

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: 30 (1922)

Heft: 17

Vereinsnachrichten: Der neue Rotkreuz-Kalender

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>

losigkeit verhältnismäßig sehr selten, daß die meisten Menschen sich hinsichtlich ihrer Schlafzeit leicht Täuschungen hingeben. Denn zwischen dem eigentlichen Schlaf- und Wachzustand gibt es noch verschiedene Abstufungen des Halbwachens und des Halbschlafens, wie jeder wohl an sich selbst schon beobachtet hat. Mit diesem ganzen Problem der Schlaflosigkeit beschäftigt sich nun sehr eingehend Prof. Dr. A. Hoche, Freiburg i. Br., in Nr. 12 der „Deutschen medizinischen Wochenschrift“. Zunächst weist er darauf hin, daß das Schlafbedürfnis für die verschiedenen Personen und für die verschiedenen Altersstufen sehr verschieden ist. Für Erwachsene sind etwa täglich 8—9 Stunden anzunehmen, für Greise 4—5 Stunden. Wenn es von manchen berühmten Männern heißt, daß sie nachts mit 3—4 Stunden Schlaf auskommen seien, so ist das wohl dahin zu verstehen, daß sie ein Nickerchen machen konnten, wie überhaupt auch der Mittagsschlaf für manche als vollwertig mit dem Nachtschlaf anzusehen ist. Die Schlaftiefe ist bei den verschiedenen Individuen höchst verschieden, wie ja auch die Empfindlichkeit gegen Geräusche, Stimmungen, Sinnesreize usw. den Schlaf beeinflussen.

Die Behandlung von Schlafstörungen ist durchaus nicht so einfach, weil dazu eine genaue Kenntnis der betroffenen Persönlichkeit und der vorliegenden Ursachen erforderlich ist. Man wird zunächst Schädlichkeiten, wie z. B. spätes Trinken von Kaffee, Tee, Lesen im Bett, Nacharbeit usw., ausschalten

müssen, ferner auch unter Umständen psychisch einzuwirken suchen. Von physikalischen Beeinflussungen empfiehlt Prof. Hoche längere, warme Vollbäder, Fußbäder und dergleichen, von chemischen Schlafmitteln vor allem Valdrian, ferner tagsüber genommene Brompräparate, unter Umständen auch aspirinartige Verbindungen, während die eigentlichen Schlafmittel nur sehr mit Vorsicht zu gebrauchen sind.

Bemerkung der Redaktion: Viel wichtiger als alle Schlafmittel scheint uns aus Erfahrung die Selbsterziehung zu sein. Wer sich über seine Schlaflosigkeit ärgert, der erschwert sich das Einschlafen. Eine Taube fängt man nicht, wenn man ihr nachspringt, sagte unser berühmter Prof. Dubois mit vollem Recht. Uebrigens bildet die Bekümmernis, daß man nicht schlafen kann, wieder ein Kampf, der aufregt und den Schlaf verscheucht. Wer dagegen sich sagt, daß das Nichtschlafen gleichgültig ist, der wird viel eher einschlafen und wenn der Schlaf dennoch ausbleiben sollte, davon keinen Schaden haben. Es ist übrigens eine alte Erfahrung, daß man mehr schläft, als man eigentlich glaubt; das ist durch das Pflegepersonal immer und immer wieder festgestellt worden.

Darum lieber ruhige Ergebung und eine gewisse Gleichgültigkeit, als Brommittel. Das ist unsere Meinung und wir haben damit schon manche Schlaflosigkeit spielerisch behoben.

Dr. C. J.

Der neue Rotkreuz-Kalender

hat, wie wir von allen Seiten vernehmen, guten Anklang gefunden. Wir machen, um die vielen Anfragen zu beantworten, gleich hier darauf aufmerksam, daß Bestellungen nicht an uns, sondern direkt an den Verlag Hallwag in Bern zu richten sind. Wir möchten bei dieser Gelegenheit nicht verfehlten, die Vorstände der Rotkreuz- und Samaritersektionen darauf aufmerksam zu machen, daß sie beim Vertrieb sich eine hübsche Einnahme verschaffen können, indem der Verlag auf jedes Stück 10 % Rabatt gewährt. Außerdem erhalten

Wiederverkäufer, die größere Quantitäten absezzen, neben den 10 %, welche dem Verein zufallen, noch 20 % als Vergütung.

Die Verbreitung des Rotkreuz-Kalenders liegt im Interesse unserer humanitären Sache und wird nicht zuletzt den Samaritervereinen zugute kommen.

Zentralsekretariat.

Die Hygiene des Kinderwagens.

Von Dr. von Gneist.

Warum ist das „Baby“ nur so unruhig? Fährt schreiend mit dem Fäustchen in der Luft umher, wirft sich hin und her und stößt strampelnd mit den Füßen gegen Hüllen und Decken! Und die junge Mutter glaubte doch, ihrem Liebling den Himmel auf Erden bereitet zu haben: ein molliges, weiches Kopfkissen und Lager, ein behagliches Federbett zum Zudecken, sorglich an den Seiten fest eingedrückt, damit sich der kleine Strampler nicht erkälte.

Sollte ein Erwachsener hilflos auf ein und derselben Stelle, fest eingepackt und zugewickelt in warmen Federbetten daliegen müssen, so würde seine Laune sicher nicht weniger ungünstig sein, als die des kleinen Schreihalses dort. Gleicht doch die ganze Einpackung des Kindes einer Art Heißluftbad; in Schweiß gebadet, mit rotglühendem Köpfchen liegt das Kind matt da oder macht seinen Qualen Lust durch ein mörderliches Geschrei. Diese Symptome sind der beste Beweis, daß die Betten und Decken viel zu schwer und zu warm sind. Gewiß braucht ein kleines Kind viel Wärme; jedoch bei warmer Temperatur draußen sind die heißen Federbetten vom Uebel. Ist die Stirn des Kindes feucht, so ist es besser, ein dünnes Kofshaarkopfkissen auf das Federkissen zu legen, damit der Kopf nicht in die Kissen einsinken und übermäßig gewärmt werden kann. Auch eine Kofshaarmatratze ist in heißen Sommermonaten dem Unterbett aus Federn vorzuziehen, namentlich aber ist das wärmende Federdeckbett ganz unzweckmäßig.

Eine leichte wollene Decke oder Steppdecke leistet hier bessere Dienste. Es ist erwiesen, daß die übertriebene Ueberhitzung der Säuglinge das Auftreten von Magen- und Darmkrankungen begünstigt. In dem von Sonnen-glut durchhitzten Zimmer, bei dumpfer, schwüler Luft kann leicht Blutandrang nach Herz und Gehirn eintreten, und schwere Krankheitserscheinungen können verursacht werden.

Eine andere Ursache der Ueberhitzung der Kleinen besteht in dem an drei Seiten geschlossenen Wagenverdeck, das nur nach vorn zu geöffnet oder gar noch durch Vorhänge verschlossen ist. Viel zweckdienlicher sind derartige Wagendächer, die sowohl hinten als auch vorn offen und durch seitliche Scharniere je nach Bedarf verstellbar sind, sonst sammelt sich die Hitze und die verbrauchte Luft in unerträglicher Weise unter dem Verdeck an. Durch die beliebte Mode, den Rand des Daches durch Troddeln zu verzieren, die sich dicht vor den Augen des Kindes hin- und herbewegen, so daß es unwillkürlich danach sieht, kann unter Umständen Neigung zum Schielen entstehen.

Schneeweisse Wagendecken sind nicht minder schädlich, da sie das Auge außerordentlich blenden, namentlich bei darauffallendem Sonnenlicht. Eine durchbrochene Decke, vielleicht mit Blau unterlegt, ist den Augen der Kleinen jedenfalls wohltuender.

Der bequeme große Kinderwagen wird heutzutage der leichten Handhabung wegen häufig durch leichter gebaute Wagen ersetzt; wenn dem Kinde hierin eine in jeder Hinsicht