

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: 51 (1943)

Heft: 36

Artikel: Médicaments ou habitudes saines?

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-548457>

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: 18.04.2026

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

schlankes, windfestes Bäumlein mit den ersten roten Früchten im Herbst, nicht stärker als ein Speerschafft, endlich als rechtschaffener Baum, der mit Wurzelgriffen sich einen Weg bahnt, ein umgekehrter Bergsteiger, der — statt in die Höhe — in die lichtlose Tiefe, durch den verletzten Rücken in die dunkle Brust des Felsens dringt und mit Regen- und Schneewasser verbündet, ja mit dem sprengenden Eisfrost sich gar kriegerisch, als wären's eigene Waffen, gebärdet, derart, dass er zwar selber vor Anstrengung und übergrößerem Kraftverbrauch, gepaart mit Geduld, vom Astand bis herab zum Fusse eine klaffende, jetzt verharschte Wunde zeigt, als wäre ihm das ganze Mark aus dem Stamme herausgelöst: aber der Felsblock unter ihm liegt gespalten wie von einer riesigen Axt.

In den Spalt haben Menschen kleinere Steine und knorrige Stecken geschoben, als wollten sie dem kühnen Baume helfen, seine langsame Heldentat schneller zu vollbringen in jener grausamen Freude an der Zerstörung eines festen selbstgewissen Dinges, welches wie der sture Stein aus lauter Widerstand und Dauer gemacht scheint.

Noch einige Sommer, noch einige Winter, und der Kampf zwischen Baum und Stein, jetzt noch im Gleichgewicht und in banger Schweben, wird entschieden sein.

Es ist möglich, dass der Baum siegt und den bleichen Felsen vollends zertrümmert.

Es ist möglich, dass der Stein siegt und den Baum verdirbt; denn an einen Frieden ist in diesem Widerstreite nicht zu denken.

Endlich ist es möglich, dass beide, Stein und Baum, zugrunde gehen, jener als Strassenschotter, dieser als Brennholz oder — ohne menschlichen Eingriff, der hier, im Bereich der vernunftlosen Kreatur, als Schicksal wirkte — aus Natur, dann nämlich, wenn der Baum, indem er den Felsen zerstückelte und zerbröckelte, im Augenblick des Sieges mit dem geheimen Wurzelwerke ganz offenbar und frei geworden, von der Höhe dieses rühmlichen Augenblickes zu Boden stürzte, gleichsam sich selbst entwurzelnd, im Winter erfröre, im Sommer verdorrte und unter seinem morschen Gerippe den besiegten und wiederum sieghaften Fels begräbe, wie die Söhne des Oedipus, als sie nach dem tödlichen Bruderzwiste, einer vom andern gefällt, dahinsanken und sterbend das im Leben unversöhnliche Blut vermischten zu höherer Sühne.

R. M.

Médicaments ou habitudes saines?

Les mauvaises habitudes s'étendent par degrés insensibles, comme les ruisseaux font les rivières et les rivières les océans. Nous sommes trop enclins à penser que notre santé dépend de la nourriture que nous absorbons, alors qu'elle dépend beaucoup plus de nos habitudes, de notre façon de vivre. Par exemple, vous et moi disons que nous avons une indigestion et blâmons nos aliments ou notre estomac; mais la faute réside-t-elle bien là? N'est-ce pas plutôt dû à une mauvaise façon de vivre, qui a agi sur nos nerfs gastriques? La même remarque s'applique à notre cœur. — Et alors nous courons au médecin pour un

Keirs Brust hob und senkte sich. Er starrte das Fenster an, dessen untere Scheiben aus Mattglas bestanden. Aus seinen Augen sprach Angst.

«Haben Sie Schmerzen?»

«Nein, Herr Doktor.»

Doktor Gibson begann Keirs Brustkasten abzuklopfen. Die Berührung von des Arztes Händen übte eine merkwürdig beruhigende Wirkung auf Keir aus. Er hob den Kopf höher und blickte durch die oberen Scheiben des Fensters und sah den blauen Himmel und den Rand einer weissen Wolke. Sein Herz klopfte nicht mehr so heftig.

Doktor Gibson langte nach dem Hörrohr auf seinem Schreibtisch. Er lauschte auf Keirs Atem, sein Gesicht berührte fast Keirs Körper. Keir hielt die Augen auf den Rand der weissen Wolke geheftet. Seine Spannung wuchs. Der Doktor bewegte das Mundstück des Hörrohrs von einer Stelle zur andern, aber schon bald schien sich seine ganze Aufmerksamkeit auf eine Stelle dicht unter Keirs rechtem Schlüsselbein zu richten, und etwas in Keir begann zu zittern. Sicher hatte der Arzt ein Flüstern des Schicksals entdeckt.

«Atmen Sie einmal ganz tief.»

Keir atmete tief. Gibsons gespannt lauschendes Gesicht erschien ihm wie das Gesicht des Verhängnisses.

«Und jetzt husten Sie einmal, und dann atmen Sie wieder ganz tief.»

Keir empfand ein plötzliches Kältegefühl und bemühte sich, ein Zittern zu unterdrücken. Die Untersuchung war vorüber, und der Arzt setzte sich an seinen Schreibtisch und schrieb einige Zeilen in sein Berichtbuch. Im Zimmer herrschte lautloses Schweigen. Für Keir war das Schweigen wie das Anhalten des Atmens unter Wasser, während der ganze Körper sich verzweifelt nach Luft sehnt. Weshalb sprach nun Doktor Gibson nicht, falls er etwas Schlimmes festgestellt hatte?

«Sie können sich wieder anziehen, Smith.»

Keir zog das Hemd über.

médicament. La dernière chose à laquelle nous voulons penser est de nous asseoir et de nous demander laquelle de nos mauvaises habitudes a pu provoquer ce malaise. Le plus souvent, toutefois, nous ne désirons pas changer nos vieilles habitudes, aussi nous prenons notre médecine, nous continuons à mal nous comporter et il arrive enfin un moment où aucun médicament ne peut plus rien pour nous.

Les points faibles.

Sans nous étendre en un programme grandiose de régime ou d'hygiène, ou vous dire comment faire pour échapper à l'une ou l'autre terrible maladie qui nous guette tous, montons simplement quelques petites lacunes dans nos défenses, d'où partiront plus tard des charges massives vers notre santé. — Il y a par exemple la respiration par la bouche, qui sans aucun doute peut se terminer en un catarrhe nasal chronique; l'absence de nettoyage de la bouche, qui peut conduire à la pyorrhée; la négligence des dents cariées, qui provoque l'écoulement de plus dans le système digestif. Il y a les habitudes de sédentarité sans exercice à l'air libre ou une marche journalière de 5 à 10 km, le séjour et le sommeil surtout dans une chambre aux fenêtres fermées, le trop de vêtements, qui nous mènent à de fréquents refroidissements et aux catarrhes.

Il y a la mauvaise posture du tronc courbé comprimant les poumons, et celle des hauts talons qui sont responsables de ce que pas plus d'une femme sur dix n'est exempte de déformation des pieds ou d'une plose abdominale. Il y a les ceintures, les corsets, qui entravent les fonctions normales.

Il y a les habitudes d'alimentation, avaler hâtivement ou irrégulièrement; manger trop pimenté et évidemment boire trop et surtout des alcools. Il y a la façon de travailler: trop vite, trop tard, nerveusement; les lectures tardives, les repos incomplets; la transposition des habitudes de jour à la nuit, ce qui amène les dépressions nerveuses.

Le salut.

Arrivons aux habitudes que nous devrions cultiver et auxquelles nous devrions nous accrocher pour le salut de nos santés: l'exercice à l'air libre, les repas réguliers et sans hâte, le maintien correct. Les fameuses écoles du Moyen Age préconisaient déjà: une alimentation simple, un esprit enthousiaste et un repos opportun. — Evidemment à ce moment-là ils ne connaissaient rien des vitamines et n'avaient dit pas à parler de «régimes étudiés», parce que justement tous leurs aliments étaient vitaminés. Aussi, si l'homme et la femme ont une vie simple, une nourriture sobre, s'ils cultivent l'optimisme ou entretenaient toujours l'avenir avec plaisir, aussi noirs que puissent être les nuages, s'ils se reposent dès que la bienveillante nature leur crie «halte», ils seront bien armés contre les coups que subiront leur corps ou leur esprit. — Si ces coups percent notre armure de santé, nous découvrirons en regardant un peu en arrière, qu'une mauvaise habitude est à la source du mal et que la nature a exigé un tribut qu'elle ne délaissera que lorsque nous aurons extirpé cette mauvaise habitude.

Ph.

«Ich brauche eine Probe Ihres Auswurfs. Ich werde Ihnen ein Spuckgefäss mitgeben.»

Keir stand und knöpfte sich sein Hemd zu. Seine Finger zitterten.

«Ist irgend etwas in meiner Brust, Herr Doktor?»

Doktor Gibson sah ihn fest an.

«Ich fürchte, ja.»

Und plötzlich begriff Keir alles. Der Schatten, der ihn verfolgt hatte, wurde eine Wirklichkeit, eine drohende, dicht hinter ihm stehende Wirklichkeit. Er knöpfte seine Hosenträger an und band sich Kragen und Schlips um. Ihn fror, und es würgte ihn in der Kehle.

«Sie können mir ruhig die Wahrheit sagen, Herr Doktor. Ich muss ihr ins Angesicht sehen.»

«Ich fürchte, Smith, es ist Schwindsucht,» antwortete Gibson sanft. «Sobald Ihr Sputum untersucht worden ist, werde ich — hallo, alter Freund, setzen Sie sich auf den Stuhl. Beugen Sie den Kopf zwischen die Knie.»

Keir war es schwarz vor den Augen geworden. Er klammerte sich an die Stuhllehne und setzte sich. Er fühlte, wie des Doktors Hände seinen Kopf zwischen seine Knie pressten.

«Entschuldigen Sie, Herr Doktor. Nur ein kleines Unwohlsein.»

«Bleiben Sie in dieser Stellung, Smith. Ich hole Ihnen etwas zu trinken.»

Eine Minute später sass Keir aufrecht auf dem Stuhl, ein Medizinglas in der Hand. Sein Gesicht war geisterhaft, aber es gelang ihm, zu lächeln.

«Jetzt ist es schon wieder besser, Herr Doktor. Ich werde die Medizin trinken. — Besteht noch Hoffnung? — Sie wissen ja — ich habe Frau und Kind.»

Dr. Gibson nahm ihm das leere Glas aus der Hand.

«Ich weiss, Smith. Es handelt sich um einen ganz frühen Fall. Da besteht stets Hoffnung. Bleiben Sie noch eine Zeitlang ganz ruhig sitzen. Sie brauchen sich nicht zu beeilen.»

(Fortsetzung folgt.)