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: 26.11.2025

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

Mafels. Much unfere Samariterinnen faßten ein Berg und ließen sich im Bewußtsein ihrer Samariter= pflicht und Nächstenliebe zur Krankenpflege aufbieten. 3mei derselben dienen gegenwärtig im Rreisspital Samaden, und zwei haben sich nach Miederurnen begeben, zur Ablösung ber dortigen ftart beanspruchten Samariterinnen. Gine dritte hiefige Samariterin ver= reiste gestern ins Engadin, um sich im Notlazarett in St. Morit im Berein anderer glarnerischer Sama= riterinnen einige Zeit der Rranfenpflege gu widmen. Lobend darf hervorgehoben werden, daß auch der hie= sige, allezeit rührige Arbeiterinnenverein seine Kranken= pflegerinnen dem Schweiz. Roten Rreuz bereitwilligft zur Berfügung stellt. Gine Krankenpflegerin vertritt in Näfels im Auftrage des hiesigen Krankenpflege= vereins und des Roten Rreuzes zugleich die erfrankte zweite Krankenschwefter und eine zweite vertritt eine inzwischen leicht erkrankte Samariterin in Riederurnen. Im Geiste driftlicher Nächstenliebe opfern sich alle den bedauernswerten Opfern einer heimtückischen Rrank= heit durch hingebende Pflege, durch Nachtwachen, durch

Aushilfe in den Hausgeschäften. Möge ihnen überall von seiten der Aerzte, der Spital- und Ortsvorsteher eine rudfichtsvolle Behandlung und gute Berpflegung zuteil werden, damit fie an ihrer hohen Auffaffung vom Rrankenpflegedienst nicht Schaden leiden und jüngere Kräfte durch ihr gutes Beispiel zur Nachahmung angeeifert werden. Dem ihnen öffentlich ausgesprochenen Dank des Bräsidenten des Roten Kreuzes Glarus, unter deffen Obhut fie alle fteben, fei auch ein weiteres Dankeswort beigefligt an die Eltern und Arbeitgeber der dienstbereiten Töchter, welche ein größ= tes Bedürsnis der gegenwärtigen schweren Zeit richtig erfassen und dem flehenden Rufe nach Aushilfe im Rranfendienft williges Gehor ichenken.

Mit der Einrichtung des vom hiefigen Sama= riter Orisverband in Aussicht genommenen Rot= spitals wird noch solange zugewartet werden, als die Grippe hier ihren nicht bosartigen Charafter be= wahrt und die Herren Nerzte das wirkliche Bedürfnis eines folden noch nicht festzustellen genötigt find.



Schweizerischer Samariterbund.

Revision der Kursreglemente.

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

Um diese Revision fruchtbar zu gestalten, bitten wir die Vereinsleitungen, speziell auch die Herren Aerzte, 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, ober an die Geschäftsleitung des Schweizerischen Samariterbundes, Olten.

> Zentrallekretariat des Roten Kreuzes. Geschäftsleitung des Schweiz. Samariterbundes.



Die Winterluft.

Wer stellt die Hauptmenge der Kranken des Herbstes, des Winters und des Früh-

Beruf gezwungen sind, die meiste Zeit ihres Lebens im Zimmer zuzubringen, aber auch Alle diesenigen, die durch ihren bie, die ungezwungen an dem Leben eines Stubenhockers Gefallen finden. Man versgleiche ihre Gestalten mit der eines Landswirtes, eines Försters, eines Waldarbeiters u. dgl. Nicht immer wird man behaupten können, daß die Vertreter dieser Stände naturgemäß leben, besonders was ihre Nahrungssund Genußmittel anbelangt. Und doch dieser Unterschied! Dieses oft blühende Aussehen genannter Menschen, gerade im Winter!

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

Und doch gibt es eine große Menge Menschen, welche die so reine, flare Winter= luft scheuen. Sie fürchten sich eben vor der Rälte, sie halten die kalte Luft wohl für ungefund und schließen sich ängstlich von ihr Sie gleichen den Treibhauspflanzen, die sorgsam vor jedem Lufthauche bewahrt bleiben müssen, die aber troßdem nicht viel Lebenskraft in sich haben. In überheizten Zimmern wird ihre Haut welf, und müffen sie dann ja einmal an die Außenluft, dann klagen sie nachher über allerlei Erkältungs= erscheinungen, trotzem 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 müffen, damit es der Körper zur Wärmebildung benuten fann. 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 Belz= kragen 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. Biele Arten von Wintersport sind empfohlen worden. Sie regeln durch die gesteigerte Atmungstätigkeit und durch die lebhafte Bewegung fast sämtlicher Muskel= partien den Blutumlauf und verschaffen un= serem 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 Heimfehr von einem langen Winterspaziergang sich seine Nachtruhe von einem tiesen Schlase versüßen läßt, als der Mensch, dessen sause nach der Stammkneipe ist, und der seine Lungen dort mit Bierdust und

Tabakqualm "erquickt".

Auch im Schlafzimmer darf die Winterluft nicht fehlen. Man schlafe bei geöffnetem Kenster, doch ohne den Körper direkter Zugluft auszusehen, und bei geheiztem Ofen; denn dann erst ist die Ventilation eine vorschrifts= mäßige, wenn Außen= und Innenluft den gehörigen Temperaturunterschied aufweisen. Wunder wirkt oft die frische Luft im Kranken= zimmer, 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 müffen. 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 Gefundheitspflege.)