

<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>	21 (1913)
<b>Heft:</b>	14
<b>Artikel:</b>	Die Hygiene des Reisens
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-546984">https://doi.org/10.5169/seals-546984</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:** 22.02.2026

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

## Die Hygiene des Reisens.

Reisen ist nicht nur für die Erweiterung unseres Gesichtskreises von Wichtigkeit, sondern das Reisen — wenn es nicht mehr ausschließlich Selbstzweck ist — ist auch eine gesundheitsfördernde Einrichtung, denn durch die Reise kommen wir in andere Gegenden, heraus aus dem Alltag und dem Berufsgeschäft aufs Land, ins Gebirge, auf die See. Und dort gewinnen wir neue Gesundheit, Vorräte für den Winter und die Wieder-aufnahme der Arbeit.

Doch kann uns eine Reise auch schaden, wenn wir unklug sind und unzweckmäßig und unhygienisch reisen. Wie viele verderben sich nur auf Reisen den Magen und den Darm oder ziehen sich andere Leiden zu, was alles aber gerade in der Fremde doppelt unangenehm empfunden wird, da man ja seinen Hausarzt, seine Bequemlichkeit und die Pflege der Angehörigen entbehren muß.

Vor allem sehe man schon während der Eisenbahnfahrt auf eine richtige Diät. Was da alles manche Leute für eine mehrstündige Eisenbahnfahrt mitnehmen: Wein, Schnaps, kalten Kaffee oder Tee, dazu alle erdenklichen Fleischspeisen, harte Eier, Trauben, Birnen und anderes Obst, allerlei Gebäck, Schokolade, Bonbons und andere Süßigkeiten! Und das wäre es noch nicht, wenn nicht alles in buntem Durcheinander den armen Verdauungsorganen zugeführt würde! Die meisten Menschen vertragen aber derlei Unregelmäßigkeiten in der Ernährung nicht, und Verdauungsstörungen sind die natürliche Folge.

Wer eine Eisenbahn-, Wagen- oder auch eine Seefahrt unternehmen will, tue dies nie mit vollem Magen; auch hüte man sich vor reichlichem Genuss alkoholischer Getränke. Man esse nicht unmittelbar vor einer Fahrt, sondern nehme mindestens eine Stunde vorher, und zwar ohne jegliche Überlastung, eine übliche Mahlzeit zu sich. Während der Fahrt lege man sich eine gewisse Beschrän-

fung auf, genieße zur gewohnten Essenszeit einige leicht verdauliche Speisen, wie etwas kalten Kalbs- oder Rindsbraten, ein belegtes Schinkenbrötchen, einige Stückchen Zwieback oder Semmel. Ab und zu wird ein Bröckelchen Schokolade oder ein Stückchen Zucker nicht schaden. Gegen den Durst genügen gewöhnlich einige getrocknete Pflaumen, ein Schluck leichten, reinen Weines. Vor Wasser, das oft nicht bacterienfrei ist, vor Bier, namentlich vor nicht temperiertem, nehme man sich auf der Reise in acht; doch ist einwandfreies, frisches Quellwasser, langsam und mäßig getrunken, empfehlenswert. Am besten eine Flasche Mineralwasser mitnehmen. Zur Beseitigung der Trockenheit genügt oft das langsame Kauen eines Brotbissens.

Wer das Fahren nicht vertragen kann, leicht Übelkeit, Brechreiz und wirkliches Erbrechen bekommt, fahre möglichst am offenen Fenster sitzend, mit dem Gesicht nach vorn. Den Oberkörper lehne man nie aus dem Fenster; denn durch Staub, Asche, Kohlenfünkchen sind schon manche Reisende schwer geschädigt worden.

Die Warnung, kurz vor Antritt einer Reisefahrt den Magen nicht zu überlasten, hat auch eine gewisse Geltung für die Beendigung der Fahrt, indem man erst nach einer mindestens halbstündigen Ruhepause sein Mahlbedürfnis befriedigen soll.

Während einer anstrengenden Fußtour esse man nichts, sondern halte zwecks Nahrungszufuhr eine Rast. Der vernünftige Fußreisende vermeidet die Einkehr in allen an seiner Straße gelegenen Wirtshäusern; er ist während und bedenkt, daß die Verpflegungsverhältnisse in ländlichen Wirtschaften oft recht mangelhaft und minderwertig sind.

Auf der Reise hüte man sich vor allen dursterregenden, stark gepfefferten und gewürzten Speisen: Ragouts, Gulasch, fetten Würsten, fettem Fleisch, gelagerten Fischchen,

ferner vor ungekochter Milch, vor reichlichem Obstgenuss, Gurkensalat usw.

Mäßigkeit im Essen und Trinken sei die goldene Regel für Touristen. Doch reise man auch nicht mit leerem Magen, weil leicht Schwächezustände eintreten können.

Beim Übernachten in Gasthäusern, wo man durch feuchte oder ungenügend gereinigte Betten seine Gesundheit schädigen kann, gebrauche man, wenn möglich, seinen eigenen Bett sack. Dieser besteht aus einem bettbreiten und doppelbettlangen Baumwollen- oder Leinentuch. Dies breitet man über Kopfkissen und Bettuch aus, legt sich darauf, schlägt es bis zur Brusthöhe heraus, knüpft oder bindet es an den Seiten zu und liegt so wie in einem Futterale.

Reisende sollen auch stets ein Trinkgefäß bei sich führen und die in den Hotelfremdenzimmern stehenden Trinkgläser unbenutzt stehen lassen, denn man weiß nicht, was für Missbrauch oft mit solchen Gläsern getrieben wird.

Nach der Reise empfiehlt sich ein warmes Reinigungsvollbad.

So schreibt der „Gesundheitslehrer“, dessen Auslassungen wir unsern Lesern, da wir doch in der Reisezeit sind, vorlegen wollen — allerdings nicht ohne Vorbehalt. Mit den Ratschlägen punkto Ernährung gehen wir vollkommen einig. In Eisenbahnen hat man hier und da das Gefühl, die Leute reisten nur, um zu essen. Dagegen hat der Verfasser des Artikels auch eine gar zu große Angst vor dem Wasser und uns scheint, mit ihm zu reisen müßte langweilig sein. Oder schleppst du, lieber Leser, gerne auf Fußtouren eine Mineralwasserflasche oder gar einen eigenen Bett sack nach, weil du diese schrecklichen Wirtshäuser meiden sollst. Uns kommt, offen gestanden, der Fußreisende, der nach kräftigem Marsch an der Straße ein Wirtshaus sieht und dort einkehrt, gerade weil es ländlich ist, nicht unvernünftig vor, — im Gegenteil. Wer so ängstlich ist, der reise am sichersten zu Hause. Am besten wird reisen, wer die mittlere Straße nimmt, so zwischen lasterhaftem Leichtsinn und übertriebener Angstlichkeit.

Die Redaktion.

### Für fliegende Samariter.

Ein Rettungsapparat für Wasserflieger. — Für die Führer von Flugzeugen ist ein wichtiges Sicherungsmittel geschaffen worden. Der Apparat stellt ein Atmungsgerät dar, in dem eine Kalipatrone als Luftgenerator wirkt. Der Flieger kann den Apparat schon vor Antritt der Fahrt anlegen oder ihn während eines Überlandfluges, zu einem kleinen Schnürbündel verpackt, in der Flugzeugkarosserie an einer leicht zugänglichen Stelle unterbringen, um ihn, wenn er den Flug über Wasser antritt, anzulegen. Die Atmung selbst erfolgt durch den Mund. Der Atmungsapparat an sich besteht aus einem Sauerstoffzylinder, der Kalipatrone, durch die die Kohlensäure absorbiert wird, dem Atmungssack, der auf dem Rücken angebracht ist und die ausgetatmte Luft aufnimmt, dem Mundatmungsstück nebst Nasenklemmer und den zu der

Vorrichtung gehörigen Verbindungsschläuchen. Der Vorrat an Sauerstoff gestattet einen Aufenthalt bis zu einer halben Stunde unter Wasser. Es ist also mit dem neuen Apparat, einem Flieger, der mit seinem Flugzeug ins Wasser stürzt, die Möglichkeit gegeben, sich unter Wasser aus der etwaigen Umklammerung der Spannrähte zu befreien; selbst wenn er dazu bis zu 30 Minuten braucht, besteht für sein Leben keine Gefahr. Nach seiner Befreiung trägt ihn dann der Apparat selbsttätig an die Oberfläche des Wassers. Hier hält der Apparat ihn lange Zeit in guter Schwimmlage, so daß in den meisten Fällen eine Rettung des Fliegers selbst bei großer Entfernung von der Küste möglich sein wird. Da der Apparat nur 5,1 Kilogramm wiegt, bedeutet die Mitnahme keine in Betracht kommende Belastung des Flugzeuges.