

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Zeitschrift:</b> | Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes |
| <b>Herausgeber:</b> | Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz  |
| <b>Band:</b>        | 29 (1921)  |
| <b>Heft:</b>        | 14   |
| <b>Artikel:</b>     | Von einer Irrenanstalt   |
| <b>Autor:</b>       | A.R.   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-546722">https://doi.org/10.5169/seals-546722</a>  |

### **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:** 23.02.2026

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

lehrerkreises soll auch Hilfslehrern von Sektionen offenstehen, die nicht dem Verbande angehören, immerhin in der Erwartung, daß die betreffende Sektion innert nützlicher Frist dem Kantonalverbande beitrete. In den Vorstand wurden gewählt: Herr J. Kümmi, Rütt, als Präsident, und Herr H. Pantli, Zürich, als Vizepräsident. Die nächste Versammlung soll noch vor der Landesgemeinde einberufen werden.

Bezugnehmend auf vorstehendes werden die **Hilfslehrer der Samaritervereine des Zürcher Oberlandes** und Umgebung hiermit freundlichst eingeladen, an der am **24. Juli** nächstthin, nachmittags 2 Uhr, im Schweizerhof in Rütt stattfindenden **Hilfslehrerversammlung** möglichst vollzählig teilzunehmen. Gilt es doch, eine Institution zu

schaffen, die die Hilfslehrer vorwärts bringen soll. Herr Stephan Unterwegner von Zürich wird einen Vortrag halten über das Thema: „Die Stellung des Hilfslehrers im Samariterverein.“ Zu dieser Tagung sind ebenfalls freundlichst eingeladen allfällig weitere Interessenten, und selbstverständlich auch die Mitglieder des Verbandsvorstandes. Es werden keine direkten Einladungen erlassen.

Die Präsidentenkonferenz unter der Leitung des Herrn Rädl, Wald, stellt sich von ihm eingehend über die Organisierung der Landesgemeinde orientieren. Sie soll in einfachem, bescheidenem Rahmen durchgeführt werden. Vorgängig der Landesgemeinde wird Samstag, den 13. August, die Delegiertenversammlung stattfinden. Auf Wiedersehen in Rütt. J. K.

## Von einer Irrenanstalt.

Wer kennt nicht all die geheimnisvollen Erzählungen, die die Irrenanstalten umspinnen?

Wem verursacht nicht der bloße Gedanke an das dunkle Wort ein leises Frösteln? Eisengitter! Zwangsjacken!, ein Chaos von Vorstellungen jagt sich hinter der Stirn, ein tiefes Mitleid mit den gequälten Geschöpfen entfesselt unsern Zorn gegen diejenigen, die sich in Wahrheit doch um diese Menschen verdient machen, denn wie anders, wie ganz anders sieht die Wirklichkeit aus.

Zu einem Besuche eingeladen, nähert man sich eines Sonntagnachmittags mit gemischten Empfindungen der Irrenanstalt Waldau. Die spähenden Blicke umfassen zuerst die hübschen, gut gepflegten Gartenanlagen, dann gleiten sie den verschiedenen Gebäuden entlang, die einen recht freundlichen Eindruck hervorrufen.

Zuvor derst steht das Hauptgebäude, dem sich die verschiedenen andern Männer- und Frauenabteilungen anschließen. Rechts befinden sich die ältern Gebäude für die ruhigen Patienten, links ein stattliches, neues Haus, das als Aufnahmestation für frische Fälle und zugleich auch als Universitätsklinik dient.

Vergebens sucht das Auge Eisengitter. Hohe Fenster schmücken die helle Fassade und füllen die Räumlichkeiten mit Sonne und Licht.

Drinnen sieht es erst recht heimelig aus. Gar nicht für möglich kann man es zuerst halten, daß diese Gebäude als Anstalt für Geistesgestörte dienen.

Ein geräumiger Hörsaal lädt zum Eintritt ein und verspricht schon im voraus einige lehrreiche Stunden, die durch den Anstaltsarzt mit einem äußerst interessanten Vortrag ausgestopft werden. Der Referent zer gliedert in leichtverständlichen Ausführungen das Gefühls- und Verstandsleben des Menschen, um dann überzugehen zur Vorführung von Patienten und Erklärung der Einzelfälle. Die Verblödung in ihren verschiedenen Graden, Wahnideen und Erscheinungen äußern sich in höchst drastischer Weise.

Unauslöschliche Eindrücke hinterlassen zwei Frauen, von denen die eine singt, johlt, tanzt und lacht in übermäßig freudiger Erregung, während die andere halblos weint und jammert in tiefster Schwermut, die wir, ach so oft, auch außerhalb der Waldaumauern treffen, hier ein gleichmäßiges, frankhaftes Jammer, draußen ein vorübergehendes Leid.

Und wer erinnert sich nicht jenes jungen, verblödeten Mädchens, das in reinen Tönen unser altes Weihnachtslied: „O, du fröhliche, o, du selige“, usw. singt, und des im gleichen

Falle sich befindlichen Musikanten, der mit scheuen Händen an der Handharmonika herumtastet, bis ein fröhlicher Gassenhauer ertönt?

Großes Staunen verursacht der Geistesfranke als perfekter Zeichnungskünstler in Farbe und Bild, und doppelt so groß ist es, wenn in seiner über und über mit Erzeugnissen der reichsten Fantasie beklebten „Werftstätte“ erklärt wird, es sei dieser Mann in früheren Jahren ein äußerst brutaler, gewalttätiger Mensch gewesen, dessen Talent sich erst in der Krankheit entwickelte.

Abscheuerregend wirkt der Paralytiker mit seinem nahezu tierischen Gesichtsausdruck, wenn von einem solchen überhaupt noch die Rede sein kann.

Zu bedauern ist nur, daß die durch den Anstaltsarzt am Schluß des Vortrages eröffnete Diskussion keine lebhaftere war, was jedoch zur Besichtigung der Anstalt umso mehr Zeit übrig ließ.

Von Saal zu Saal, von Abteilung zu Abteilung macht sich überall die gleich freundliche Fürsorge und warme Aufopferung des Wartepersonals bemerkbar. Ganz speziell der „Wachsaal“, der in den neuen und alten Abteilungen besteht, weckt das Interesse des Besuchers. Die Einrichtung sieht derjenigen der großen, mehrere Betten fassenden Säle der Spitäler sehr ähnlich, nur ist alles einfacher den Umständen angepaßt. Heute noch trifft man in andern Irrenanstalten vergitterte Bettstellen, hier stehen die Betten in Reihen, ohne jegliche Sicherung, in erforderlichen Zwischenräumen, mit freibleibendem, breitem Wandelgang durch die Mitte des Saales. Jeder Insasse ist seinem Nachbar zur Linken und Rechten Gesellschaft so gut es eben geht, und es ist häufig der Fall, daß das abnorme Gebaren seines Gegenübers manchem nicht vollständig Unnachtem das Erkennen seiner eigenen Wahnsinne ermöglicht und ihn so auf dem Wege der Heilung fördert. An jeden dieser Wachräume sind Einzelzellen und Baderäume angegliedert, als einzige Maß-

nahme für aggressiv werdende Fälle, die eine plötzliche Entfernung aus dem Wachsaal erfordern. An Stelle der aus früheren Zeiten bekannten Gewaltmittel sind heute die Dauerbäder, die den Beklagenswerten zur Beruhigung dienen. Deckelbäder existieren schon längst nicht mehr.

Selbstverständlich fehlt auch hier nicht eine spezielle Zellenabteilung für gefährliche Kranke. Diese Zellen enthalten das Notwendigste, d. h. eine Lagerstätte in Form eines Feldbettes, das nur im alleräußersten Falle durch Matratzen, oder weiche Lü sche ersetzt wird, außerdem vier hohe Wände und ein großes lichtpendendes Fenster in entsprechender Konstruktion und Höhe angebracht.

Ein Bild von Kampf- und Niederlage bieten die Blechgefäße, die diesen Schwerfranken zur Einnahme der Mahlzeiten dienen. Verbeult, zerbogen und zerdrückt stehen sie da, schade, daß keines dieser „Chacheli“ erzählen kann.

Ein nicht zu unterschätzender Fortschritt in der Irrenpflege ist die Anstellung von Wärterinnen in den ruhigeren Wachräumen der Männerabteilungen, die hier mutig zum Segen der Nermsten wirken. Ehre den Tapfern!

Ebenso stehen die sanitären Einrichtungen der Anstalt ganz auf der Höhe der heutigen Forderungen, und nicht unerwähnt dürfen die Bestrebungen bleiben, den Kranken auch in geistiger Beziehung alles zu bieten, was zulässig ist. Mit Vergnügen begegnet man den „Bemühtigen“ am Konzertflügel, beim Billardspiel, am Schachbrett und bei der Lektüre, und wer obendrein noch eines jener freundlichen Speisezimmer zu durchgehen die Gelegenheit hat, der fühlt sich unwillkürlich in ein sorgfältig geführtes Heim versetzt.

Ein Blick in die Gärten belehrt in gleicher Weise, nichts steht dem ungehemmten Ergehen des Kranken in frischer, freier Luft im Wege, so daß am Ende des Rundganges jedes Vorurteil gegen die „alte Waldau“ schwindet.

und auch der schwärzeste Pessimist zum Hellseher wird.

Was einmal war, findet ihr in den Mu-

seen, was heute ist, zeigt die bernische Irrenanstalt in wahrstem, schönstem Lichte.

Herzlichen Dank und auf Wiedersehn!

A. R.

## Richtiges Atmen.

Den Windeln entwachsen, lernt der Mensch bald aufrecht zu stehen und zu gehen, später treibt er etwa Turnen oder andere körperliche Übungen. Aber die wichtigste und gesündeste Übung, „richtig zu atmen“, das lernt er nicht. Auf hundert Personen wird der Arzt kaum zehn finden, die normal atmen.

Wie viele Krankheiten, wie viele Stunden des Unwohlseins könnte man sich ersparen, wenn man schon in den ersten Lebensjahren gelehrt und lernen würde, in richtiger Körperstellung richtig zu atmen! Statt dessen wird das Hauptgewicht auf die Ernährung gelegt, die sicher auch nötig ist, aber so, wie sie heute noch immer verabsolgt wird, immer noch viel zu reichlich ist und teilweise als Ursache vieler Leiden angesehen werden kann. Wir erinnern nur an Rheumatismen und Gicht, an Fettlebigkeit mit all ihren Folgen usw. Die Tatsache ist unbestritten, daß während dem Lebensmittelangst der Kriegszeit durchschnittlich viele Leute, die sonst immer Verdauungsstörungen hatten, infolge der unfreiwilligen Nahrungseinschränkung davon verschont blieben.

Wir essen zu viel und atmen zu wenig. Diesen Fehler begehen wir fast alle. Man sollte sich immer den Grundsatz vor Augen halten: mäßig essen und reichlich atmen ist hundertmal besser als reichlich zu essen und mäßig zu atmen, sagt Dr. Mayor in den «Feuilles d'hygiène», und er hat recht. Eine zu stickstoffhaltige oder zu fettreiche Nahrung, ungenügende Atmung und Mangel an körperlicher Tätigkeit hindern eine richtige Blutzirkulation und können zu schweren Wohlfühlungsstörungen führen.

Von größter Wichtigkeit ist es daher, sich an ein richtiges Atmen zu gewöhnen. Erzieher und Lehrer sollten sich viel mehr als bisher damit befassen, dem Kind eine richtige Atmung beizubringen, denn sie ist schließlich die Grundlage der Gesundheit. In gerader, aufrechter Haltung, die Hände auf die Hüfte gestützt, die Daumen nach hinten, läßt sich die Lunge am besten ausdehnen; dabei geschlossenen Mund und Atmung durch die Nase, dadurch wird langsam Luft eingesogen und die Lungen gut gefüllt. Dann wartet man am besten einige Sekunden, um dann auch ebenso langsam durch die Ausatmung die Lungen sich entleeren zu lassen. Dann beginnt man wieder von vorne. Selbstverständlich dürfen diese Übungen nicht im geschlossenen Zimmer vorgenommen werden, sondern im Freien oder zum mindesten doch bei offenen Fenstern. Hat man Energie genug, diese Übungen während einigen Tagen regelmäßig zu machen, so wird man bald an sich selbst bemerken können, daß die Einatmung bei geschlossenem Mund schon viel leichter geht als früher, daß man diese Übungen mehrere Minuten lang ausführen kann, ohne zu ermüden, und daß man sich im allgemeinen besser und frischer fühlt. Es ist dies ja auch ganz natürlich, denn bessere Atmung bringt besseres Blut, das nicht nur in den Lungen bleibt, sondern im ganzen Körper zirkuliert und so örtliche Stauungen infolge der Inaktivität beseitigen kann. Vor allem sind solche Atmungsübungen denjenigen Personen zu empfehlen, die viel sitzen müssen und sich wenig Bewegung geben können. Die wenigen Minuten, die man einmal täglich solchen