

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: 21

Artikel: Die Winterluft

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547233>

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: 21.01.2026

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

Näfels. Auch unsere Samariterinnen faßten ein Herz und ließen sich im Bewußtsein ihrer Samariterpflicht und Nächstenliebe zur Krankenpflege ausbieten. Zwei derselben dienen gegenwärtig im Kreisspital Samaden, und zwei haben sich nach Niederurnen begeben, zur Ablösung der dortigen stark beanspruchten Samariterinnen. Eine dritte hiesige Samariterin verreisete gestern ins Engadin, um sich im Notlazarett in St. Moritz im Verein anderer glarnerischer Samariterinnen einige Zeit der Krankenpflege zu widmen. Lobend darf hervorgehoben werden, daß auch der hiesige, allezeit rührige Arbeiterinnenverein seine Krankenpflegerinnen dem Schweiz. Roten Kreuz bereitwillig zur Verfügung stellt. Eine Krankenpflegerin vertritt in Näfels im Auftrage des hiesigen Krankenpflegevereins und des Roten Kreuzes zugleich die erkrankte zweite Krankenschwester und eine zweite vertritt eine inzwischen leicht erkrankte Samariterin in Niederurnen. Im Geiste christlicher Nächstenliebe opfern sich alle den bedauernswerten Opfern einer heimtückischen Krankheit durch hingebende Pflege, durch Nachtwachen, durch

Aushilfe in den Hausgeschäften. Möge ihnen überall von Seiten der Ärzte, der Spital- und Ortsvorsteher eine rücksichtsvolle Behandlung und gute Verpflegung zuteil werden, damit sie an ihrer hohen Auffassung vom Krankenpflegedienst nicht Schaden leiden und jüngere Kräfte durch ihr gutes Beispiel zur Nachahmung angeeifert werden. Dem ihnen öffentlich ausgesprochenen Dank des Präsidenten des Roten Kreuzes Glarus, unter dessen Obhut sie alle stehen, sei auch ein weiteres Dankeswort beigelegt an die Eltern und Arbeitgeber der dienstbereiten Töchter, welche ein größtes Bedürfnis der gegenwärtigen schweren Zeit richtig erfassen und dem flehenden Rufe nach Aushilfe im Krankendienst williges Gehör schenken.

Mit der Einrichtung des vom hiesigen Samariter Ortsverband in Aussicht genommenen Notspitals wird noch solange zugewartet werden, als die Grippe hier ihren nicht bösartigen Charakter bewahrt und die Herren Ärzte das wirkliche Bedürfnis eines solchen noch nicht festzustellen genötigt sind.

Schweizerischer Samariterbund.

Revision der Kursreglemente.

Das Zentralsekretariat des Roten Kreuzes und die Geschäftsleitung des Samariterbundes haben beschlossen, die Reglemente und Regulative über Samariter- und Krankenpflegekurse zu revidieren und dahin zu erweitern, daß darin auch die sogenannten Hygienekurse umschrieben werden sollen. Gleichzeitig sollen auch die Subventionsbestimmungen neu geordnet und Begleitungen für Samariterposten aufgestellt werden. Alle Erlasse wären dann in einem einzigen Bändchen den Vereinen zur Verfügung zu stellen.

Um diese Revision fruchtbar zu gestalten, bitten wir die Vereinsleitungen, speziell auch die Herren Ärzte, die sich der Sache annehmen, uns ihre Wünsche in bezug auf diese Revision schriftlich, spätestens bis am 15. Dezember 1918 einzureichen, entweder an das Zentralsekretariat des Roten Kreuzes, Bern, oder an die Geschäftsleitung des Schweizerischen Samariterbundes, Olten.

Zentralsekretariat des Roten Kreuzes.

Geschäftsleitung des Schweiz. Samariterbundes.

Die Winterluft.

Wer stellt die Hauptmenge der Kranken des Herbstes, des Winters und des Frühjahr? Alle diejenigen, die durch ihren

Beruf gezwungen sind, die meiste Zeit ihres Lebens im Zimmer zuzubringen, aber auch die, die ungezwungen an dem Leben eines

Stubenhockers Gefallen finden. Man vergleiche ihre Gestalten mit der eines Landwirtes, eines Försters, eines Waldarbeiters u. dgl. Nicht immer wird man behaupten können, daß die Vertreter dieser Stände naturgemäß leben, besonders was ihre Nahrungs- und Genußmittel anbelangt. Und doch dieser Unterschied! Dieses oft blühende Aussehen genannter Menschen, gerade im Winter!

Das Wunder bewirkt die Winterluft — trotz ihrer Kälte. Sie ist von bedeutender Reinheit gegenüber der Luft des Sommers, besonders dann, wenn Schnee gefallen ist, der ein Aufwirbeln des lästigen Straßenstaubes unmöglich macht. Außerdem reinigen die im Winter häufigeren Niederschläge die Atmosphäre besser, als es im Sommer geschehen kann. Die auf der Erde verwesenden animalischen und vegetabilischen Stoffe haben ihre Tätigkeit, die Luft mit übelriechenden Dünsten zu erfüllen, die besonders von den heißen Tagen des Sommers begünstigt wurde, eingestellt: Kälte, Schnee und Eis wehren sie ihnen.

Und doch gibt es eine große Menge Menschen, welche die so reine, klare Winterluft scheuen. Sie fürchten sich eben vor der Kälte, sie halten die kalte Luft wohl für ungesund und schließen sich ängstlich von ihr ab. Sie gleichen den Treibhauspflanzen, die sorgsam vor jedem Lufthauche bewahrt bleiben müssen, die aber trotzdem nicht viel Lebenskraft in sich haben. In überheizten Zimmern wird ihre Haut welk, und müssen sie dann ja einmal an die Außenluft, dann klagen sie nachher über allerlei Erkältungserscheinungen, trotzdem sie ihren Körper warm eingepackt hatten. Und ihre Klagen werden auch meist nicht unberechtigt sein; aber nicht die kalte Winterluft ist an dem Uebel schuld, sondern die Verweichlichung ihres Körpers.

Also beizeiten hinaus in die frische, kalte Luft des klaren Wintertages! Kein Tag sollte vergehen, an dem man nicht wenigstens eine Stunde im Freien zubringt. Die Kälte konserviert, das weiß jede Hausfrau, sie erhält die organische Lebenstätigkeit, während die Wärme sie beschleunigt. Der Stoffwechsel des menschlichen Körpers wird durch niedrige Temperaturen angeregt und geregelt, was besonders Fettleibige wohltuend spüren, die von ihrem übermäßig aufgespeicherten Fette

viel hergeben müssen, damit es der Körper zur Wärmebildung benutzen kann. Bei weniger starken Personen macht sich das Bedürfnis nach reichlich zu bildender Körperwärme durch recht angenehm gesteigerten Appetit kund. Die Kleidung sei auch für den Winter nicht zu schwer. Der Hals soll immer frei bleiben, denn jegliche Einhüllung verweichlicht ihn. Besonders haben auf diesem Gebiete die Pelztragen und Boas viel auf dem Gewissen, insonderheit dann, wenn sie dicht am Halse anliegen. Je fleißiger wir uns im Winter Bewegung machen, desto leichter darf unsere Kleidung sein. Und Bewegung müssen wir uns machen. Viele Arten von Wintersport sind empfohlen worden. Sie regeln durch die gesteigerte Atmungstätigkeit und durch die lebhafteste Bewegung fast sämtlicher Muskelpartien den Blutumlauf und verschaffen unserem Körper eine wohlige Wärme. Die Atmung geschehe nicht durch den offenen Mund, sondern durch die Nase.

Heiterkeit und Freude am Leben sind die Folgen reichlicher Bewegung im Freien, auch in der Kälte des Winters. Und wieviel wohler wird sich derjenige fühlen, der nach der Heimkehr von einem langen Winter-spaziergang sich seine Nachtruhe von einem tiefen Schlafe versüßen läßt, als der Mensch, dessen einziger Weg im Winter nur der von seinem Hause nach der Stammskneipe ist, und der seine Lungen dort mit Bierdunst und Tabakqualm „erquickt“.

Auch im Schlafzimmer darf die Winterluft nicht fehlen. Man schlafe bei geöffnetem Fenster, doch ohne den Körper direkter Zugluft auszusetzen, und bei geheiztem Ofen; denn dann erst ist die Ventilation eine vorschrittsmäßige, wenn Außen- und Innenluft den gehörigen Temperaturunterschied aufweisen. Wunder wirkt oft die frische Luft im Krankenzimmer, auch im Winter. Viele Krankheiten heilen in dieser Jahreszeit nur darum so langsam, weil man törichterweise oft noch glaubt, den Kranken vor jedem Hauche frischer Luft bewahren zu müssen. Zur Nachahmung sollen uns die Liegehallen in den modern eingerichteten Lungenheilstätten anregen, in denen die Kranken auch im Winter fast im Freien viele Stunden des Tages zubringen.

(Blätter für Gesundheitspflege.)