

**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:** 55 (1947)

**Heft:** 52

**Vereinsnachrichten:** Wer hilft?

#### **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>**

# Wer hilft?

Unzählige Bittgesuche erreichen uns dieser Tage von verzweifelten Menschen, denen der Winter erneuten Kummer und Elend bringt, denn wie sollen sie sich vor Kälte und Hunger schützen? Wir bitten unsere Leser recht herzlich, uns doch ein wenig zu helfen, diese Armen vor dem Schlimmsten zu bewahren!

127. Bitter ist das Los der Kriegswitwen, die ihre halbwüchsige Kinderschar allein aufziehen müssen, wo es am Nötigsten fehlt. Eine Mutter, deren Mann in Russland verschollen ist, bittet uns flehentlich für ihre vier Kinder; eine andere sieht keinen Ausweg mehr, ihre drei vaterlosen Kinder satt zu machen und zu kleiden.
128. Aus Kärnten erreicht uns die dringende Bitte eines Vaters, dessen einziges Kind, ein sechsjähriges Mädchen, an Tbc leidet und zusätzliche Nahrung und warme Kleider haben sollte. Wer könnte dem kranken Kind wieder zu seiner Gesundheit verhelfen?
129. Ein Ehepaar, das durch Fliegerangriffe zwei kleine Kinder verloren hat, fleht uns an, ihre Christel, die an schwerer Tbc erkrankt ist, doch mit Nahrungsmitteln und Kleidern beizustehen, damit sie nicht auch noch ihr letztes Kind hergeben müssen.
130. Besonders dringende Gesuche um getragene Kleider erhielten wir von zwei kinderreichen Familien. Bitter ist die Not und die Angst vor der Kälte. Wer möchte diesen verzweifelten Eltern ein wenig ihre Sorgen um die Kinder erleichtern?

Die Kanzlei des Schweizerischen Roten Kreuzes, Bern, Taubenstrasse 8, vermittelt diese und auch andere Adressen hilfsbedürftiger Menschen und steht für jede Auskunft gerne zur Verfügung.

missmutig und gereizt werden, wenn man sie mehrfach die eine Arbeit unterbrechen lässt, um sie eine andere anfangen zu lassen. Dieses stete Unterbrecher einer Arbeit, Beginn einer neuen — wiederum Unterbrechung durch Telefon oder Abruf, Fortsetzung der früheren Arbeit — neue Unterbrechung — das ist gerade typisch für einen hastigen Arbeitstag, und dieser fortwährende Wechsel wird von zahlreichen Menschen besonders schlecht vertragen. Manchen macht es nichts aus: sie können gleichzeitig Verhandlungen führen, Anordnungen geben, viermal in fünf Minuten vom Telefon unterbrochen werden usw., ohne im geringsten aus ihrer Nervenruhe gebracht zu werden.

Andere aber leiden unter diesem hastigen Wechsel. Sie werden unruhig, nervös, fahrig, bekommen einen roten Kopf (d.h. ihr Blutdruck steigt), bekommen Kopfschmerzen. Wenn man sie in Ruhe arbeiten lässt, dann sind sie zu hervorragenden Leistungen fähig. Berufswahl und Postenbesetzung sollten auf solche Besonderheiten Rücksicht nehmen.

Das Wichtigste zum Ausgleich ist es, an hastig gelebten Tagen wenigstens kurze Zeit zur Ruhe, Selbstbesinnung und Sammlung der Nervenkräfte zu gelangen. Wer es fertig bekommt, einige Minuten früher seine Wohnung am Morgen zu verlassen als unbedingt erforderlich ist, für den fällt schon das nervenreinigende Hosten zu seinem normalen Beförderungsmittel weg. Und warum sollte das nicht gelingen? Man braucht keinen Arzt dazu, um die Folgen solch nervösen Gehetzes zu beseitigen; man muss sich nur die Zeit nehmen, seine Tageseinteilung neu zu überlegen und besser zu ordnen.

Nach solcher Neuordnung kann der Morgenwandler es sich sogar gestatten, auch einmal etwas langsamer zu gehen, an einem Blumenbeet stehen zu bleiben oder ein ausgestelltes schönes Bild in der Auslage zu betrachten — lauter einfache Hilfsmittel zur Beruhigung der Nerven und zur Ablenkung angespannter Gedanken.

## Kleine geistige Ruhepausen.

Kleine geistige Ruhepausen verschaffen neue Spannkraft. In einem Film war kürzlich ein überhetzter Industriekönig gezeigt, der jedesmal zwischen zwei anstrengenden Sitzungen ins Nebenzimmer geht und ein bisschen Billard spielt. Das ist nur ein Beispiel und es ist nicht typisch. Aber typisch ist der Nutzen, den jeder Mensch dadurch bekommt, wenn er nach Anstrengungen eine Zeitlang *andere* Gehirnbahnen benutzt. Diese Einschaltung anderer Gehirnbahnen bildet das Wesen der Zerstreuung, und viele Menschen erholen sich dabei besser als durch absolute Ruhe.

Eine kurze Ruhezeit nach dem Essen, es muss nicht Schlaf sein, lässt nervöse Erregungen abflauen. Auch der Schlaf am Abend wird tiefer und gesünder, wenn nicht unmittelbar hastige Tätigkeit oder geistige Anstrengung vorausgegangen ist. Entspannung am Abend

Jüngerer, verheirateter

## Krankenpfleger

(geübter Autofahrer) sucht baldmöglichst Stelle in Spital oder Sanatorium. Offerten mit Lohnangaben sind zu richten an Nr. 15616 postlagernd Bern-10 (Linde).

durch Musik oder Radio, ein Spiel oder ein Buch leichterer Art bringt die richtige Vorbereitung zum Schlaf.

Eine ausgiebige Entspannung am Wochenende ist von grösster gesundheitlicher Bedeutung, und Menschen, deren Tätigkeit es gestattet, wenigstens einen Teil des Samstags in diesen Wocheinschnitt mit einzubeziehen, gewinnen einen besseren Start für die Anstrengungen der neuen Woche. Solche Erholungseinschnitte fördern ja nicht nur die Gesundheit, sondern erhöhen die Arbeitsfähigkeit. Als vor rund fünfzig Jahren die wöchentliche Arbeitszeit in England verschwerte von 54 auf 48 Stunden herabgesetzt wurde, so bedeutete das ein solches Ansteigen der Produktion, dass die 48-Stunden-Woche daraufhin allgemein in den Regierungs-Schiffswerften und ähnlichen Betrieben eingeführt wurde.

Eine oder zwei längere Pausen im Alltagsgetriebe des Jahres in Gestalt von Urlaub oder Ferien bringen überreizte Nerven und überlastete Blutgefäße wieder in Ordnung.

## Badekuren oder Heimleben?

Vom Arzt werden Menschen, die durch hastige Lebensführung erkrankt sind, in klimatische Kurorte oder Badeorte zu Genesungskuren gesandt. Solche Kuren üben zweifellos günstigen Einfluss aus. Aber höchstwahrscheinlich hängt die heilsame Wirkung weniger mit dem geänderten Klima oder den Heilquellen zusammen, als mit der ganz veränderten Lebensweise in den Kurorten. Die Erholungssuchenden haben dort ganz andere Dinge zu denken; sie haben einen gesunden, hastlosen Tagesplan zu absolvieren; Aufenthalt in freier Luft, Bäder und Trinkkuren, zweckvolle Diät sind ihnen vorgeschrieben — und alles zusammen lenkt die Gedanken von dem Hosten des sonstigen Lebens ab, und führt das Element der Ruhe in den Tageslauf ein. Die Erholung, die von solchen Badekuren ausgeht, hält oft monatelang an.

Eine ähnliche heilsame Wirkung liesse sich oft aber auch zu Hause und im Alltagsleben erzielen, wenn eine vernünftige und ruhige Lebensführung möglich wäre, mit genügend Zeit zu den Mahlzeiten, zu Ruhe und anderen Gedankengängen am Abend, nicht fortwährenden Unterbrechungen bei der Arbeit, und ausgedehnter Erholung am Wochenende. Die meisten Menschen, die unter hastigem Leben leiden, sind klug genug, um einzusehen, was für sie notwendig ist — aber nicht energisch genug, um das Erkannte auch durchzuführen. Und doch müssen sie es lernen, wenn sie sich vor Schaden bewahren wollen.

Die Hilfe der *Frau* bei Vermeidung eines hastigen Lebens für den berufstätigen Mann ist von grösster Bedeutung. Es gibt Frauen, die ihren abgehetzten Männern noch mehr Anstrengung zumuten und sie dadurch gefährden. Sie sind allerdings in der Minderheit. Vor einigen Jahren wurde in Amerika ein Theatersstück gespielt, das dann auch als Film verarbeitet und in Europa gezeigt wurde, in dem dieser Stoff behandelt war. Eine übertrieben vergnügungssüchtige Frau zwang ihren beruflich überlasteten Mann, allabendlich wieder aus dem Haus zu hosten, zu Einladungen und Gesellschaften, bis er mitten während einer solchen Einladung einen Schlaganfall erlitt.

Es war ein amerikanischer Film — er hatte ein Happy ending. Aber ein solches Happy ending wird von der Wirklichkeit nicht immer gespielt. Im wirklichen Leben sind allerdings solche Vorkommnisse selten. Die meisten Frauen halten es für ihre Pflicht, dem hastigen Berufsleben ihres Mannes den ruhigen Ausgleich einer harmonischen Häuslichkeit gegenüberzustellen; das ist wohl die wirksamste Therapie bei der Behandlung hasterzeugter Gesundheitsschäden.

(«Im Dienste der Gesundheit», herausgegeben von der Basler Lebens-Versicherungs-Gesellschaft.)

5

Wilca Jodgläser - Jodfederstifte  
Medizinalfläschchen  
mit Glaspropfen, Inhalt: 50 und 100 ccm

Medizinalfläschchen  
mit Bakelitverschluss, Inhalt: 50 und 100 ccm

Taschenapothen  
Samaritertaschen  
In diversen Ausführungen

Verlangen Sie  
Preise von



**E. Gysin-Walti, Verbandstoffe, Dietikon b. Zürich**