

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	24 (1916)
Heft:	7
Artikel:	Das Lachen
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-546559

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: 04.12.2025

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

Züge und in der Aufnahme von Klagen über die Behandlung in Feindesland gebeten. Da ferner die Internierten an allzu reichliche Kost nicht gewöhnt waren, so mußte jede plötzliche Nebbernährung schädlich wirken. Auch war ihnen nach den Aufregungen des Freilassungstages eine richtige Nachtruhe im Zuge wohl zu gönnen, und daher war jede Erregung durch Demonstrationen möglichst zu vermeiden, um so mehr als eine solche Störung, trotz der Aufmerksamkeit des Begleitungspersonals, am 5. Januar 1915 die mittelbare Ursache eines tödlichen Unfalls geworden war. Als sich die ersten Anzeichen geltend machten, daß sich das Publikum zu den Zügen hinzudrängen und wahllos seine Gaben austeilen wollte, wurde im Interesse der Diskretion und der Ordnung am 5. Februar die unbedingte Perronsperre in Zürich, Bern,

Freiburg und Lausanne angeordnet und trotz aller Preßangriffe unerbittlich festgehalten, eine Maßregel, die sich ebenso bewährte wie die Sammlung der Liebesgaben an den Endetappen, wo zur richtigen Verteilung auch die nötige Zeit vorhanden war.

Es durfte eben mit der edlen Interniertenfache kein Mißbrauch zur Erzeugung von Volksstimmungen gegen diesen oder jenen kriegsführenden Teil getrieben werden. Unterschiedslos sollte sich die Teilnahme für alle diese Unglücklichen, welcher Nation sie auch angehörten, kundgeben. Dieses Ziel wurde erreicht, und die vielen Beweise rührender Dankbarkeit, welche die Heimkehrenden äußerten oder die aus dem Auslande von überall her eintrafen, waren spontan, aufrichtig und herzlichen Tones.

(Schluß folgt.)

Das Lachen.

Über das Lachen schreibt die Zeitschrift für Krankenpflege im Jahrgang 1895 folgendes: Das Lachen ist eine Atmungsbewegung, wenn auch eine eigenartige und abweichende. Eine Tiefatmung, denn gerade die aufeinanderfolgenden Exspirationsstöße sind das Gesunde, Brauchbare beim Lachen. Die Leute, die unsern ärztlichen Rat auffuchen, können alle nicht richtig atmen. Sie können wohl einatmen, aber nicht ausatmen. Wenn man nach vollendetem Ausatmen rasch auf den Bauch drückt, so bläst oben zur Nase noch ein ganz kräftiger Luftstrom heraus. Daher muß man allererst das Ausatmen lehren, daß sie, wenn sie scheinbar fertig sind, nochmals ausatmen und zwar durch Selbstentspannung der Bauchmuskeln, so drücken sie auf die Baucheingeweide, diese drücken wieder auf das Zwerchfell und dieses preßt dann nach oben die Lunge aus. Dieselbe gute Wirkung hat das „zwerchfellerschütternde“

Lachen, bei dem man sich „den Bauch halten“ muß. Von einem englischen Arzte stammt das Wort, daß ein Bühnenkomiker, der in einer kleinen Stadt gastierend, seiner Zuhörerschaft 8 Tage lang einen tüchtigen Lachkurs bereitet, sich in dieser kurzen Zeit um ihre Gesundheit mehr verdient macht, als die anfassigen Aerzte im ganzen Jahre.

Zunächst kann das Lachen neben der Vertiefung der Atmung rein mechanische Wirkung haben, z. B. die Blutzirkulation in den Baucheingeweiden erhöhen, die Tätigkeit der Verdauung dadurch vermehren, die Herzthätigkeit beeinflussen und dergleichen.

Weiterhin dient es aber zur Erhaltung inneren Gleichgewichtes. Ein befreiendes Lachen! Wie wahr ist das Wort auch für alle seelisch, gemütlich Verstimmten. Die Krankenpflege hat daher die Pflicht, solches Lachen bei den Kranken zu fördern, wo sie nur kann (aber mit Auswahl: die Redaktion). Daß

dadurch passendes Vorlesen oder Selbstlesen bei Geneßenden von größtem Vorteil sein wird, ist klar.

Die Wertschätzung des Vorlesens liegt auch im Volke tief eingewurzelt. Für das äußerliche, oberflächliche Lachen freilich hat das Sprichwort Gültigkeit, daß man am vielen Lachen den Narren erkenne. Am vielen „falschen Lachen“. Dem richtigen Lachen aber, dem wahren, herzlichen Lachen wollen wir gerade heute in unserer so ernsten Zeit seinen wahren Wert zu erkennen. Einer, dem wir recht viel Lachen verdanken, echtes wertvolles Lachen, gesund für Körper und Geist, Wilhelm Raabe, sagt: „Man spricht viel zu leichtfertig vom Lachen in der Welt, ich halte es für eine der ernsthaftesten Angelegenheiten der Menschheit.“ Recht hat er, das Lachen so hoch einzuschätzen. Es erhebt uns über das Traurige des Erdendaseins und zeigt uns

die Welt und unser Leben in rosigem Lichte. „Wer lachen kann, wird nicht mehr beherrscht von den Dingen, sondern steht über ihnen. Er fühlt sich als Herr der Lage und kann Dinge, die ihm vorher lästig und unbequem waren, als beherrschte mit freundlichem Interesse betrachten. Über das, was uns einengt, können wir nicht lachen. Wenn wir lachen, üben wir Höhheitsrechte aus“ (Photzky) „Wenn mir neulich einer meiner Kurgäste sagte, daß er in seinem Leben nicht so viel gelacht habe, als an unserer gemeinsamen Mittagstafel, so ist das ein Lob, das ich mit Stolz und Freude gehört habe. Das Ha ha ha und Hi hi verträgt der Bazillus ebenso wenig, wie das grelle Sonnenlicht und mit Ho ho ho und Hu hu hu jagt man ihn mit sammt seinen Toxinen und andern Cousinen zur Türe hinaus.“

Schweizerischer Samariterbund.

Aus den Verhandlungen des Zentralvorstandes. — Sitzung vom 27. Februar 1916.

Im Quartalbericht referierte der Berichterstatter einlässlich über die Finanzrekonstruktion und über den Verlauf des Losvertriebes. Mit Vergnügen wurde auch festgestellt, daß der Kursbetrieb wieder lebhafter geworden ist.

Im Verlaufe des Jahres soll in Langenthal und Zürich je ein Kurs zur Ausbildung von Hilfslehrern veranstaltet werden. Der Zeitpunkt der Abhaltung wird später festgesetzt werden.

Da die Unterhandlungen betreffend Abschluß des Vertrages über Lieferung von Samariterabzeichen (Stecknadeln usw.) noch kein befriedigendes Resultat gezeigt haben, werden sie weitergeführt.

Der Zentralvorstand befaßte sich auch mit dem Antrag Einsiedeln, betreffend Einführung einer Unfallversicherung im schweizerischen Samariterbunde und beschloß, zum Zwecke eines einlässlichen Studiums der Frage, unter den Sektionen Erhebungen (Anzahl und Art der Unfälle bei Übungen und Hilfeleistungen usw.) zu machen.

Das von der Geschäftsleitung im Entwurfe vorgelegte „Regulativ für Samariterhilfslehrerkurse“ wurde genehmigt.

Die ordentliche Abgeordnetenversammlung 1916 findet anfangs Juni in Lausanne statt.

Endlich befaßte sich der Zentralvorstand mit dem Fall „Ein netter Samariter“. Er nahm mit Zustimmung Kenntnis vom Rücktritte des Betreffenden als Präsident und Posteninhaber.