

**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:** 28 (1920)

**Heft:** 17

**Vereinsnachrichten:** Für Kursleitungen

#### 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:** 13.01.2026

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

Muskeln wird sich Fett bei euch ansetzen und aus dem eleganten und muntern Mädel wird die bequeme, langweilige Modedame.

Früher habt ihr gelacht über die Chinesinnen, die sich ihrer Kaiserin wegen die Füße verstümmeln. Warum wollt ihr der Kaiserin „Mode“ wegen nun das gleiche tun? Laßt doch die hohen Absätze denen, die nie etwas gearbeitet haben und nie etwas arbeiten wollen, die auf der faulen Haut herumliegen und durch Extravaganz auffallen müssen, um leben zu können!

Wir wissen wohl, daß der Fehler nicht

immer nur an euch liegt, daß viele Schuhgeschäfte gar keine andern Schuhe verkaufen wollen, oder verkaufen können, weil ihnen der Fabrikant keine andern liefert. Wäre es dann aber nicht euer eigenes Interesse zusammenzustehen und solche gesundheitsschädigende Modetorheiten zurückzuweisen?

Ich habe mal in einem Frauenkomitee ein selbstbewußtes Wort immer wieder hören können: „Wenn's die Männer nicht fertig bringen, dann müssen eben wir!“ Solltet ihr nicht auch hier müssen?

Dr. H. Sch.

## Etwas über Früchte.

Es gibt Leute, die nicht gerne Früchte essen, weil sie der Meinung sind, daß diese im Magen und Darm Gährungen und dadurch oft Magenkatarhe, Diarrhoeen und andere Darmkrankheiten erzeugen könnten.

Wir lesen aber in den « Feuilles d'Hygiène », daß in den meisten Fällen nicht die Früchte an und für sich für diese Störungen verantwortlich gemacht werden können, sondern der Zustand der Reife, in dem sie genossen werden, entweder noch zu wenig gereift oder überreif. Oft kommt es auch auf das gleichzeitige Essen mehrerer Fruchtarten an. Frische Früchte sind gedörrten oder gekochten Früchten vorzuziehen, da sie viel leichter verdaulich sind und weniger leicht in Gärung übergehen. Gut wäre es, die Früchte für sich allein zu genießen, entweder am Anfang oder am Ende der Mahlzeit. Sehr saure Früchte,

wie Johannisbeeren, einige Pflaumen und Apfelsarten, nicht ganz ausgereifte Orangen, sollten nicht mit Mehlspeisen zusammen gegessen werden, da der Mundspeichel seine Stärke in zuckerverwandelnde Eigenschaft nur in alkalischem Milieu ausüben kann.

Süße oder weniger saure Früchte, wie Bananen, Trauben, Datteln, Kirschen, Birnen, Pfirsiche dürfen jedoch mit Mehlspeisen gegessen werden, selbst von Personen, deren Magen empfindlich ist.

Früchte und Milch sind nicht für alle Magen verträglich, auf jedenfall gilt das für die sauren Früchte. Esst nicht Früchte zu jeder Tageszeit zwischen den Mahlzeiten hinein, besonders wenn eurer Magen nicht leer ist. Früchte morgens nüchtern gegessen, mindestens eine halbe Stunde vor dem Frühstück, wirken als ein angenehmes laxiermittel.

## Für Kursleitungen.

Es kommt hier und da vor, daß erst im Verlauf des Kurses Unvollständigkeiten im Unterrichtsmaterial zum Vorschein kommen. Es ist dann allemal schwer, herauszufinden, ob der Fehler an der Versandstelle oder am Materialverwalter des Kurses liegt. Bei der gewaltigen Arbeit, welche die zeitraubende Kontrolle des zurückkommenden, oft ungeschickt ein-

gepackten Materials verursacht, könnte es sich wohl einmal ereignen, daß von unserer Seite Unterlassungen vorkommen, was wir jeweilen recht bedauern würden, aber kaum gut machen können, wenn wir nicht wissen, wo der Fehler liegt.

Die Kursleitungen werden daher in ihrem eigenen Interesse dringend ersucht, gleich nach Erhalt die Sendungen auf ihren richtigen Inhalt zu prüfen, und etwa Fehlendes unverzüglich an das Zentralsekretariat des Roten Kreuzes zu melden.

Es liegt auf der Hand, daß Reklamationen, die erst im Verlauf des Kurses oder an dessen Ende, ja sogar nach Rücksendung des Materials einlaufen, von uns nicht mehr berücksichtigt werden können. In solchen Fällen sind wir gezwungen, die Kursleitungen, resp. die Vereine, für das Fehlende verantwortlich zu machen. Es könnte beiden Stellen recht viel Ärger erspart werden, wenn im obigem Sinne vorgegangen würde.

Wir erachten es als überflüssig, uns über die Unschicklichkeit auszulassen, den Inhalt der Bett- und Verbandkisten ungewaschen zurückzusenden. Daß das Waschen in solchen Fällen auf Kosten der betreffenden Kursleitung erfolgen muß, ist wohl selbstverständlich.

In Erinnerung wollen wir noch rufen, daß die Kosten für die Hinspektion zu Lasten des Roten Kreuzes, diejenigen für die Rückspedition zu Lasten der betreffenden Kursleitungen fallen. Das scheint noch nicht überall begriffen worden zu sein, weshalb wir uns erlauben, in höflicher Weise darauf hinzuweisen.

Und nun der berühmte Schlüssel der Bett- und Skelettkisten! Allzuoft kommt es vor, daß uns solche Skelett- und Bettkisten ohne Schlüssel zurückkommen. Auf unsere Reklamation hin, erhalten wir gewöhnlich die Antwort, der Schlüssel sei an der betreffenden Kiste angebunden worden. Wir schenken diesen Versicherungen jeweilen vollen Glauben, und nehmen an, der Schlüssel sei, weil nicht vorsichtig genug angebunden, auf der Reise verloren gegangen. Um solchen Vorkommenissen vorzubeugen, ersuchen wir die Kursleitungen, uns die Schlüssel separat in Kuvert zuzusenden.

Wir möchten diese wenigen Bemerkungen den Vereinen in ihrem eigenen Interesse zur Beherzigung sehr empfehlen.

Das Zentralsekretariat des schweiz. Roten Kreuzes.

## Verbandmaterial.

In Anbetracht, daß in nächster Zeit die Samariterkurse in großer Zahl wieder beginnen werden, machen wir die Vorstände der Rotkreuz-Zweigvereine und Samariterkursleitungen darauf aufmerksam, daß wir gegenwärtig und so lange Vorrat, in der Lage sind, Sortimente von Verbandmaterial zu sehr vorteilhaftem Preise abzugeben.

Ein solches Sortiment umfaßt:

20 große, 20 mittlere und 20 kleine Verbandtücher,  
20 große, 20 mittlere und 20 kleine Binden.

Der Preis beläuft sich auf 10 Franken.

Wenn es gewünscht wird, können wir auch 20 Kopfschleudern dazu abgeben, der Preis des gesamten Sortimentes würde in diesem Falle Fr. 12 betragen. Wir erbitten die Adressen an das

Bureau des Zentralsekretariates des schweiz. Roten Kreuzes:

Schwanengasse 9, Bern.