

**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:** 55 (1947)

**Heft:** 30

**Artikel:** Résumé du discours du Dr G. A. Bohny à la soirée familiale de l'Assemblée des délégués de l'A.S.S. à Bâle, le 21 juin 1947

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-556807>

### **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:** 27.04.2026

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

## Ich kann nicht mehr schlafen

Diese Klage trifft nicht mich; ich schlafe gut. Aber zahlreich waren die Patienten meiner einstigen Praxis, die mir das sagten. Die einen sagten, sie können nur die halbe Nacht schlafen, die andern ein paar Stunden, die dritten konnten kein Auge schliessen und lagen nach ihrer Aussage die ganze Nacht wach. Nun war aber folgendes interessant: Wenn wir im Spital solche Leute unauffällig überwachen liessen, so entdeckten wir dabei, dass sie noch recht viel schliefen, selbst wenn sie behaupteten, kein Auge schliessen zu können. Nicht dass sie geschwindelt hätten, das braucht es nicht einmal. Da schlafen sie oberflächlich ein Stündchen, dann sind sie wieder wach, und das geht so ein halbes Dutzend Mal, und dann haben die Leute die Ueberzeugung, kein Auge geschlossen zu haben.

Der Schlaf ist ein Zustand der Ruhe, wobei eine ganze Anzahl von wichtigen Lebensfunktionen herabgesetzt sind: Die Atmung ist im Schlaf langsamer und tiefer, die Herzstätigkeit ist verlangsamt, die Absonderung der Drüsen, der Tränendrüsen, der verschiedenen Schleimdrüsen ist reduziert. So ist auch die Verdauungstätigkeit in der Nacht im Schlaf herabgesetzt, weshalb man die grössten Mahlzeiten nicht vor dem Schlafengehen einnehmen sollte. Das sprechendste Beispiel dieser Herabsetzung aller Funktionen im Schlaf ist im Tierreich das Murmeltier, das seinen Monate langen Winterschlaf in halbtotem Zustand verbringt.

Wenn wir schlafen wollen, so suchen wir unsern Körper in jene Stellung zu bringen, in der die Muskelaktionen überflüssig sind, wir liegen entweder ausgestreckt oder noch besser in gekrümmter Stellung; wir suchen auch die Sinneseindrücke von uns abzuhalten, wir wählen einen ruhigen Raum, wir schliessen die Augen, liegen so weich, dass wir keine empfindlichen Hauteindrücke bekommen, denn diese stören unser Einschlafen.

Es gibt aber auch noch andere Gründe, die das Einschlafen verhindern und da werden wir nach solchen suchen müssen. Da sind Menschen allzu intensiv eingespannt in den Arbeitstag; sie kommen jeden Abend abgespannt und übermüdet heim; sie sinken auf ihr Lager und sind zu müde, um einschlafen zu können. Da ist der Schlaf ein guter Gradmesser für die Leistungsfähigkeit eines Menschen. So lange er nachts schlafen und sich von der Müdigkeit gründlich erholen kann, so lange ist die Sache erträglich und die Arbeitsleistung des Menschen übersteigt nicht seine Leistungsfähigkeit. Sobald aber der Schlaf mangelt, der ermüdete Körper und der abgespannte Geist die Ruhe und Erholung der Nacht nicht mehr finden, der Mensch am Morgen so müde das Lager wieder verlassen muss, wie er es am Abend aufgesucht, dann ist der Bogen überspannt und die Anforderung an die Leistungsfähigkeit ist zu hoch.

Nicht selten auch wird vor allem die geistige Leistungsfähigkeit, besonders am Abend, durch künstliche Mittel erhöht. Man trinkt Kaffee oder Tee, man raucht eine Zigarette nach der andern, um sich bei geistiger Arbeit wach zu halten. Man bringt das zustande bis tief in die Nacht hinein und verwundert sich dann, wenn der Schlaf nach Mitternacht nicht kommen will. Darauf muss man nicht rechnen. Ein Nervensystem, das durch reichliche Erregungsmittel, wie Kaffee, Tee und Nikotin, misshandelt worden ist, bleibt noch Stunden lang in fibrierender Erregung und kommt nicht zur Ruhe. Es ist daher eine gefährliche Sache, der Arbeitsfähigkeit und dem Arbeits-einsatz durch künstliche Mittel nachzuhelfen. Das geht für einzelne Abende, für kurze Zeit, für einen begrenzten Zweck, aber nicht als Dauerzustand.

Wenn nun ein überhetztes, überarbeitetes und dazu vielleicht noch künstlich erregtes Nervensystem den Schlaf verhindert, dann liegt die Versuchung nahe, ihn zu erzwingen. Es gibt Schlafmittel der verschiedensten Art und Stärke. Sie wirken anfangs gut und ein gesunder Körper erträgt sie. Doch sie wirken nur kurze Zeit. Das ist der grosse Nachteil der künstlichen Schlafmittel. Dann muss man die Dosis steigern und tut es auch. Man steigert so intensiv, bis Nebenwirkungen psychischer Natur sich einstellen, der Mensch einer Art Geisteskrankheit verfällt und ab und zu nur durch lange Entziehungskuren von seinem falschen Freund, dem Schlafmittel, befreit werden kann. So rächt sich die Natur, wenn man sie vergewaltigt.

Dass der Mensch, vor allem, wenn er ein älteres Semester ist, nicht mehr die ganze Nacht schlafen kann, wie ein Murmeltier im Winter, braucht ihn nicht weiter zu quälen. Ich habe schon oft Patienten gesagt, die mit Klagen über Schlaflosigkeit zu mir kamen: Seid froh, dass ihr nicht die ganze Nacht schlafen könnt, da habt ihr doch etwas von eurem Dasein. Wenn ihr schläft, seid ihr ja wie tot, wenn ihr aber wach seid, könnt ihr dies und jenes überdenken, könnt die Töne der Nacht belauschen, könnt allerlei dichten und trachten, während eure Mitmenschen einfach schlafen.

Ich zweifle, dass ich mit diesen Zusprüchen grossen Eindruck gemacht, aber etwas Wahres ist doch dran. Vor allem soll man eine

## Wer hilft?

75. Auf einem Kartondeckel geschrieben, kam uns ein Hilferuf einer sich in einem österreichischen Flüchtlingslager befindenden Ungarfamilie zu, die Hunger leidet. Wer kann zur Linderung ihrer Not etwas beitragen?
76. Einer fünfköpfigen Familie aus Ostpreussen fehlt es an allem. Sie bittet um Kleider und Schuhe (41 und 42).
77. Eine schiffbrüchige Familie, die um alles gekommen ist, bittet um Kleider. Die Frau erwartet ihr sechstes Kind. Sie brauchen dringend Kleider und Bébekleider.
78. Ein junger Ungar in einem Unrra-Lager in Deutschland. Es geht ihm schlecht und es fehlt an allem. Wer möchte mit ihm in Briefwechsel treten und ihm allenfalls die dringend benötigten Schuhe schenken? Grösse 38.

Die Kanzlei des Schweizerischen Roten Kreuzes in Bern, Taubenstrasse 8, ist sehr froh, wenn sie die Adressen dieser Hilfesuchenden vermitteln kann und steht für alle Auskünfte gerne zur Verfügung.

teilweise Schlaflosigkeit nicht tragisch nehmen. Denn das Schlimmste, was man tun kann, ist der Kampf um den Schlaf. Da wälzen sich die Leute von einer Seite auf die andere, seufzen, jammern, stehen auf und gehen herum, stehen wo möglich in einen Kübel kaltes Wasser, nehmen eine Douche, stiefeln im Haus oder drum herum, um sich nach einer Stunde mit einem Stoßseufzer wieder aufs Lager zu werfen und weiter wach zu liegen. Tun wir der Schlaflosigkeit nicht so viel Ehre an. Wenn der Schlaf auch einmal eine Stunde oder zwei nicht kommen will, so soll er eben bleiben, wo er ist. Wir kümmern uns am besten möglichst wenig darum, wir liegen still, atmen ruhig, denken so wenig und so harmlose Dinge als möglich. So ist die Vermeidung der Schlaflosigkeit vor allem ein psychologisches Problem, das mit geistigen Mitteln mit ebenso grossem Erfolg gelöst werden kann wie mit materiellen.

Wenn einer natürlich Schmerzen hat und deshalb nicht schlafen kann, der gebe sich Mühe, die Schmerzen zu entfernen. Einen hohlen Zahn lasse ich ausziehen oder vom Zahnarzt anbohren, eine Ischias lasse ich ausheilen durch Ruhe, Medikamente oder sonstige Prozeduren, den Blinddarm, der mir Beschwerden macht und mich nicht schlafen lässt, lasse ich herausnehmen, den Kropf, der mir nachts den Atem nimmt und mich nicht schlafen lässt, ebenfalls.

Im übrigen aber führe der Mensch ein möglichst vernünftiges Leben, er richte sein Leben so ein, dass er sich nicht allzusehr überanstrengen muss; er verzichte lieber auf Reichtum, jage nicht dem Mammon nach, bis er daran zugrunde geht, sei mässig im Genuss alkoholischer Getränke, und von Nervengiften, wie Kaffee, Tee und Nikotin, und bewege sich oft und viel in frischer Luft.

So ist es noch mit sehr vielen Dingen auf der Welt. Der einzelne, von seinem persönlichen Sein aus, kann gar vieles zur Gesundung beitragen, und wenn jeder für sich ein hygienisch einwandfreies Leben führte und dabei gesund bliebe, so blieben alle gesund. Tausend Klagen über Schlaflosigkeit würden verschwinden, die kranke Welt würde weitgehend gesunden, und tausend Zustände würden sich bessern.

Dr. A. H.

## Résumé du discours du Dr G. A. Bohny à la soirée familière de l'Assemblée des délégués de l'A. S. S. à Baie, le 21 juin 1947

Au cours de la soirée familière du samedi, le Dr G. A. Bohny, président de la Croix-Rouge suisse et président d'honneur du Comité d'organisation, a fait un discours très applaudi par toute l'assistance où il a dit en substance ce qui suit: Je suis très heureux d'avoir l'occasion de vous apporter ici le salut de la Croix-Rouge suisse, à vous, sa plus grande institution auxiliaire, à laquelle elle est unie depuis fort longtemps par des liens très étroits. Les deux organisations poursuivent le même but: mettre en pratique l'idéal de la Croix-Rouge fondée par Henri Dunant. La nouvelle convention que vous serez appelés à approuver demain entre la Croix-Rouge suisse

et l'Alliance suisse des Samaritains doit aussi servir ce but et réaliser cette idée de collaboration et de fusion. La différence qui existe entre les deux institutions est surtout une question d'organisation. En esprit les deux se sentent liées. En ma qualité de Bâlois, je suis heureux que ma ville natale ait été choisie comme lieu de réunion des samaritains suisses. Bâle occupe une place particulière; par sa situation géographique aux confins nord du pays, elle a été en contact direct avec la guerre et les belligérants. Cet état a provoqué une activité samaritaine véritable qui a atteint ici un développement plus spécial. En 1939 déjà, des représentants de l'étranger arrivèrent ici pour préparer une évacuation éventuelle de la population civile. Lorsqu'en 1940 la France s'effondra sous les coups formidables de notre voisin du nord, les premiers réfugiés firent leur apparition. Plus tard ils retournèrent dans leur patrie. Mais les interventions des samaritains furent toujours nécessaires et leur travail gagna de plus en plus en intensité pour secourir les malheureux.

A la fin de la guerre, lorsque l'empire d'Hitler s'écroula, Bâle connut encore une fois toutes les horreurs de la guerre. Des multitudes de réfugiés des villages incendiés et bombardés traversèrent nos frontières. Puis ce furent des ouvriers étrangers, des prisonniers et des rescapés des camps de concentration qui passèrent par notre ville. Pendant des nuits entières les samaritains restèrent fidèlement à leur poste dans les gares glacées pour aider et secourir ces pauvres gens. Quel privilège pour eux d'avoir pu être utiles! Ce fut là du vrai travail samaritain effectué en collaboration avec la Croix-Rouge. C'est pourquoi, à Bâle, on estime les samaritains, on leur est reconnaissant pour tout ce qu'ils ont fait.

L'assemblée des délégués de l'Alliance suisse des Samaritains — continua le Dr Bohny — n'est pas une simple réunion, c'est une véritable Landsgemeinde de la bonne volonté et de l'entraide mutuelle. Une chose surtout est importante: quand un malheur survient, il ne s'agit non seulement d'aider et de panser des plaies dans un grand désir de secourir. Le véritable esprit samaritain exige davantage: depuis deux ans déjà la guerre est terminée et toujours encore de grandes injustices se commettent sur la terre, des milliers, des centaines de milliers en sont les victimes. Le véritable esprit samaritain ne signifie pas seulement l'aide à celui qui souffre dans son corps, mais réclame une lutte ardente contre toute injustice. Partout où nous voyons le droit violé, nous devons intervenir avec courage et énergie pour tout ce qui est juste et noble. Le droit n'est pas ce qui peut nous être un profit, mais ce qui revient à chacun, aussi au faible. Les faibles ont besoin d'être secourus, non pas seulement pour fortifier leur corps, mais surtout pour obtenir justice. C'est pourquoi nous devons commencer nous-mêmes à faire ce qui est juste et droit et ne pas nous montrer susceptibles. Une bonne parole au bon moment, voilà ce qui importe. Mettons-le en pratique, chez nous d'abord et il fera son chemin plus loin. Avec ses remerciements aux samaritains pour le travail accompli, le Dr Bohny leur demande d'être toujours prêts à porter secours à celui qui souffre physiquement, mais aussi être prêts à lutter pour le droit et la liberté. La plus belle liberté est la liberté de faire du bien, a dit un grand Bâlois du 18<sup>e</sup> siècle déjà.

## Bücher

**Die Kranken- und Säuglings-Ernährung in der Familie.** Von Edith und Dora Stockmann, unter Mitwirkung von Dr. med. Maria Stockmann und Dr. med. Margrit Stockmann, Kinderärztin. 6. Aufl., 201 S. Zürich 1947. Schulthess & Co. AG. Fr. 5.—

P.-D. Dr. med. W. Gloor-Meyer schreibt im Geleitwort, dass sich das Büchlein immer mehr erweitert hat. Die Neuauflage zeigt einen Ausbau der Kinderernährung. Da dieser Leitfadensich den Möglichkeiten einer Haushaltungsküche geschickt anpasst und die ärztlichen Grundforderungen der verschiedenen Diätformen in leicht verständlicher Weise darstellt, entspricht das Buch einem allgemeinen Bedürfnis und kann vom Arzt warm empfohlen werden.

Die Verfasserinnen schöpfen aus ihrer reichen Erfahrung als Diätlehrerin und Leiterin von Säuglingspflegekursen. Das handliche Buch, das den behandelten Stoff übersichtlich und klar darstellt, entstand aus Kochheften, welche die Autorinnen in Kursen verwendet haben. Das Buch will nicht nur anhand von Rezepten Kenntnisse vermitteln, wie man etwas macht, sondern es zeigt auch, warum man etwas so und nicht anders macht. Ein sorgfältiges Sachregister erhöht den Wert und die Brauchbarkeit des Buches. Ausstattung und Druck sind untadelig.

Das Buch eignet sich vorzüglich als Lehrmittel in Haushaltung- und Fortbildungsschulen. Es wird aber auch in jeder Familie ein guter Berater sein, und auch der Arzt wird sich mit Gewinn darin orientieren.

**Kantonalverband der aargauischen Samaritervereine.** Am Gründungsort unseres Kantonalverbandes fand am 8. Juni die Delegiertenversammlung mit Jubiläumsfeier des 25-jährigen Bestehens statt. 71 Sektionen mit 149 Delegierten hatten der Einladung Folge geleistet und sich im Prophetenstädtchen Brugg eingefunden. Der Samariterverein Brugg hatte zum Empfange alles festlich vorbereitet, mit viel Arbeit und Liebe. Zwei vom Männerchor Brugg prachtvoll vorgetragene Lieder eröffneten die Tagung. Kantonalpräsident Otto Kuhn begrüßte freudig bewegt die zahlreich erschienenen Gäste und Delegierten. Die Abwicklung der Traktandenliste ging sehr rasch vor sich, da Jahresbericht und Jahresrechnung gedruckt jedem Verein zugestellt worden waren. Die Jahresrechnung schliesst diesmal sehr günstig ab, was unserm umsichtigen Kassier, Ed. Ermatinger, zu verdanken ist. Der Jahresbeitrag pro Aktivmitglied bleibt unverändert auf 30 Rp. Ueber das Arbeitsprogramm gab unser Verbandsarzt, Dr. Meyer, sehr bestimmte Direktiven; die Themata 1. «Bekämpfung der Tuberkulose mit Schirmbildverfahren», 2. «Worin liegt der Erfolg des Hilfslehrers» und 3. «Neue, chemische Heilmittel» sollten heute schon alle Hilfslehrerinnen und Hilfslehrer anspornen, die kommenden Tagungen lückenlos zu besuchen. Als nächster Versammlungsort wurde Murgenthal gewählt. Unser verehrte Verbandssekretär Hunziker, der unserer Jubiläumstagung die Ehre gab, orientierte über die Abgeordnetenversammlung des SSB. vom 21. und 22. Juni in Basel sehr eingehend und aufmunternd. Zwei Demissionen lagen letztes Jahr schon vor. Joh. Hardmeier, Vizepräsident, Wettingen, trat nun definitiv zurück, und Hans Blunier, Murgenthal, wollte als Sekretär entlastet werden, damit er sich mehr der technischen Leitung widmen könne. Es wurden nach reger Diskussion zusätzlich gewählt Karl Siegrist, Seengen, und Fr. Drack, Obersiggenthal. Während des Mittagbankettes erfreute die Blaukreuzmusik Brugg mit ihren vorzüglichen Weisen. Dr. Riniker, Stadtschreiber, überbrachte die Grüsse der Stadt, und Dr. Fischer, Buchs, diejenigen des Roten Kreuzes. Der Nachmittag brachte die eigentliche Jubiläumsfeier, die umrahmt war von Musik des Handorgelklubs, des Jodlerdoppelquartetts und Theaterinszenierungen der Samariterinnen Brugg. Unser Kantonalpräsident Otto Kuhn eröffnete die Feier zum silbernen Verbandsjubiläum mit einem Rückblick und Ausblick auf den Verband, für dessen Zukunft ihn heute trotz aller Wirrnisse der gegenwärtigen Zeit ein froher Optimismus besetzt. Es sprachen im weiteren die Herren Hunziker, Verbandssekretär; Blunier, Murgenthal; Dr. Rehmann, Kantonsarzt; Laube, Feuerwehrinstruktor, Klingnau; Schaufelberger, Vertreter des Zürcher Verbandes; Speisegger, Ehrenmitglied des S.-V. Wohlen, und Haller, Präsident des S.-V. Brugg. Alle wünschten dem Verbandssekretär Blühen und Gedeihen im zweiten Vierteljahrhundert zum Wohle des Nächsten, zum Nutzen aller Kranken, Hilfesuchenden und Leidtragenden. Zum Durchhalten forderte ganz besonders unser Verbandssekretär auf, der wie kein Zweiter die Müdigkeit nach den langen Kriegsjahren in den Reihen vieler Samaritervereine konstatieren kann. Wir Samariterinnen und Samariter müssen das grosse Werk Henri Dunants treu hüten und pflegen. Ein Dankeswort des Kantonalpräsidenten an alle, die mitgewirkt hatten, die Jubiläumsfeier so einfach und doch so schön zu gestalten, schloss die Feier des 25-jährigen Bestehens des Aargauischen Kantonalverbandes. L.

**Winterthur u. Umg., Samariter-Hilfslehrer-Verband.** Der SHV. Winterthur führte am 18. Mai die kantonale obligatorische Tagung mit dem Thema: «Organisation von Feldübungen» durch. Punkt 9.15 begrüßte Präsident Widmer die Teilnehmer und speziell den Übungsleiter, Instruktor Appenzeller. Zwölf Mitglieder hatten sich entschuldigt. Im Einführungsreferat erklärte der Übungsleiter, dass sich an den Feldübungen immer die Arbeit der Hilfslehrer aus den Lokalübungen widerspiegeln. Wir wollen bestrebt sein, den Hilfslehrer seinem Ziele, in freier Art und rhetorisch einwandfrei instruieren zu können, näher zu bringen. Solche Arbeit des Hilfslehrers ist die beste Art, die momentane allgemeine Müdigkeit zu überwinden und der Begeisterung zur Sache und zur Arbeit den Boden zu ebnet. Die Hilfslehrerverbände sollen sich stets ihrer Aufgabe bewusst sein, die Schulung der Beobachtungs- und Instruktionsgabe ihrer Mitglieder zu fördern. — Zehn Tage vor der Übung erhielt Hilfslehrer Wirth, Dachsen, vom Übungsleiter die Aufgabe, eine Feldübung von der Idee bis zur Ausführung, für die Nachbargemeinde Marthalen vorzubereiten. Er erklärte nun den Werdegang seiner Vorarbeiten, das Studium der Örtlichkeit, die Auswahl des Arbeitsortes. Mit der alten Sägerei zur «Oehle» hatte er eine glückliche Wahl getroffen. — Supposition: Einsturz der Sägerei infolge Ueberlastung durch Stämme und Bretter. Sieben grösstenteils Schwerverletzte. Die 45 Hilfslehrer wurden in folgende Gruppen eingeteilt: Bergung, Verbandplatz, Transport, Ordnungsdienst und Lagerstelle. — Um 10.40 begann die Bergungsarbeit. Nur gute Ueberlegung und restloser Kraftaufwand waren es, die da und dort erlaubten, der gestellten Aufgabe gerecht zu werden.