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: 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: 27.11.2025

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

losigkeit verhältnismäßig sehr selten, daß die meisten Menschen sich hinsichtlich ihrer Schlaf= zeit leicht Täuschungen hingeben. Denn zwischen dem eigentlichen Schlaf- und Wachzustand gibt es noch verschiedene Abstufungen bes Halbwachens und bes Halbschlafens, wie jeder wohl an sich jelbst schon beobachtet hat. Mit diesem ganzen Problem der Schlaf= losigkeit beschäftigt sich nun sehr eingehend Brof. Dr. A. Hoche, Freiburg i. Br., in Mr. 12 der "Deutschen medizinischen Wochenschrift". Zunächst weist er darauf hin, daß das Schlafbedürfnis für die verschiedenen Versonen und für die verschiedenen Altersstufen sehr verschieden ist. Für Erwachsene sind etwa täg= lich 8—9 Stunden anzunehmen, für Greise 4-5 Stunden. Wenn es von manchen berühmten Männern heißt, daß sie nachts mit 3—4 Stunden Schlaf ausgekommen seien, so ist das wohl dahin zu verstehen, daß sie ein Nickerchen machen konnten, wie überhaupt auch der Mittagsschlaf für manche als voll= wertig 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 beeinfluffen.

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

müssen, serner auch unter Umständen psychisch einzuwirken suchen. Bon physikalischen Beseinflussungen empfiehlt Prof. Hoche längere, warme Bollbäder, Fußbäder und dergleichen, von chemischen Schlasmitteln vor allem Baldrian, ferner tagsüber genommene Bromspräparate, unter Umständen auch aspirinsartige Berbindungen, während die eigentslichen Schlasmittel nur sehr mit Vorsicht zu gebrauchen sind.

Bemerkung der Redaktion: Biel wichtiger als alle Schlafmittel scheint uns aus Erfahrung die Selbsterziehung zu fein. Wer sich über seine Schlaflosigkeit ärgert, der erschwert sich das Einschlafen. Eine Taube fängt man nicht, wenn man ihr nachspringt, fagte unser berühmter Prof. Dubois mit vollem Recht. Uebrigens bildet die Bekummernis, daß man nicht schlafen kann, wieder ein Rampf, der aufregt und den Schlaf verscheucht. Wer dagegen sich sagt, daß das Nichtschlafen gleichgültig ift, 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 ift unsere Meinung und wir haben damit schon manche Schlaflosigkeit spielend 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 Vern zu richten sind. Wir möchten bei dieser Gelegenheit nicht versehlen, die Vorstände der Rotkreuzs und Samaritersektionen darauf aufmerksam zu machen, daß sie beim Vertrieb sich eine hübsche Sinnahme verschaffen können, indem der Verlag auf jedes Stück 10% Rabatt gewährt. Außerdem erhalten

Wiederverkäufer, die größere Quantitäten absetzen, neben den $10\,^{\rm o}/_{\rm o}$, welche dem Verein zufallen, noch $20\,^{\rm o}/_{\rm o}$ als Vergütung.

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

Zentrallekretariat.



Die Hygiene des Kinderwagens.

Bon Dr. von Gneift.

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 Hülslen und Decken! Und die junge Mutter glaubte doch, ihrem Liebling den Hinmel auf Erden bereitet zu haben: ein molliges, weiches Kopftissen und Lager, ein behagliches Federbett zum Zudecken, sorglich an den Seizten fest eingedrückt, damit sich der kleine Strampler nicht erkälte.

Sollte ein Erwachsener hilflos auf ein und derfelben Stelle, fest eingepackt und qu= gewickelt in warmen Federbetten daliegen muffen, so wurde seine Laune sicher nicht weniger ungnädig sein, als die des fleinen Schreihalses dort. Gleicht doch die ganze Einpackung des Kindes einer Art Beigluft= bad; in Schweiß gebadet, mit rotglühendem Röpschen liegt das Kind matt da oder macht seinen Qualen Luft burch 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. Ift die Stirn des Rindes feucht, so ist es besser, ein dünnes Roßhaarkopftissen auf das Federkissen zu legen, damit der Ropf nicht in die Riffen einsinken und übermäßig gewärmt werden fann. Auch eine Roßhaarmatrate ift in hei= ßen 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 Säugslinge das Auftreten von Magens und Darmserkrankungen begünstigt. In dem von Sonnensglut durchhitzten Zimmer, bei dumpfer, schwüsler Luft kann leicht Blutandraug nach Herz und Gehirn eintreten, und schwere Krankheitsserscheinungen können verursacht werden.

Eine andere Urfache der Ueberhitzung der Rleinen besteht in dem an drei Seiten ge= schlossenen Wagenverdeck, das nur nach vorn zu geöffnet oder gar noch durch Vorhänge verschloffen ift. Biel zweckbienlicher sind der= artige Wagenbächer, die sowohl hinten als auch vorn offen und durch seitliche Schar= niere je nach Bedarf verstellbar sind, sonst sammelt sich die Hitze und die verbrauchte Luft in unerträglicher Weise unter bem Berbeck an. Durch die beliebte Mode, den Rand bes Daches durch Troddeln zu verzieren, die sich dicht vor den Augen des Kindes hin= und herbewegen, so daß es unwillfürlich das nach sieht, kann unter Umständen Neigung zum Schielen entstehen.

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

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