

<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>	16
<b>Artikel:</b>	Gesundheit
<b>Autor:</b>	Toulouse
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-547111">https://doi.org/10.5169/seals-547111</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:** 21.02.2026

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

# Das Rote Kreuz

Schweizerische Halbmonatsschrift

für

Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege.

## Inhaltsverzeichnis.

	Seite		Seite
Gesundheit . . . . .	245	Jahresversammlung des Zweigvereins Aarau	
Die Schweiz. Carnegie-Stiftung für Lebensretter	248	vom Roten Kreuz . . . . .	257
Die Hand im hygienischen Sinne . . . . .	251	Die neue Samariter-Ansichtskarte von Seewen	257
Aus dem Vereinsleben: Samariterverein Bümpliz; Samaritervereinigung Zürich; Derendingen . . . . .	252	Vom Bundesgesetz zum Schutze des Roten Kreuzes . . . . .	258
Billiges Verbandmaterial für Samariter- und Militärsanitätsvereine . . . . .	255	Der Überglauben in Bulgarien . . . . .	258
Hysterische Ladendiebe . . . . .	255	Vom Büchertisch . . . . .	259
Alpines Not-Signal . . . . .	257	Humoristisches . . . . .	260
		Sprüchlein vom bernischen Hülfsslehrertag in Solothurn, 1. Juni 1913 . . . . .	260

## Gesundheit.

(Aus den „Schweizerischen Gesundheitsblättern“ nach dem Französischen des Dr. Toulouse).

Jeder von uns sucht sich ein Vermögen zu schaffen und ist davon überzeugt, daß es wohl der Mühe wert ist, gründlich nachzudenken und zu studieren, wie man es, einmal erworben, sich erhalten kann. Die finanziellen Rubriken unserer Tageszeitungen werden mit größter Aufmerksamkeit von allen jenen gelesen, die auch nur ein geringes Kapital ihr eigen nennen. Der bescheidene Besitzer eines Viertels einer Aktie oder Obligation diskutiert mit großer Sachkenntnis über Coupons, Ziehungen, al pari-Kurse, und dasselbe Individuum verhält sich äußerst gleichgültig allem gegenüber, was seine eigene Gesundheit betrifft. Nach seiner Ansicht ist die Gesundheit ererbtes Gut, geheimnisvoll und einfach, dunkel in ihrem Ursprung und außerordentlich leicht zu erhalten, da man doch nichts anderes zu tun hat, als sich ruhig gehen zu lassen.

Wenn man nur wüßte, was Gesundheit ist! Diese Kenntnis entgeht jedoch dem Durch-

schnittsmenschen, was um so trauriger ist, als daraus die ärtesten Vorurteile entspringen, die jedes Bestreben verhindern, sich ein klares Bild von diesem kostbaren Gut zu machen. Im allgemeinen genommen weiß niemand, was Gesundheit ist. Ich möchte nun vorerst daran gehen, darzulegen, was nicht Gesundheit ist.

Muskelfraft ist nicht Gesundheit. Es gibt Athleten, die imstande sind, mit ausgestrecktem Arm schwere Lasten schwabend zu erhalten und seit ihrer Geburt nichts von dem größten Teile jener Krankheiten wissen, die uns aus einer geringfügigen Ursache wochenlang an das Bett fesseln.

Für mich steht es fest, daß das Weib, obwohl es schwächer ist als der Mann, im allgemeinen dennoch gesünder ist als dieser. Wie die Statistik beweist, besitzt es eine längere Lebensdauer, und dies aus dem Grunde, weil es regelmäßiger lebt und sich dadurch eine solidere Konstitution erwirkt.

Die Dichter und sonstigen Idealisten, die das Weib mit einer zarten, unter jedem Windhauch hin und her schwankenden Pflanze vergleichen, haben entschieden unrecht. Derartige Erfindungen gehören auf das Gebiet der Galanterie, und es ist merkwürdig, daß sich immerhin weibliche Wesen finden, die Anstrengungen machen, um diesem künstlich geschaffenen Typus, diesem falschen Abbild der Weiblichkeit zu gleichen. In Wirklichkeit ist die Frau robuster als der Mann. Da sie weniger streng arbeitet, verbraucht sie auch weniger Kraft und bewahrt einen gewissen Reservevorrat für das neue Wesen, das sie eine Zeitlang mit Nahrung aus dem eigenen Leibe versorgen soll.

Korpulenz ist auch nicht Gesundheit. Ich erinnere mich eines Jünglings, der ein Gegenstand der Bewunderung für seine ganze Familie war. Mit zwanzig Jahren hatte er den Körper und die Gestalt eines wohlbeleibten reifen Mannes. Die pralle rosige Haut, der starke Bart, alles deutete auf ein tadelloses Gleichgewicht der Lebenskräfte. Ich bemerkte aber, daß sein fleischiger Körper aufgedunsen war, daß unter seiner Haut Fettschichten lagerten, daß das Blut nicht gut zirkulierte, daß gewisse kleine Adern sich verdächtig abzeichneten. Dieser Jüngling erkältete sich während einer Reise, bekam eine Lungenentzündung, der er nach drei Tagen erlag.

Bekannt ist, daß der Alkoholiker oftmals das Bild robuster und blühender Gesundheit zeigt. Aber der Arzt, der weiß, wie es in den Eingeweiden eines solchen Menschen aussieht, schüttelt den Kopf und gibt nichts für ihn. Er errät das vergrößerte Herz, die enorme Leber, die verhärtete Milz und erkennt das langsame Arbeiten dieser Organe.

Das Äußere eines Individuums täuscht häufig über den Zustand seiner Gesundheit. Es gibt blutarme Mädelchen, deren Züge eine gesunde Frische zeigen. Man vergleiche ferner diesen gereiften Mann mit den breiten Schul-

tern, der lebhaften Gesichtsfarbe, den festen Muskeln mit jenem bleichen, schwachen Jüngling! Der erstere stellt eine solide und widerstandsfähige Person dar; aber sein Herz ist der Aufgabe nicht gewachsen und bedroht ihn mit einem plötzlichen Tode. Oder eine kleine Arterie in irgendeinem Teile seines Gehirnes ist entartet, nahe daran, zu zerreißen und einen Schlaganfall herbeizuführen.

Gesundheit ist auch nicht die Widerstandsfähigkeit, größeren Infektionen gegenüber. Ein Individuum, das weder die Blattern, noch den Scharlach, noch das typhöse Fieber bekommt, ist deshalb nicht mit einem überlegenen Organismus bedacht. Die Gesundheit besteht viel eher in der Widerstandskraft gegenüber den Krankheitsursachen zweiter Ordnung. Wirklich gesund ist, wer sich der Kälte aussetzen kann, ohne eine Hals- oder Lungenentzündung, der Hitze, ohne gleich einen Hitzschlag zu bekommen; wer es in starker Luft aushält, ohne von Migräne befallen zu werden; wer sehr viel zu arbeiten vermag, ohne deshalb an Schlaflosigkeit zu leiden, wer ausgiebige Mahlzeiten einnehmen kann und sich keine Verdauungsstörungen zuzieht. Mit einem Wort, gesund ist, wer es versteht, sich sein Gleichgewicht im alltäglichen Leben zu bewahren, und dessen Organe mit der geringsten Abnützung funktionieren. Der lebt lange und ist in seinem Leben nur wenige Tage krank. Er bildet das Ideal aller Krankenkassen.

Gesundheit ist gleich dem Reichtum ungleich verteilt. Diesem fällt durch die Geburt ein ungeheures Vermögen zu, jenem eine armelige Aussteuer. Beide aber müssen ihre Kräfte einsetzen, um ihr Eigentum zu erhalten oder zu vergrößern. Gesundheit, ebenso wie Vermögen, kann verdeckt werden und auf immer verloren gehen. Die Vorsichtsmaßregeln, die dagegen zu ergreifen sind, bleiben sich für die mehr oder weniger Begünstigten gleich. Diejenigen, denen eine strohende Gesundheit beschert wurde, dürfen nicht zu großes

Vertrauen darein setzen, das sie zu einem Mißbrauch ihrer Kräfte verleiten könnte. Wenn ich an meine Schulgefährten zurückdenke, so fällt mir jedesmal ein, daß die kräftigsten darunter am raschesten verschwunden sind. Sie waren leichtsinnig und verbrauchten ihre Kräfte ohne Maß und Ziel. Sie spotteten jener, die sich nach durchbrachten Nächten nicht auf den Füßen erhalten konnten. Bei Tisch nahmen sie die unsinnigsten Wetten auf. Aus Liebe zum Sport setzten sie sich Übermüdungen jeder Art aus. Die Tuberkulose, der Alkoholismus und andere Krankheiten des Zufalls hatten leichte Arbeit mit ihnen. Ich erinnere mich eines Kolosses, der schwere Gewichte zu stemmen pflegte, während die bequem in ihren Fauteuils sitzenden Zuschauer ihn zu immer stärkeren Leistungen ermunterten. Eines Tages ließ der Herkules die Last plötzlich fallen, und von da ab war es aus mit seiner Kraft. Durch die übermäßige Anstrengung hatte er sich ein Herzleiden zugezogen, und nun ist er ein armer kranker Mensch, dem die geringste Anstrengung heftiges Herzschlagen verursacht.

Neben diesen stolzen und unglücklichen Kraftmenschen gibt es schwächliche Individuen, die es gleichwohl verstehen, ihre geringen Reserven intakt zu erhalten. Der größte Teil dieser Menschen bleibt lange am Leben und führt ein ruhiges und gesundes Dasein. Es ist merkwürdig, wie oft man unter Greisen auf Leute stößt, deren körperliche Beschaffenheit in ihren Jugendjahren die größten Zweifel an ihrer Langlebigkeit erweckte. Daher sind alle jene glücklich zu schätzen, die durch eine schwache Gesundheit zum Maßhalten angeleitet werden und vor den Torheiten der Jugend bewahrt bleiben.

Vor allem ist es von größter Wichtigkeit, daß wir uns selber kennen, daß wir die Grenze unserer Widerstandsfähigkeit wissen, daß wir uns die nötige Zurückhaltung auflegen, wenn diese Grenze erreicht ist. Ich

kenne einen bedeutenden Schriftsteller, der nicht länger als eine Stunde ununterbrochen geistig arbeiten darf, wenn er sich nicht Schwindel und heftigen Kopfschmerzen aussetzen will. Zwanzig-, dreißigmal versuchte er dasselbe, und die oben erwähnten Uebel traten jedesmal auf, denn die Natur kennt keine Nachsicht. Sie hat kein Mitleid mit den Unvorsichtigen, sondern züchtigt sie in der rücksichtslosesten Weise. Schließlich unterwarf er sich, arbeitete seiner Natur entsprechend, und die Folge war, daß er sich einer ungestörten Gesundheit erfreute und vieles schaffen konnte. Sein Beispiel zeigt, wie man sich den ungünstigsten Verhältnissen anpassen kann.

Wir sind alle den verschiedensten Unpaßlichkeiten unterworfen, und es kommt selten vor, daß der Kranke, der sich vorsichtig und genau beobachtet, nicht die Ursache entdeckt, der alle seine körperlichen Störungen entspringen. Niemand sollte diese genaue Beobachtung seiner krankhaften Zustände scheuen noch übersehen, das Zusammentreffen der äußern Umstände damit in Verbindung zu bringen. Zum mindesten wird man den Arzt, dem man sich anvertraut, entsprechend orientieren können. Wenn wir die Ursache unserer Disposition einmal kennen, so ist es unverzeihlich, wenn wir uns ihr ohne Notwendigkeit aussetzen. Die Gefahr liegt nicht so sehr in der Unpaßlichkeit selbst als in den Folgen, die sie nach sich ziehen kann.

Man darf sich keine Sorge machen, eventuell auch gegen die Gebräuche und Vorschriften der Hygiene zu verfahren, mit dem Moment, wenn ein augenscheinlicher Nutzen daraus resultiert. Einer meiner Freunde durfte nach dem Mittagessen nicht einmal ein Schläfchen von einigen Minuten machen, ohne daß eine gewisse Störung in der Verdauung eintrat. Das einzige Mittel, um seine Schläfrigkeit zu überwinden, bestand im Spazierengehen oder in einer ziemlich intensiven geistigen Arbeit. Lektüre allein

war nicht genügend. Wenn er daher unmittelbar nach der Mahlzeit nicht ausging, setzte er sich an seinen Schreibtisch und arbeitete fleißig, schrieb Rechnungen, Briefe, studierte geschäftliche Angelegenheiten, und seine Verdauung ging ausgezeichnet von statten.

Manchmal ist es nötig, einen Körperfehler durch ein konsequentes allmähliches Verfahren nach und nach zu heilen. Auf diese Weise ist es vielen gelungen, größere Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen zu erwerben.

Alles, was oben gesagt wurde, läßt sich in drei Regeln zusammenfassen, die sich jeder, dem an der Erhaltung seiner Gesundheit gelegen ist, einprägen soll:

1. Kenne die Grenze deiner Widerstandsfähigkeit und überschreite sie niemals. Jedes Zu widerhandeln gegen diese Regel kann dich

an den Rand des Abgrundes bringen und dir die schwersten Krankheiten verursachen.

2. In deiner Arbeit eile dich um so weniger, je mehr du zu schaffen hast.

Zu große Hast ist fast immer die Ursache nervöser Störungen. Nur jene, die wenig zu tun haben, dürfen sich den Luxus erlauben, hastig zu sein.

3. Die Ermüdung durch die Tagesarbeit muß nach der Ruhe der Nacht vollständig behoben sein.

Ist dies der Fall, so kann auch anhaltendes, intensives Arbeiten nichts schaden, während im gegenteiligen Falle schon die geringste Arbeit übermüdend wirkt.

Die Gesundheit ist nicht nur eine Gabe, mit deren Verteilung die Natur sehr geizig zu Werke geht, sie ist auch das Resultat großer Geduld.

## Die Schweizerische Carnegie-Stiftung für Lebensretter.

Vor wenigen Tagen ist der erste Bericht der Verwaltungskommission der Carnegie-Stiftung erschienen; er gewährt interessante Einblicke in das Wesen dieser Institution, die sich unter dem Namen „Herv-fund“ auf dem nordamerikanischen Kontinent, in Großbritannien und Frankreich bereits eingelebt und als erfolgreich erwiesen hat, während sie bei uns ganz im Anfangsstadium steht und, wie der Bericht sagt, noch vielfach mißverstanden wird. Die Verwaltungskommission erhielt im Jahre 1912 eine ganze Reihe von Eingaben, die einfache Unterstützungsgefaue darstellen, aber mit dem Zweck der Stiftung nichts zu tun haben; der Bericht betont ausdrücklich, „daß die Carnegie-Stiftung keine Einrichtung der Armenpflege ist, und auch nicht alle möglichen Rettungshandlungen berücksichtigen kann, sondern nur solche, die ausgesprochen heldenmütigen Charakter an sich haben, d. h. bei denen der Lebensretter tatsächlich sein

Leben oder seine Gesundheit eingesetzt hat“. — Auch hinsichtlich der Art und Weise, wie bis dahin Lebensrettungen angezeigt wurden, äußert der Bericht Wünsche. Die Anzeigen sollten in einer Weise erfolgen, die das Einziehen zuverlässiger Erfündigungen erleichtert; die Kommission würde es begrüßen, wenn die Lebensrettungen in der Regel durch die kantonalen Behörden angemeldet würden.

Im Interesse der Stiftung und der Lebensretter erscheint es uns angezeigt, an dieser Stelle etwas eingehend über die Institution zu orientieren, die berufen ist, eine Lücke in unsern Wohlfahrtseinrichtungen auszufüllen; wir setzen dabei voraus, daß manche unserer Leser Gelegenheit finden werden, über den eigentlichen Zweck derselben aufzuklären und Mißverständnisse zu beseitigen.

Es war zu Anfang des Jahres 1911, als der bekannte amerikanische Philanthrop Andrew Carnegie unserm damaligen Bundes-