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: 26 (1918)

Heft: 3

Artikel: Das Fletschern

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545781

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: 22.11.2025

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

mehr und mehr diese billige und doch wirksame Einrichtung der Walderholungsstätten angliedern. Allerdings sollte bei unserm Klima und der Beschaffenheit unserer Wälder besser von Waldrands oder Waldlichtungserholungs

stätten gesprochen werden, da weniger der Aufenthalt im Wald als ein solcher am Walds rand oder in einer Waldlichtung die zum Heilerfolg nötige Sonnenstrahlung bietet.

(Schluß folgt.)



Das Fletschern.

Diese Bezeichnung ist in letzter Zeit zu einer Art Schlagwort geworden, und es mag unsere Leser interessieren zu hören, was im "Korrespondenzblatt der bernischen Krankenstaffe" darüber steht. Wir erlauben uns übrigens, auch eine Bemerkung dazu anzusbringen, nämlich die Frage: Wie groß ist wohl die Rolle, welche die Suggestion dabei spielt? Doch lassen wir dem Berichterstatter das Wort:

Wie fann man in dieser Kriegszeit und auch nachher im Frieden am richtigsten und sparsamsten effen? Diese Frage sucht ein Umerikaner, Horace Fletscher, zu beant= worten, gestützt auf eigene Erfahrung. Er, der ein rüstiger Sportsmann war, bemerkte schon vor dem 50. Lebensjahre eine Abnahme feiner Kräfte. Er fam zur Ginficht, daß er zu viel und zu rasch esse und trinke, mehr als dem Körper bekömmlich sei. So änderte er seine Lebensweise. Er bezwang seine Eß= lust, indem er alle Nahrung einer ausgiebigen Mundbehandlung unterzog. Schon nach weni= gen Wochen zeigte sich, daß er weit weniger zu effen brauchte als früher, daß viele ganz einfache Speisen einen ihm früher unbekannten Wohlgeschmack annahmen und daß jedes Bedürfnis nach start eiweißhaltigen Gerichten verschwunden war.

Den Grundzug des "Fletschers" bildet der Rat, nur bei ausgesprochenem Hungergefühl zu essen, was einem schmeckt, möglichst einsfache Speisen und kein Durcheinander zu genießen, beim ersten Gefühl von Sättigung aufzuhören, beim Gssen möglichst intensiv

auf das Vergnügen — den Wohlgeschmack — zu achten und sowohl aus diesem Grunde (da Luft beim Gssen die Verdauung fördert), als auch zwecks gründlicher Einspeichelung, welche für eine wirklich gute Verdauung unserläßlich ist, jeden Vissen so tüchtig zu zerstauen, bis er zu einem ganz weichen Brei wird, der mechanisch verschluckt wird. In dieser Weise erreicht man folgende Vorteile:

Man lebt einfach und mäßig, ohne auf Tafelfreuden verzichten zu müssen. Der Hunger und das lange Kauen erhöhen den Geschmack: man genießt in höherem Grade, als wenn man die feinsten Leckerbissen ohne wirklichen Appetit und ohne gründliches Kauen versichlingt.

Alles Gegessene wird, weil dem Magen breitg und gut eingespeichelt zugeführt, viel leichter verdaut und fast vollkommen assimisliert. Folglich kommt man mit weit weniger Nahrung aus, hat mit zwei Mahlzeiten tägslich genug und erspart nicht nur die üblen Folgen des Ofts und Vielessens, sondern auch viel Geld — ein Punkt von hervorragender volkswirtschaftlicher Bedeutung für die Mehrsheit der Menschen, für alle Unbemittelten, sowie für die Streckung der Lebensmittels vorräte im jetigen Kriege.

Die Berichte über die betreffenden wissensschaftlichen Versuche, sowie über die äußerst erfolgreichen langfristigen Experimente mit zahlreichen Arbeitern, Studenten und Soldaten — unter Leitung angesehener Mediziner und Physiologen — bilden eine recht lehrreiche Leftüre.

Mit Stannen siest man, wie die Stärke, Spannkraft und Ausdauer all dieser Bersuchsobjekte sehr beträchtlich zunahm, obgleich — oder eigentlich weil — ihre gewohnte Nahrungsmenge bedeutend verkleinert wurde. Immer wieder erwies sich unsehlbar, daß bei Anwendung von Fletschers Verfahren die Hälfte oder ein Drittel der üblichen Speisensmenge genügt und daß man hierbei weit ges

fünder und leiftungsfähiger ist, als unter dem Walten der Unmäßigkeit.

Zum Schluß ist noch nachdrücklich zu bestonen, daß man nie ohne gesunden Hunger eisen und stets beim ersten Sättigungsgefühl zu eisen aufhören soll. Dhne zielbewußte Besachtung dieser Punkte hat das gründliche Kauen nur seinen halben Wert.

Schweizerischer Samariterbund.

Mitteilungen des Sekretärs (IV. Quartal 1917).

Die Samaritervereine Airolo, Rothrist, Sissach, Wabern bei Bern und Waldau bei Bern wurden in den schweizerischen Samariterbund aufgenommen.

Die Sektion Untervaz hat sich wegen Mangel an Mitgliedern aufgelöst.

Die Statuten der Seftionen Aarwangen und Umgebung, Altstätten, Altstetten (Zürich), Arth am See, Biberist, Bözingen, Boswil, Brienz, Derendingen, Fraubrunnen, Frutigen, Herzogenbuchsee, Tegenstorf, Kemptthal und Umgebung, Kirchberg. Kloten-Rümlang, Kradolf, Küßnacht und Umgebung, Langenthal, Langnau-Gattiton, Lyß, Mahendorf, Neufirch-Egnach, Oberwil und Umgebung, Densingen, Käterschen und Umgebung, Reheineck, Schlieren, Schloßwil, Steckborn, Thal, Trub, Wehnthal und Zürich-Neumünster wurden genehmigt.

In mehreren Sitzungen behandelte die Geschäftsleitung die Aufträge der letzten Zentrals vorstandssitzung. Mit der Ausarbeitung eines Reglementes für Samariterposten wurden die

Herren Strub und Bieli betraut.

Aus dem Vertrieb der Bundesfeierkarten resultiert ein Neinertrag von Fr. 3746. 65. Es ist dieser Betrag ein sichtliches Zeugnis des Opfersinnes der Samaritersektionen einerseits und der Solidarität des Samariterbundes anderseits. Man findet darin wieder aufs neue bestätigt, daß nur vereinte Kraft stark macht und daß daher die Samaritervereine nur

durch den Samariterbund das Rote Kreuz wirksam unterstützen können.

Neben diesem Kartenverkauf in den ersten Augusttagen verlegten sich eine Reihe Sektionen, die prächtigen Sommersonntage sich zunute machend, auf Feldübungen. An der Schlußsstung des Geschäftsjahres 1917 hat die Geschäftssleitung die Subventionen für die Feldsübungen 1917 festgesetzt. Diese haben die Zahl 39 erreicht; ein erfreuliches Zeichen dafür, daß auch die Samaritervereine die Betätigung im Freien der Arbeit im Nebungslokal vorziehen. Der Beitrag des Samariterbundes beläuft sich, weil die Zahl der Uebungen etwa um 30 % zugenommen hat, auf Fr. 845. Die Suppositionen, wie sie in den Berichten bekanntgegeben sind, und die Urteile der bestellten Vertreter über die Lösung der Aufgaben zeugen von tüchtiger Arbeit. Die Spielerei verschwindet mehr und mehr; der Samariter lernt die Wichtigkeit von Uebungen schätzen, weil er sich hier die Eigenschaften wie Sichersheit und Kaltblütigkeit, welche den guten Samariter ausmachen helsen, aneignen kann.

Wir können den Bericht nicht schließen, ohne auf zwei Uebungen, welche als Resultat des Beschlusses, wonach der Samariterbund sich der Hilfslehrertage in Zukunft anzunehmen habe, aufgefaßt werden dürften, aufmerksam gemacht zu haben. Den Berhältnissen der Jettseit ausgezeichnet angepaßt war die llebung am westschweizerischen Hilfslehrertag in La Tour-de-Peilz: Die Räumung eines Dorfes einschließlich der Kranken und Berwundeten. Sehr zur Nachahmung möchten wir das Unternehmen der Hilfslehrervereinigung der Stadt Bern empschlen, welche unter Leitung von Herrn Major Thommann und Herrn Adjutants

Unteroffizier Hummel einen Desinfektionskurs durchführte.