

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:	32 (1924)
Heft:	2
Artikel:	Gesundheitsregeln aus alter Zeit
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-974115

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: 11.01.2026

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

Vor allem aus dem Namen Samariter Ehre zu machen, seine Person in den Hintergrund zu stellen, alle Vorurteile außer acht zu lassen und nur das Wohl des Unglücklichen im Auge zu haben.

In allen Fällen, in denen er nicht sicher ist, um was für eine Einwirkung es sich handelte, die zur Bewußtlosigkeit führte, für rasches Herbeiziehen des Arztes oder Verbringung des Patienten in Spitalhilfe zu sorgen. Die bei jeder Art von Bewußtlosigkeit angezeigte Hilfe zu leisten. Freimachen von beengenden Kleidungsstücken. Verbringen des Patienten aus gefährlicher Lage. Wenn nötig, Anwendung der künstlichen Atmung.

Da die Möglichkeit von kriminellen Vorgehen nicht immer ausgeschlossen ist, tut man gut, sich Zeit, Ort und Lage, in welcher der Bewußtlose angetroffen wird, genau zu merken und sich möglichst rasch weitere Hilfe zu sichern, die eventuell auch später als Zeuge dienen kann.

Dr. Sch.

Gesundheitsregeln aus alter Zeit.

In dem kürzlich erschienenen Büchlein von E. Buchner: „Ärzte und Kürpfuscher“ finden wir eine ganz hübsche Zusammenstellung von kulturhistorisch interessanten Dokumenten aus alten deutschen Zeitungen. So brachte die „Bößische Zeitung“ im Jahr 1758 nachstehende Gesundheitsregeln, welche auf die damals herrschenden Ansichten über Körperpflege ein deutliches Licht werfen. Wenn wir selbstverständlich heute den darin empfohlenen Vorschriften nicht zustimmen können, so liegt doch in einigen ein guter Kern:

„Berlin. Da es bey der jetzigen Jahreszeit höchstnöthig ist, den gefährlichen Folgen

einer ungesunden Witterung durch genaue Beobachtung vernünftiger diätetischer Regeln vorzubeugen; so theilen wir heute unsern Lesern folgenden medicinischen Aufsatz mit, welchen der hiesige berühmte Medicus Herr Doctor Schaarshmidt aus Liebe gegen seine Mitbürger und deren Erhaltung abgefaßt hat: Zur Prävention der jetzigen herumgehenden bößartigen Fiebern und andern dergleichen Krankheiten ist sehr nöthig, daß man sich folgende Punkte merke und darnach seine Lebensart einrichte:

- 1) Man lasse fleißig zur Ader, und continuire solches alle 4 Wochen bis gegen den Sommer hin, dabei man jedesmal 8 Unzen weglassen kann.
- 2) Man bezeige allezeit eine Herzhaftigkeit. Man sey auf keine Art scheu, blöde oder furchtsam; und ergoße das Gemüthe täglich mit einem guten Glase Rhein- oder Moselerwein und ermuntere sich möglichst durch fröhliche Gesellschaft.
- 3) Man lasse sich niemahlen die Stube zu heiß machen; sondern sey allezeit mit einer mäßigen und temperierten Wärme zufrieden.
- 4) Man lasse sein Zimmer täglich 2 bis 3 mahl ausräuchern, welches mit gestoßenen Wacholderbeeren oder Bernstein oder mit dem präparirten Räucherpulver geschehen kann; und sorge davor, daß täglich eine Stunde lang das Fenster in seinem Wohn- und Schlafzimmer offen sey, damit die äußere Luft das Zimmer durchstreichen kann. Ist aber ein Camin in den Zimmern, so ist solches nicht nöthig; denn so ziehet das Dampfende und Schädliche durch den Camin.
- 5) Man gehe täglich eine und die andere Stunde in der reinen Luft herum, weil solches allezeit noch viel nützlicher und heilsamer ist, als beständig weg in den Zimmern und Häusern zu sitzen; und ziehe sich allemahl so an, daß der Körper nicht zu warm noch zu kalt sey.
- 6) Man trinke alle Morgen Thee mit Citronen- oder Pomeranzensaft oder noch besser mit dem präparirten Eßig.

7) Wer gewohnt ist, Toback zu rauchen, der rauche seine gewöhnliche Pfeiffen, besonders des Morgens und des Abends. Wer aber an den Schnupftoback stark gewohnt ist, der enthalte sich dessen, so viel er kann, weil er durch sein penetrantes und reizendes Salz zu Kopfschmerzen disponirt, Schwindel und Trägheit des Kopfs, auch Verstopfung in den Nasenhöhlen verursacht.

8) Bey dem Ausgehen des Morgens genieße man erstlich einen Zwieback, der in Rheinwein weich worden, und trinke ein Glas Wein nach. Wer keinen Wein hat, der nehme Eßig mit Wasser und etwas Zucker vermischt.

9) Man suche täglich säuerlich zugerichtete Speisen mit Eßig oder Citronensaft zu genießen, oder mache die Brühen selber mit Citronensaft oder Weinessig sauer.

10) Man kaue des Morgens beim Ausgehen ein Stück Angeliken¹⁾, Reiser²⁾ oder Pinpenelwurzel³⁾, oder ein Stück präparirte Myrrhe.

11) Man kann allezeit um den andern Abend bey Schlafengehen ein paar Theelöffel Wachholder- oder Fliedersaft, mit zehn Gran Schwefelblumen vermischt, einnehmen, und das einem jeglichen gewöhnlichen Getränke nachtrinken.

12) Die Hauptsache zur Präservatior übler bößartiger Krankheiten ist endlich, den Leib wöchentlich ein paar mahl von den gröbern Unreinigkeiten des Magens und der Gedärme zu reinigen. Dieserhalb verordne dazu die so edle Rhabarberwurzel, da man von dessen Pulver ein halbes bis ganzes Quentchen Abends bei Schlafengehen mit Wasser oder warmen Biere einnimmt; oder man bediene sich meiner Präservationspillen, die man zu 20 Stück bey Schlafengehen mit Wasser einnimmt. Man kann dieselbe in der privilegierten Königl. Rathsapothecare allhier bey dem Apo-

theke Herrn Leonhardi in der Königsstraße bekommen, als wofelbst auch der besonders präparirte Eßig und das vorbenannte Räucherpulver zu haben ist. — Berlin, den 20. Februar 1758. Aug. Schaarschmidt, Med. Doctor und Practicus in Berlin."

Aus unsern Zweigvereinen.

De nos sections.

Eppenzell A.-Rh. — Der Vorstand unseres Zweigvereins hat in seiner letzten Sitzung beschlossen, nach Neujahr in Verbindung mit dem schweizerischen Hilfskomitee für die deutsche Not eine Hausskollekte zugunsten einer Suppenküche in einer süddeutschen Stadt durchzuführen. Man hofft damit, während 4—6 Monaten circa 1000 Personen mit einer täglichen Suppenration zu versorgen.

Bern-Oberland. — Der rührige Zweigverein eröffnete am 10. Januar die Ausstellung „Der Mensch“, zusammengestellt vom Dresdener Hygienemuseum. Nach Spiez wird die Ausstellung auch stattfinden in Zweisimmen, Frutigen, Interlaken, Brienz und Meiringen.

(Wir knüpfen an obige Mitteilung die Hoffnung, daß entsprechend dem Vorgehen des bern-oberländischen Zweigvereins recht viele andere Zweigvereine dieses einzige dastehende Propagandamittel zur Volksaufklärung über Hygiene benützen werden. Es könnte so manchen als Vorwand dienen, aus ihrem Winterschlaf aufzuwachen und wieder einmal etwas zu leisten! Red.)

Slarus. — Am 8. Dezember 1923 fand in Ennenda die Schlüßprüfung eines Samariterkurses statt, welchen Herr Dr. Hoffmann in Ennenda in gewohnter, zweckmäßiger Weise leitete. Als Vertreter des Roten Kreuzes und des Samariterbundes amtete unser neues Zweigvereins-Vorstandsmitglied, Herr Dr. Wüthrich von Schwanden, der langjährige,

¹⁾ Engelwurz (*Archangelica officinalis*).

²⁾ Meisterwurz (*Imperatoria ostruthium*).

³⁾ Bockspeterwurz (*Pimpinella saxifraga* oder *Pimpinella magna*).