

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: 24 (1916)

Heft: 23

Artikel: Masshalten in der Flüssigkeitsaufnahme

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547638>

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: 09.01.2026

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

jogar unter einer Schneedecke von fast einem Meter aufgespürt und so dem sicheren Tode entrissen. Um von den gewaltigen Leistungen der Hunde und ihrer Führer im Felde nur einen kurzen Begriff zu geben, sei erwähnt, daß in dem großen russischen Bewegungskampfe im Sommer vorigen Jahres weit über 8000 Verwundete durch die Hilfe der Hunde aufgefunden werden konnten, und zwar, nachdem das in Betracht kommende Gelände bereits mehrfach von Krankenträgern und Sanitätsmannschaften abgesucht war, aber keine Verwundeten mehr gemeldet wurden. Wenn man sich die furchtbaren körperlichen Schmerzen und Seelenqualen vor Augen führt, die die armen Verwundeten in ihren Schlupfwinkeln auszustehen haben, bis sie endlich gefunden werden, dann lernt man die segensreiche Einrichtung der Sanitätshunde erst recht würdigen und die Tätigkeit dieser braven Tiere ganz schätzen. Tausende gut ausgebildete Sanitätshunde befinden sich jetzt an allen Teilen unserer Schlachtfrenten. In mühevoller Arbeit verrichten sie treu, unermüdlich und nie versagend ihren Dienst. Stolz dürfen wir sein, daß Deutschland auch auf diesem Gebiete seinen Feinden von Anfang an weit voraus gewesen ist.

Nicht Kämpfer oder Ueberbringer von Meldungen, sondern Retter der Hilfslosen ist der Sanitätshund. Selbst England hat die Leistung der deutschen Sanitätshunde anerkannt. Seitdem Großherzog Friedrich August von Oldenburg Schirmherr des „Deutschen Vereins für Sanitätshunde“ geworden ist, hat eine rege Tätigkeit und große Entwicklung der Bestrebungen dieses Vereins, die in Ausbildung von Führern und Hunden gipfeln, begonnen. Gleich nach Ausbruch des Krieges

begann dieser Verein seine Tätigkeit mit acht Hunden, deren Zahl bis zum Schlusse des Geschäftsjahres, dem 31. März 1915, bereits auf 1581 mit eigenen Führern, die als aktive Soldaten bei den Sanitätskompagnien eintraten, gestiegen war. Inzwischen ist die Zahl auf rund 3000 gestiegen. Besondere Anforderungen stellt der Dienst an den Führer, dessen Amt Mut und Entschlossenheit voraussetzt. Etwa die Hälfte der Gemeldeten scheiden daher durchschnittlich schon während der Ausbildungszeit zum Führer aus. Anfangs war den Hunden gelehrt worden, „Laut zu geben“, zu bellen, wenn sie Verwundete fanden. Im gegenwärtigen Kriege hat es sich aber bald herausgestellt, daß auf diese Weise Führer und Hund oft in Lebensgefahr geraten. So mußten die Hunde statt des „Verbellens“ das „Verweisen“ lernen. Sie nehmen einen Gegenstand von dem Verwundeten oder einen aus dessen Nähe und bringen ihn dem Führer. Dieser läßt sich dann zum Verwundeten führen. Heute sind auf unseren Kampffronten rund 3000 Sanitätshunde tätig; davon auf der westlichen über 1000 und auf der östlichen etwa 2000. Schließlich soll nicht unerwähnt bleiben, daß wir dem segensreichen Wirken unserer Sanitätshunde auch Dank und Anerkennung schulden. Aus diesem Grunde hat man ein Lazarett für Sanitätshunde in Lichtenhain bei Jena errichtet. Es sind dort auf einem 13,000 qm großen Grundstücke Baracken gebaut, in denen kranke, verwundete und erholungsbedürftige Sanitätshunde geheilt werden. Der Deutsche Verein für Sanitätshunde will nach dem Kriege dieses Lazarett in ein Altersheim für Sanitätshunde umwandeln.

(Aus dem „Deutschen Roten Kreuz“.)

Maßhalten in der Flüssigkeitsaufnahme.

Unter diesem Titel schreibt das „Korrespondenzblatt der bernischen-kantonalen Kranken-

kasse“: Unser Körper scheidet durch Nieren, Haut und Lunge fortwährend Flüssigkeit aus.

Die Menge, die er auf diesem dreifachen Weg im Laufe eines Tages verliert, beträgt zwei Liter und mehr. Daß wir diesen Verlust ersetzen müssen, wenn der Körperhaushalt nicht gestört werden soll, ist selbstverständlich. Dazu bedarf es aber keineswegs allein der Flüssigkeiten; auch unsere sogenannten festen Nahrungsmittel sind reich an Wasser. So hat das Brot im Durchschnitt 40 % davon, während der Wassergehalt der Kartoffel 75, der von Obst und Gemüse 80 bis 90 % beträgt. Bei dem großen Wasserreichtum unserer Speisen ist es ohne weiteres klar, daß wir von wirklichen Flüssigkeiten nur verhältnismäßig wenig aufzunehmen brauchen. Die meisten Menschen trinken auch tatsächlich mehr, als sie bedürfen. Das geschieht nicht immer ohne Nachteil für die Gesundheit, selbst wenn nur Wasser und Limonaden zum Stillen des vermeintlichen Durstes benutzt werden. Denn jede zwecklose Flüssigkeitszufuhr bedeutet auch eine zwecklose Belastung des Körpers. Wenn gleichzeitig viel Mehl und Zucker genossen wird, so resultiert aus dieser unverständigen Ernährung ein Fettansatz, der besonders bei blutarmen Frauen und Mädchen oft ein rundes, gesundes Aussehen gibt und die wenig kritische Umgebung über den bestehenden Schwächezustand täuscht. Des Arztes Auge aber erkennt sofort die wirklichen Verhältnisse, er wird die runden Backen unter dem matten Auge nicht als „gesund“, sondern als „gedunsen“ bezeichnen, und nur zu wohl ist bekannt, daß Fettansatz und Zunahme an Körpergewicht keineswegs gleichbedeutend sind mit Zunahme an Kraft und Gesundheit. Darum sollen sich schwächliche Individuen im Trinken klugen Maßhaltens befleißigen, nicht nach Belieben glasweise Wasser oder selbst Milch hinuntergießen, da auch diese 90 % Wasser enthält. Vor allem aber soll man niemals vor den Mahlzeiten trinken, auch sehr wenig während denselben, um nicht den Appetit durch Anfüllen des Magens mit Flüssigkeit mechanisch herabzusetzen und die Aufnahme

wertvollerer Nahrungsmittel zu erschweren. Selbst kräftige Persönlichkeiten haben sich vor dem übertriebenen Trinken zu hüten, um nicht Nieren und Herz vor Aufgaben zu stellen, die auf die Dauer zu Schädigungen dieser wichtigen Organe führen können. Bei wem unter sonst ganz normalen organischen Verhältnissen bereits bei einer geringfügigen Hautverletzung eine reichliche Blutung eintritt, dessen Körper ist über die physiologisch zulässige Grenze mit Flüssigkeit beladen. Der Gesündeste und Leistungsfähigste wird stets der sein, der seinen Körper von allem überflüssigen Ballast, besonders von Fett und Wasser, frei zu halten weiß. Man soll daher nicht jeder Durstempfindung schrankenlos nachgeben; in den meisten Fällen wird schon etwas Obst, auch gedörrt, vollkommen genügen, den Durst zu stillen. Besonders für den Wanderer gilt dies; denn am besten und mit dem größten Genuß wandert, wer die wenigsten Bedürfnisse hat und nicht in vielen Wirtshäusern einkehrt. Wer frisch und wenig ermüdet am Tagesziel ankommen will, der möge sich unterwegs durch Obst, und nicht durch Wasser oder gar Bier zu erquicken suchen. Sehr gut sind die gedörrten, etwas säuerlich schmeckenden Aprikosenschnitze. So weit das Korrespondenzblatt. Wir möchten den letzten Sätzen einige Bemerkungen beifügen.

Es ist zweifellos richtig, daß man bei gutem Willen auch auf Wanderungen seinen Durst bemeistern kann, eine Erfahrung, die man unfreiwillig genug öfters machen kann. Ob darin aber eine besondere Zuträglichkeit für den Körper liegt, möchten wir sehr bezweifeln. Eine große Gefahr übersieht der Schreiber obiger Zeilen, nämlich die, daß durch den nicht gelöschten Durst das Blut eingedickt wird und ein Zustand eintritt, der zu dem mit Recht gefürchteten Hitzschlag führen kann. Man hat beim Militär schon oft die Bemerkung gemacht, daß die dort häufiger eintretenden Hitzschläge meistens auf Mangel an Flüssigkeitszufuhr zurückzuführen sind. Seitdem

diesem Punkte mehr Beachtung geschenkt wird, sind auch die Hitzschläge seltener geworden. Da wird auch der Obstgenuß nicht sehr viel helfen, denn es werden dabei nur geringe Mengen Flüssigkeit dem Körper zugeführt.

Natürlich sind wir weit davon entfernt, dem übermäßigen Flüssigkeitsgenuß oder gar dem Alkohol das Wort zu reden, der letztere schwächt namentlich auf Bergtouren und einem vernünftigen Bergführer wird es nie einfallen, sich unterwegs Kraft anzutrinken. Dagegen wird bei starkem Durst auf langen Wanderungen durch vernünftige Wasserzufuhr kein Schaden entstehen. Auch der so oft gehörte Einwand, man müsse die Flüssigkeitsmengen ja doch wieder ausschwitzen, ist keineswegs stichhaltig. Dieses Ausschwitzen ist nichts Nachteiliges, sondern hat den großen Vorzug, daß bei dieser Gelegenheit größere Mengen schädlicher Stoffe, wie sie namentlich bei leb-

hafter Bewegung entstehen, besser ausgeschieden werden. Uns ist schon aufgefallen, daß Leute, die gegen das Wassertrinken eifern, Sommer und Winter regelmäßig Schwitzbäder nehmen, weil sie behaupten, das sei dem Körper sehr zuträglich. Einverstanden, aber warum sollte dieses Schwitzen auf Bergtouren, wo die Entfernung schädlicher Stoffwechselprodukte noch viel nötiger ist, schädlich sein?

Wir predigen immer den Kampf gegen die übertriebene Mengstlichkeit, darum raten wir unsern Bergtouristen an, ihren Durst bei klarem Wasser ruhig zu löschen, auch wenn sich dabei das Durstgefühl bald wiederholen sollte, so liegt darin kein Schaden, sie werden sich dabei sicher wohler fühlen. Das Wohlfühl des Körpers bildet auch da wieder die leitende Regel. Und schließlich: Durstlöschen ist etwas Schönes, wenn man es kann.

Redaktion.

Der letzte Gang.

Die Leichenfeier des Herrn Dr. Sahli gestaltete sich zu einer ernsten und würdigen Kundgebung. Die große Kapelle des Bürgerhospitals war vollständig angefüllt mit Leidtragenden, die dem Verstorbenen die letzte Ehre erwiesen.

Militärische und Zivilbehörden waren reichlich vertreten, sowie die Abgesandten von Rotkreuz- und Samaritervereinen und Krankenpflegeverbänden. Nach den weihervollen Orgelklängen zeichnete sein persönlicher Freund, Herr Pfr. Ryser, mit herzlichen und tröstenden Worten den Lebenslauf und das Ersterben unseres Freundes. Sodann widmete Herr Oberstkorpskommandant Iselin, Präsident des schweizer. Roten Kreuzes, dem Dahingegangenen die wohlverdiente Anerkennung von seiten der Direktion und des Zentralvereins. Herr Dr. Ischer nahm im Namen des Zentralsekretariates und der Rotkreuz-Pflegerinnenschule zum letztenmal Abschied von seinem Chef und in wunderbarer Weise brachte Herr Prof. Rölhliberger den Scheidegruß seiner treuen Freunde dar.

Behmütig klangen dazwischen vom Orgelletner die Lieder, welche die Rotkreuz Schwestern ihrem frühern Lehrer und Direktor nachsangen.

Sodann bewegte sich der Trauerzug dem Bremgartenfriedhof zu, wo die Gruft die Reste eines wahrhaft edlen Mannes aufnahm. Dort möge er nun ruhen von seiner Arbeit und seinem langen, so groß ertragenen Leiden.

Bei Anlaß des Hinscheidens unseres Herrn Dr. Sahli haben wir von allen Seiten, von Privaten und Korporationen, eine große Zahl von herzlichen Beileidsbezeugungen erhalten, die uns aufrichtig gefreut haben. Blumen Spenden sind in Hülle und Fülle auf sein Grab gelegt worden. Es ist uns unmöglich, all den freundlichen Teilnehmern persönlich zu schreiben. Wir wollen an dieser Stelle allen denjenigen, die im Leben und im Tode Herrn Dr. Sahli ihre Anhänglichkeit und ihre Liebe bezeugt haben, unsern wärmsten Dank aussprechen. Sie haben uns deutlich bewiesen, daß das Werk dieses vornehmen Mannes mit dem Schweizervolk so recht verwachsen ist.