.

Aus Zürich erhalten wir zu dieser Frage noch folgendes Eingesandt:

Gestatten sie einer alten Samariterin einen kleinen Beitrag zur Samariterabzeichenfrage. Der Ausspruch des geehrten Einsenders des Artifels in Nr. 17 im "Roten Kreuz" E.J. St.: "Prüfet alles und behaltet das Beste", hat mich auf den Gedanken gebracht, wirklich zu prüfen und meine Meinung zu sagen. Erstens das Abzeichen für die Samariterinnen. Meines Erachtens ist doch unsere weiße Schürze mit dem roten Kreuz auf dem Latz das schönste Abzeichen unserer Tätigkeit als Samariterin.

Allerdings möchte ich hier beifügen, daß die Schürze weder Spizengarnitur, noch rote Einfassungen, noch irgendwelchen Zierrat an sich haben soll, sondern diese Schürze soll einfach sein und bedarf keinerlei Firlesanz außer dem großen roten Kreuz, bestehend aus fünf gleichmäßigen Duadraten und soll dasselbe in der Mitte auf dem Latz angebracht sein, denn diese Schürze soll nicht die Eitelskeit der Samariterin bezeichnen, sondern ihren Sinn für ihre Bestimmung.

Diese Schürze kennzeichnet die Samariterin bei Tag- und Nachtübungen zur Genüge, so