

**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:** 20

**Artikel:** Geistiges Ausruhen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-547358>

### **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:** 29.12.2025

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

tern Instruktion überlassen, wenn er sicher ist, daß derselbe sie verstanden hat.

Das Lehrbuch für die schweiz. Sanitätsmannschaft beschreibt diese Methode deutlich:

„Der Sanitätssoldat kniet rittlings über den Verunglückten, so daß seine Knie links und rechts neben das Becken des Verunglückten zu liegen kommen. Dann legt er seine beiden Hände flach auf den untern Teil der Brust des Verunglückten in der Weise, daß die Spitzen der beiden Daumen sich auf dem untern Teil des Brustbeines berühren, die Handballen links und rechts auf dem Bogen der falschen Rippen und die Finger nach außen längs der Rippen liegen, und neigt sich vorwärts, bis seine Ellbogen sich gegen den Unterleib anstemmen; in dieser Stellung läßt er das Gewicht seines eigenen Körpers auf seine Hände nach vorn wirken und preßt so den Brustkorb des Verunglückten während etwa zwei Sekunden zusammen: Ausatmen.

Dann erhebt er seinen Oberkörper und läßt mit dem Drucke nach. Dadurch wird die Brust des Verunglückten vollständig entlastet und dehnt sich wieder aus: Einatmen.“

Die Howardsche Methode kann von einem Helfer ausgeführt werden und ist entschieden weniger ermüdend, wie die Silvestersche. Sie hat leider wie letztere den Nachteil, daß die Zunge festgebunden werden muß, und einen weiteren Nachteil, daß hier auch individuelle Momente eine Rolle spielen. Die Gefahr ist nicht ausgeschlossen, daß durch allzu großen Druck auf die Rippen, darunter liegende Organe, z. B. die Leber, die bei Ertrunkenen meist geschwollen ist, zerrissen werden können,

oder diese selbst brechen. Solche Fälle sind wirklich eingetreten. Diese Gefahr hat denn auch von selbst dazu geführt, den Endstoß (final push) Howards auszuschalten, er ist auch nicht nötig.

Im Unterricht ist darauf zu sehen, daß die Daumen wirklich auf dem Brustbein ruhen und nicht in der Magenrube und daß nicht stoßweise gedrückt wird. Gerade beim Zählen sieht man oft, wie auf eins oder zwei besonders heftig gepreßt wird.

Diese Kompressionsmethode ist leichter zu erlernen, als die Zugsmethode, muß aber mit Verständnis ausgeübt werden, wenn sie nicht bedeutenden Schaden anrichten will.

Bei beiden Methoden, der Howardschen und der Silvesterschen, haben wir gesehen, daß ihnen gewisse schwerwiegende Nachteile anhaften, welche sie für den Samariter, besonders wenn er allein Hilfe bringen soll, ungeeignet machen: Das Zurückfallen der Zunge und die Schwierigkeit sie festzuhalten bei beiden, die Gefahr von Organverletzungen durch zu starken Druck bei der ersten, die zu großen Anforderungen an die Körperkraft des Helfers bei der letztern. In der Klinik, in den Händen des Arztes und des geübten Pflegepersonals werden die Methoden ihre Vorteile zur Geltung bringen, um so mehr, als den Nachteilen hier in genügender Weise begegnet werden kann. Für den Samariter brauchen wir aber eine Methode, welche möglichst wenig Gefahren bietet, ohne lange Vorbereitungen rasch angewendet werden kann, leicht verständlich und auch leicht zu erlernen ist.

Dies trifft zu für die Methode nach Schäfer. (Fortsetzung folgt.)

## Geistiges Ausruhen.

Die starken Ansprüche der Gegenwart an die Leistungsfähigkeit des geistigen Arbeiters verlangen nicht nur nach längeren Zeiträumen

Erholung und Unterbrechung der Tätigkeit, wie sie der Urlaub und die Ferien bieten, nicht nur der Sonntag muß ein wirklicher

Ruhetag sein, der mindestens nicht die schon vom Alltag in Anspruch genommenen Ganglienzellen noch weiter ermüdet, sondern auch der Arbeitstag selbst muß Ruhepausen haben, wo sich die geistigen Kräfte sammeln und die das Denken hemmenden Ermüdungsstoffe entfernt werden können. Denn es liegt kein Grund vor, für die geistige Ermüdung nicht die gleiche Ursache anzunehmen wie für die körperliche, da beide Verbrennungsprozesse sind und als solche Schlacken bilden, auch bei der geistigen Tätigkeit bilden sich mit der Zeit derartige Hemmungsstoffe, gleichzeitig nimmt der Sauerstoffvorrat durch den dauernden Verbrauch ab, und so wird allmählich die geistige Regsamkeit eine immer geringere, und was bei Beginn der Arbeit spielend geleistet wurde, wird an deren Ende oft direkt eine Qual. Neben dem eigentlichen geistigen Arbeitszentrum werden aber auch die Sinnesnerven bei dieser Arbeitsart ganz anders angestrengt als es der Handarbeiter im allgemeinen tut, weil meistens der geistige Arbeiter, sei es in dieser, sei es in jener Form in hohem Maß Verantwortung trägt, von ihm oft das Wohl und Wehe anderer abhängt, die mechanisch nach seinen Anordnungen handeln, und so reibt ihn die Arbeit in zwiefacher Beziehung auf und bringt seine Nerven zu frühzeitigem Zusammenbruch, wenn er nicht in kluger Weise die Schädigungen seines Berufes auszugleichen weiß. Die wichtigste Ruhepause am Arbeitstag ist natürlich die Ruhe am Abend nach Schluß der offiziellen Arbeit. Wer müde und abgespannt nach Hause kommt, darf unter keinen Umständen zu Hause die kaum unterbrochene Arbeit wieder aufnehmen und sie etwa gar bis in die Nacht fortsetzen, so daß dann ein unruhiger, nicht erquickender Schlaf wieder zu der neuen Tagesarbeit hinüberführt. So schwankend augenblicklich auch die physiologische Erklärung des Schlafes geworden ist, das steht unweigerlich fest, daß bei einem überanstrengten Gehirn kein Schlaf

sich einstellt, und daß er ebenfalls fernbleibt, solange noch in dem Gehirn die Arbeits-erregung nachzittert und keine wohlthuende Abtönung Platz gegriffen hat. Mindestens in den letzten beiden Stunden vor dem Aufsuchen des Bettes muß jede anstrengende, geistige Tätigkeit beendet sein, leichtes Plaudern, leichte Lektüre, eventuell eine leichte, nach Neigung ausgesuchte Handarbeit, ist die einzige zulässige Beschäftigung, dann stellt sich aber auch ein erquickender Schlaf ein, aus dem man erfrischt erwacht und mit wirklich neuen Kräften und glücklichster geistiger Fähigkeit des neuen Tages Aufgabe beginnen kann. Außer einem verständig verbrachten Abend muß der geistige Arbeiter sich am Tag selbst geistiges Ausruhen gönnen, und welche Zeiten wären dafür wohl geeigneter als die Essenszeiten? In jeder Familie und für jeden Menschen müssen die Mahlzeiten Ruhezeiten sein, ganz besonders aber müssen sie es sein für den Kopf-arbeiter, für den verantwortlichen geistigen Schaffer und Leiter. Es ist durchaus falsch, in der Mahlzeit nur eine flüchtige Gelegenheit zur Befriedigung leiblichen Bedarfs zu sehen, sondern dieselbe ist viel mehr, oder soll viel mehr sein, nämlich eine Freuden- und Erholungszeit, mag noch so farg der Tisch bestellt sein und noch so sehr notgedrungene Sparsamkeit in der Küche der Hausfrau Hand führen. Die bescheidenste Speise kann und muß schmackhaft sein, in gefälliger, angenehmer Form soll sie dem Hungernden geboten werden, und wie sehr auch die Arbeit drängt, mit einigem guten Willen kann es auch der beschäftigte Mann einrichten, daß er eine Hauptmahlzeit mit den Seinigen zusammen einnimmt, und sehr vielfach fehlt es nur an einiger Energie und richtiger Zeiteinteilung, wenn manche Männer erklären, sie sehen ihre Kinder höchstens am Sonntag. Wo die Mahlzeit nicht mehr der Sammelpunkt aller Familienmitglieder ist, leidet die Familie trotz aller

Sorgfalt, und vor allem leidet der Mann, wenn er sich nicht mehr vor lauter Arbeit die Zeit und Ruhe zum Essen gönnt. Ein in Unrast eingenommenes Essen läßt nicht das erregte Nervensystem abtönen, es vermehrt vielleicht sogar noch dessen Spannung, ungenügend gekaut kommen die Speisen in zu großen Stücken in den Magen, dessen Arbeit sie erhöhen und damit die Ausnützbarkeit des Genossenen vermindern, und meistens wird in diesem Zustand der Appetit falsch behandelt und entweder zu viel oder zu wenig gegessen. Also mehrfache und recht schwere Störungen entstehen aus solchem Unverstand, während derjenige, der mit Ruhe und Freude an den vorgesezten Speisen sein Mahl einnimmt, nicht nur für den Magen

und die Verdauungsorgane die günstigsten Verhältnisse gewinnt und dadurch viel zur Verhütung von Verdauungsbeschwerden mit-hilft, sondern auch aus dieser Ruhepause in die darauf folgende Arbeit Ruhe und objektive Ueberlegung trägt, welche beide ihn vor überstürzender Hast und ebenso zwecklosem als den Erfolg gefährdendem Aufreiben und Uebereifer schützen. Die Mahlzeiten in der Mitte und am Ende des Tages dürfen ebenso wie der Sonntag am Ende der Woche nicht mißbraucht werden, unseren um die Existenz hart kämpfenden geistigen Arbeitern müssen sie Ruheoasen in der Wüste des Arbeitstreibens sein, dann wird mancher Nervenzusammenbruch verhütet und manche Arbeit zu besserem Ausgang geführt werden. („Bl. f. Volksgesundheitspflege“.)

## Aus dem Vereinsleben.

Infolge Eingehens vieler Vereinsberichte mußte eine Anzahl derselben auf nächste Nummer verschoben werden.  
Die Redaktion.

**Baselstadt und Baselland. Rotkreuz-Kolonnen.** Feldübung am 11. und 12. August 1923. Samstag, den 11. August, versammelten sich die Kolonne Basel und die im Birseck wohnenden Mannschaften der Kolonne Baselland um 13<sup>45</sup> Uhr beim Bundesbahnhof Basel und fuhren mit dem 2<sup>05</sup> Zug nach Diestal. Dort schlossen sich die im obern Kantonsteil wohnenden Mannschaften der Kolonne Baselland an. Mit der Waldenburgerbahn erreichte man Waldenburg. Hier warteten bereits die Autos mit dem Material und als Anhänger der Kolonnen-fourgon Basel. Während die Autokolonne mit den Furiern, Materialverwaltern und Küchenmannschaften über Holderbank direkt nach Balsthal und Auz führen, marschierten die Kolonnen über Kellenberg und Mümliswil dorthin.

Nach Ankunft in Auz fassen der Verpflegung und Bezug der Rationnemente. In verdankenswerter Weise hatte uns die Direktion der von Röllschen Eisenwerke die Küche in der Kantine und das Rationnement überlassen.

Sonntag, 12. August, um 6 Uhr Tagwacht, innerer Dienst und Morgenessen. 7 Uhr Beginn der Übung. **Supposition:** Explosion eines Schmelzofens im Eisenwerk Auz. 25, zum Teil Schwerverwundete (Turner von Balsthal). Die Rotkreuz-Kolonnen bergen die

Verwundeten, leisten die erste Hilfe und transportieren sie nach Balsthal, wo im Schulhaus (Turnhalle) durch den Samariterverein Balsthal ein Notspital eingerichtet wird. •

**Ausführung:** Die Kolonnen holten mittelst Trag- und Räderbahnen die Verwundeten aus dem Eisenwerk auf den Verbandplatz, wo die beiden großen Lazarettzelte aufgestellt waren und als vorläufige Lagerstätte dienten. Die zwei Autos wurden mit Basler Kreuzen zum Transport eingerichtet und die Verletzten mittelst denselben und dem Kolonnenfourgon in mehreren Fahrten nach Balsthal spediert. Der Samariterverein hatte inzwischen in der Turnhalle ein Notspital eingerichtet mit Empfangsstelle, Verpflegungsstelle usw. Die Verwundeten wurden gelagert, verpflegt, eventuell ihre Verbände erneuert. Circa um 10<sup>45</sup> Uhr waren die letzten Verletzten eingeliefert.

In seiner Kritik betonte der Kolonnenkommandant, Herr Hauptmann Nihiner, die gute Arbeit der Rotkreuz-Kolonnen und die tadellose Einrichtung des Notspitals durch den Samariterverein Balsthal. Herr Gschwind, Präsident dieses Vereins, dankte die Mitwirkung der Rotkreuz-Kolonnen und gab seiner Freude Ausdruck über die gelungene Übung.

Um 12 Uhr wurde die Übung abgebrochen und