**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:** 31 (1923)

**Heft:** 16

**Artikel:** Die Erkältung während des Schlafes

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-547019

#### 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:** 02.10.2025

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

war für alle, die eines ehrlichen Selbsturteils fähig waren, noch recht gnädig ausgefallen, zumal der Herr Experte berücksichtigte, daß die Supposition nament= lich theoretischen Charafter hatte und weil er es als bewährter Freund unserer Sache noch immer ver= sianden hat, zu forrigieren und zu iehren, ohne seine "Willigen" an den Pranger zu stellen. Als Delegation des kantonalen Verbandes war dessen Präsi= dent, Herr Jost, zugegen.

Schade! Kaum ehe eine offizielle Begrüßung all unserer Gäste durch unsern Präsidenten, Herrn Bornshauser, statisinden konnte, mußten sich die Kollegen und Kolleginnen der Nachbarsektionen schon zum Heimweg rüsten. Bir hätten sie noch recht gerne eine Weile unter uns gehabt, um mit ihnen die alten, freundschaftlichen Beziehungen zu sestigen und neue anzuknüpsen. Wir vertrösten uns nun auf ein nächstes Wal, danken allen Beteiligten nochmals für ihr Erscheinen, und den andern rusen wir zu: Tut ein andermal auch mit!

Fern. Kantonal=bernischer Samariter= Hilfslehrertag. Der Hilfslehrertag sindet statt: Sonntag, den 3. September, in Thun. Das nähere Programm erscheint in der Nummer vom 31. August. Unserer im Noten Kreuz vom 15. Juni erschienenen dringenden Bitte an die Bereinsvorstände und an die Vorstände der Kreisgruppen, uns die Adressen ihres Hisslehrerpersonals einzusenden, sind die heute zwei Bereine nachgekommen. Es wird uns in diesem Falle nicht möglich werden, Einzeleinladungen zu versenden. Wir werden die Programme an die Vereinsvorstände senden mit der hösl. Vitte, solche sosort wetter zu leiten. Wir zählen auf recht zahlreiches Erscheinen zur Tagung in Thun.

Für den Rantonalverband :

Der Brafident: Dan. Jordi, Seftigenftr. 20, Bern.

**Eurzenberg.** Samariterverein. Borstand pro 1923: Präsident: A. Reinhard; Sekretär: Hs. Sieber; Kassierein: Fri Lina Steiner, Jasbach; Hilfslehrer: Bertschi, Rectivil; A. Reinhard.

## Die Erkältung während des Schlafes.

Unsere heutigen Verkehrsmittel haben Gegenden und Orte auf Stunden genähert, welche zu erreichen früher Wochen notwendig waren, die ungeheuren Reisewagen, hochbepackt mit allem, was zu des Leibes Nahrung und Not= durft gehörte, finden nur noch in den Sagen und Märchen aus alter Zeit eine liebevolle und ein wenig wehmütige Erinnerung, und wenn auch das Automobil wieder die Reise von dem Schienenweg mehr auf die allgemeine Heerstraße verlegen und seinen mehr oder weniger glücklichen Besitzer unabhängig von dem Gafthaus am Weg machen will, so gilt letteres doch nur in beschränktem Sinn für faum mehr als einen halben Tag. Unbedingt werden die Zeiten wohl niemals wieder= kehren, wo auch die Betten ein unerläßliches Reisegepäck waren, selbst bas Hotel in ber fleinen Stadt bietet heute seinen Gäften ein gutes und sauberes Nachtlager. Tropdem haben viele Reisende noch eine gewisse Schen vor den fremden Betten, nicht weil sie deren Sauberkeit anzweifeln, sondern weil sie eine

schlaflose Nacht in dem fremden Bett fürchten. Daß die Gewohnheit wie auch sonst im menschlichen Leben gerade für die Nachtruhe ein sehr bestimmender Faktor ist, ist außer Frage, und die mancherlei Imponderabilien des heimischen Bettes werden nur schwer durch das fremde ersett werden. Aber der Ausfall lieber Gewohnheiten ist nicht der einzige nächt= liche Störenfried, sondern ebensosehr leidet der Schlaf durch Wärmeverlufte in dem fremden Bett. Daß unter bem Laken eine genügende Wärmeschicht vorhanden ist durch Roßhaar= matrate oder wollene Decke, ist eine selbstver= ständliche Voraussetzung, hier liegt also nicht die Schädigung, wohl aber im Deckbett, das durch die eigene Schuld des Schläfers oft recht ungenügend ben Körper beckt. Bis man die richtige Lage im Bett gefunden, ist sehr häufig ein großer Teil der Brust oder des Rückens entblößt, da das Deckbett im Gasthaus meistens etwas knapp ist, und wenn man dann nachts die Lage ändert und der Schlaf unruhig wird, entblößt man den Körper meistens noch mehr.

Je größer aber dieser nächtliche Wärmeverlust wird, desto unruhiger wieder wird der Schlaf, es besteht hier gewiffermaßen ein Circulus vitiosus, als bessen Folge ber Schläfer am Morgen mübe und zerschlagen erwacht. Solches unzulängliche Zudecken verringert aber nicht nur die Tiefe und Erquickung des Schlafes, sondern kann auch direkt zu Erkältungskrankheiten füh= ren, und das gilt nicht nur für das Bett in der Fremde, sondern auch für das heimische. Die Schlafstube darf niemals zu warm sein, sie soll fühler sein als die Tageswohnräume, außer im Winter laffen viele Menschen während ber Nacht ein Fenster offen, und wenn nun der Rörper in einer solchen Temperatur viele Stunben zum Teil entblößt ruht, vielleicht auch noch direkt von der einströmenden Nachtluft getroffen wird, so ist als Resultat eine Erkältung um so erklärlicher, als der Körper in der Ruhe nicht wie in der Bewegung Wärme neu bildet, so daß er nur Wärme verliert, ohne den Verluft wieder zu ersetzen. Vor allem sind es die Rückenschmerzen, mit so unberechtigter Verspottung "Sexen= schuß" genannt, die gang zweifellos vielfach allein durch zu starke Entblößung des Nachts veranlaßt werden, und nicht zufälliges Bücken oder Heben am Morgen trägt die Schuld für den sich darauf heftig, oft bis zur Bewegungslosig= feit, einstellenden Schmerz, sondern diese liegt weiter zurück in der Nacht. Schnupfen, Hals= und Bronchialkatarrhe, ferner Katarrhe des Darms und der Blase haben viel häufiger die gleiche Ursache als angenommen wird, und in der Sommerfrische sucht man oft ganz mit Un= recht in einem Diätfehler die Ursache für den schwächenden Darmkakarrh, der sich dort so häufig in der ersten Zeit des Aufenthalts ein= ftellt, bis man sich an das Bett gewöhnt hat und ruhiger schläft. Das Deckbett soll baher lieber etwas zu reichlich als zu schmal und furz sein, damit sich der Schläfer in dasselbe nach Be= bürfnis einwickeln kann. Dann wird sich der Schläfer nach Belieben zudecken können, er kann sein Bett ohne zu viel oder zu wenig Wärme der jeweiligen Temperatur anpassen, und vor allem wird er Rücken und Unterleib vor Erkäl= tung schützen. Auf diese Körpergegenden muß vor allem von älteren Leuten während des Schlafes selbst in heißen Sommernächten geachtet werden, in denen die Erkältungsmöglich= feit wegen der durch den Tagesschweiß oft etwas empfindlicheren Haut bisweilen fogar erhöht sein kann. Auf jeden Fall soll man überall darauf bedacht sein, daß man den geregelten und für die Gesundheit ganz unerläßlichen Wärmehaushalt des Körpers nicht durch das Verhalten während des Schlafes beeinträchtigen läßt, und man soll sich der Tatsache bewußt sein, daß durch Ent= blößen des Rörpers auch im Bett eine Erkältung eintreten kann. Sehr viel hilft bagegen ber feste Wille zu einem ruhigen Schlaf und bas energische Unterdrücken des Verlangens nach einer Lageänderung, wenn man des Nachts erwacht; man foll sich dann zur Ruhe zwingen, und hat man dazu einige Nächte hindurch die Kraft ge= habt, so wird man in den folgenden Nächten bereits ruhiger schlafen und die Autosuggestion wird ihre wohltätige Wirkung nicht verfehlen. ("Blätter für Bolfsgefundheitspflege")

# Die Tollkirsche.

In jedem Sommer ist zur Zeit der Beerenreife auch die Gesahr der Tollfirschen-Bergiftung eine große. Das Kind sieht im Walde die vollen schwarzglänzenden Beeren und ist voll Freude über den glücklichen Fund eine um die andere. Zu spät gar oft merken die Erwachsenen das Unheil. Schon haben die Vergiftungserscheinungen sich in vollem Umsfang ausgebildet. Das Kind ist tatsächlich wie toll, singt und schreit, lacht und jammert, sieht Gestalten und spricht mit ihnen und verfällt oft in richtige Tobsucht, die Augen