

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: 44 (1936)

Heft: 4

Artikel: Lutte contre les accidents de la route : le piéton sur routes de campagne

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973298>

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: 26.04.2026

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

Schlaf vor Mitternacht!

kr. Sehr interessante Experimente, die wieder einmal beweisen, wie stark der heutige Mensch im Grunde genommen gegen die natürliche Lebensweise lebt, wurden von dem Heidelberger Professor Stöckmann unternommen. Der Gelehrte wollte die alte Volksweisheit, dass der Schlaf vor Mitternacht der beste sei, einmal an Hand praktischer Beispiele erproben. An mehreren Menschen, die besonders an Schlaflosigkeit litten, probierte er seine Experimente dahingehend aus, dass er ihr Alltagsleben von Grund auf änderte. Dabei kam er zu dem überraschenden Resultat, dass bei Erwachsenen um 7 Uhr abends die beste Schlafenszeit ist, die etwa bis halb 12 Uhr nachts andauert. Diese viereinhalb Stunden Schlaf sind, so glaubt Professor Stöckmann anhand der Experimente feststellen zu können, so ausgiebig und kräftigend, dass dieser Schlaf vor Mitternacht vollkommen ausreicht; dass die Menschen, mit denen er das Experiment unternommen hatte, von Mitternacht an vollkommen frisch und arbeitsfähig waren, ja, sogar den ganzen nächsten Tag über bis zum Spätnachmittag keinerlei Ermüdungserscheinungen zeigten. Nervenleidende, insbesondere auch solche Personen, die ein nervöses Magen- und Herzleiden hatten, wurden durch

diese neue Lebensweise von ihren Beschwerden befreit. Stöckmann hat diese Experimente bei den gleichen Personen mehrmals unternommen und ist dabei immer zum gleichen Resultat gekommen. Auf Grund seiner Feststellungen ist er sogar der Meinung, dass dieser viereinhalbstündige Schlaf für jeden Menschen ausreiche und dass er im Grunde genommen von Mitternacht an wieder an seine Arbeit gehen könne. Professor Stöckmann kann sich zwar die Ursachen dieses stärkenden Schlafes nicht genau erklären, meint aber, dass sie auf die Wirkung der Sonnenstrahlen stark nachwirken würden, wenn sich der Mensch unmittelbar nach Sonnenuntergang dem Schlaf hingabe. Die grosse Frage ist aber die: wie soll der moderne Mensch an diese Lebensweise gewöhnt werden, es sei denn, man benützt die Zeit, die man sonst zwischen 7 und 12 Uhr mit Musse und zur Zerstreuung ausgefüllt hat, zum Schlafen, beginnt um Mitternacht mit der Arbeit und pflegt den grössten Teil des Tages zur Ruhe. Da aber erfahrungsgemäss ein Teil der Menschen immer arbeiten muss, wenn der andere ruht oder sich zerstreut, so wird man leider die neue Lebensweise des Professors Stöckmann nicht in die Tat umsetzen können.

Lutte contre les accidents de la route.

Le piéton sur routes de campagne.

La circulation sur les routes de campagne est souvent plus dangereuse qu'en ville, à cause de la vitesse des véhicules. Le piéton doit redoubler de prudence et

compter avant tout sur lui seul pour sauvegarder sa vie.

Sur les routes ayant un trottoir, il va de soi que le piéton suivra le trottoir.

Sur celles qui n'en ont pas, il ne lui reste d'autre ressource que de longer l'extrême bord de la route, soit à droite soit à gauche, s'il estime être mieux protégé, mais toujours à l'extrême bord. La même règle s'applique à un groupe de piétons.

Si le piéton suit un chemin transversal qui débouche sur une grande route, masquée par un mur ou tout autre obstacle empêchant de voir arriver un véhicule qui va, peut-être, s'engager dans la transversale, il doit longer le mur en arrivant près de la bifurcation et s'assurer que la route est libre avant de s'y engager.

Par mauvaise visibilité, par chemins glissants, le piéton redoublera de prudence. La nuit, à défaut d'une lanterne, il est recommandé de porter à la main un objet blanc, un mouchoir, par exemple, surtout s'il y a à proximité, des voitures mettant leurs feux de croisement. Cette précaution, qui peut apparaître un peu ridicule, est, cependant, utile, car, de l'aveu de nombreux automobilistes, le

moindre objet blanc attire rapidement l'attention à cause de la lumière diffuse qui s'y concentre. D'autre part, il est évident que l'auto qui change subitement ses grands phares contre ses feux de croisement, se trouve dans une lumière diminuée. Il faut donc quelques secondes pour que les yeux s'y habituent et en ces quelques secondes il peut se passer un accident.

Sans doute l'auto ou la moto ont le devoir de ralentir dès que la visibilité locale diminue. Au besoin, le conducteur prudent s'arrêtera un instant. Mais combien sont ceux qui le font, ceux qui observent strictement l'article 25 de la loi fédérale? C'est pourquoi le piéton comptera avant tout sur lui-même pour échapper aux dangers de la route.

Ces quelques conseils sont bons pour tous. Ils le sont particulièrement pour les enfants, auxquels les parents devraient les rabâcher sans cesse, si ennuyeux que cela soit.

Schweizerischer Samariterbund - Alliance suisse des Samaritains.

Mitteilungen des Verbandssekretariates — Communications du Secrétariat général.

**Aus den Verhandlungen des
Zentralvorstandes.**

Sitzung vom 1. März 1936.

Mutationen. Folgende neue Sektionen sind in den Samariterbund aufgenommen worden: Beinwil a. See (Aargau), St. Peter (Graubünden), Dulliken (Sollothurn), Churwalden (Graubünden), Sevelen (St. Gallen), Ferenbalm und Umgebung (Bern), Iseltwald (Bern), Schiers (Graubünden), Reiden (Luzern), Samaden-Celerina-Bevers (Graubünden), Ettingen (Bld.) und Avers (Graubünden). Ferner als Passivmitglied gemäss § 9,

Alinea 2 der Statuten: Samariterhilfslehrer-Vereinigung Thun und Umgebung. — Folgende Sektionen haben ihre Namensbezeichnungen abgeändert, und zwar: Uzwil-Henau in Uzwil und Umgebung, Winterthur in Winterthur-Stadt und Veltheim in Winterthur-Veltheim. Die Sektion Dicken-Eggen hat sich aufgelöst.

Abgeordnetenversammlung vom 6./7. Juni in Zug. Das allgemeine Programm wird besprochen und die Liste der Geschäfte aufgestellt.

Henri-Dunant-Tassen und -Löffeli. Schon wiederholt sind uns von verschie-