Zeitschrift: Blätter für Krankenpflege = Bulletin des gardes-malades
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 6 (1913)
Heft: 11

Heft

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: 20.08.2025

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

VI. Jahrgang | Nr. 11 | 15. November 1913

Blätter für Krankenpflege

Schweizerische
Monatsschrift für Berufskrankenpflege

Obligatorisches Verbandsorgan
des
schweizerischen Krankenpflegebundes und seiner Sektionen
Herausgegeben vom Zentralverein vom Roten Kreuz
Erscheint je auf Monatsmitte.

Inhaltsverzeichnis:

	Seite		Seite
Schweizerischer Krankenpflegebund . .	185	Kinderpflegerinnenkurse in Aarau . .	198
Fettsucht	185	Quacksalberrezepte, gesammelt von einer Gemeindepflegerin	199
Aus den Verbänden und Schulen .	190	Aus dem Tagebuch einer Krankenschwester (Fortsetzung)	200
Genügsamkeit mit Bezug auf Gesundheit	196	Kleine Mitteilungen	204
Die Arbeitsleistung des Herzens . .	197		
Achtung! Abonnement für 1914 . .	198		

Auf diese Zeitschrift kann je auf Anfang und Mitte des Jahres abonniert werden. Abonnemente von kürzerer als halbjähriger Dauer werden nicht ausgegeben.

Abonnementspreis:
Für die Schweiz:
Jährlich Fr. 2.50
Halbjährlich „ 1.50
Für das Ausland:
Jährlich Fr. 3.—
Halbjährlich „ 2.—

Redaktion und Administration:
Zentralsekretariat des Roten Kreuzes, Laupenstraße 8, Bern.

Inserate nimmt entgegen die Genossenschafts-Buchdruckerei Bern.
Preis per einspaltige Petitzeile 20 Cts.

Vorstand des schweizerischen Krankenpflegebundes.

Präsidium: Frl. Dr. Anna Heer, Zürich; Vize-Präsidium: Herr Dr. W. Sahli, Bern; Aktuarin: Frau Oberin Ida Schneider, Zürich; Quästorin: Schw. Rosa Kölla, Zürich; Herr Dr. Ischer, Bern; Frau Vorsteherin Emma Dold, Bern; Schwestern Emmy Oser, Protokollführerin; Berta Dietschy, Elise Stettler, Zürich; Pfleger Paul Geering, Zürich; H. Schenkel, Bern; Dr. de Marval und Schw. Maria Quinche, Neuenburg; Dr. Kreis, Schw. Luise Probst und Spitaldirektor Müller, Basel.

Vorstand des Krankenpflegeverbandes Zürich.

Vorsitzende: Frl. Dr. Heer; Aktuarin: Frau Oberin Ida Schneider.

Vorstand des Krankenpflegeverbandes Bern.

Präsident: Dr. C. Ischer; Sekretärin: Frau Vorsteherin Emma Dold.

Vorstand des Krankenpflegeverbandes Neuenburg.

Président: Dr C. de Marval; Secrétaire-caissière: Sœur Maria Quinche.

Vorstand des Krankenpflegeverbandes Basel.

Präsident: Dr. Oskar Kreis; Aktuar: Pfleger Paul Rahm.

Vorstand des Krankenpflegeverb. Bürgerspital Basel.

Präsident: Direktor Müller; Aktuarin: Schw. Frieda Burckhardt; beide im Bürgerspital Basel.

Vermittlungsstellen der Verbände.

Zürich: Bureau der schweizerischen Pflegerinnenschule, Samariterstraße, Zürich. Telephon 8010.

Bern: Pflegerinnenheim des Roten Kreuzes, Niesenweg 3, Bern. Telephon 2903.

Neuenburg: Mlle M. Sahli, Maillefer 7, Neuchâtel-Serrières. Telephon 500.

Basel: Pflegerinnenheim des Roten Kreuzes, Petersgraben 63, Basel. Telephon 5418.

Krankenpflege-Examen.

Vorsitzender des Prüfungsausschusses: Herr Dr. Ischer, Laupenstraße 8, Bern (siehe dritte Umschlagseite).

Verbandszeitschrift.

Adresse der Redaktion und Administration: Zentralsekretariat des Roten Kreuzes, Laupenstraße 8, Bern.

Einsendungen, die in der nächsten Nummer erscheinen sollen, müssen bis spätestens am 5. des Monats in Händen der Redaktion sein. Papier einseitig beschreiben. **Abonnementsbestellungen, -abbestellungen** und **Reklamationen** recht deutlich schreiben. Bei **Adreßänderungen** nicht nur die neue Adresse angeben, sondern die bisherige aus dem Umschlag herausschneiden und einsenden. Bezahlte **Inserate** und **Annoncen** nimmt ausschließlich entgegen die Genossenschaftsdruckerei, Neuengasse, Bern. Gratis-Inserate für den **Stellenanzeiger** werden nur aufgenommen, wenn sie von einer Vermittlungsstelle der Verbände eingesandt werden.

Bundesabzeichen. Das Bundesabzeichen darf ausschließlich von den stimmberechtigten Mitgliedern des schweizerischen Krankenpflegebundes getragen werden. Dasselbe muß von diesen für die Dauer ihrer Zugehörigkeit zum Krankenpflegebund gegen Entrichtung von Fr. 7 erworben und bei einem eventuellen Austritt oder Ausschluß aus demselben, resp. nach dem Ableben eines Mitgliedes wieder zurückerstattet werden. Die Höhe der Rückerstattungssumme beträgt Fr. 5.

Das Bundesabzeichen kann nur bei dem Vorstand des lokalen Verbandes, dessen Mitglied man ist, bezogen werden. Die Bundesabzeichen sind numeriert und es wird von jedem Verbandsvorstand ein genaues Nummern- und Inhaberverzeichnis darüber geführt. Wenn ein Bundesabzeichen verloren wird, ist der Verlust sofort an der betreffenden Bezugsstelle anzuzeigen, damit die verlorne Nummer event. als ungültig erklärt werden kann.

Das Bundesabzeichen darf auch zu der Zivilkleidung, oder, falls es sich um Zugehörige zu verschiedenen Berufsorganisationen handelt, auch zu andern Trachten getragen werden, und zwar sowohl in Form der Brosche als des Anhängers.

Jede Pflegeperson ist verantwortlich für das Bundesabzeichen, solange es in ihrem Besitz ist, d. h. sie hat nicht nur dafür zu sorgen, daß es von ihr selbst in würdiger Weise getragen werde, sondern auch, daß es nicht in unberechtigte Hände gerate und daß kein Mißbrauch damit getrieben werde.

Bundestracht. Die Tracht des schweizerischen Krankenpflegebundes darf von allen stimmberechtigten und nichtstimmberechtigten Mitgliedern desselben getragen werden. Das Tragen der Tracht ist fakultativ, d. h. sowohl im Dienst als außer desselben kann die Tracht je nach Wunsch und Bedürfnis getragen oder nicht getragen werden. Hingegen darf die Tracht nicht getragen werden zum Besuch des Theaters und öffentlicher Vergnügungslokale, sowie zum Tanzen.

Es muß entweder die vollständige Tracht oder Zivilkleidung getragen werden, d. h. es dürfen zur Tracht ausschließlich nur die dazu gehörenden Kleidungsstücke, also keine Sportmützen und Schleier, moderne Hüte, Halskrausen, unnötige Schmuckgegenstände ꝛc. getragen werden.

Die Tracht muß in Stoff, Farbe und Schnitt genau den bezüglichen Vorschriften entsprechen. Es ist großer Wert darauf zu legen, daß alle Trachtkleidungsstücke gut sitzen und sich auch durch Sauberkeit auszeichnen, damit die Einfachheit der Tracht einen würdigen Eindruck mache.

Aufnahms- und Austrittsgesuche, sowie Gesuche von nichtstimmberechtigten Mitgliedern um Verleihung der Stimmberechtigung sind an die Präsidenten der einzelnen Verbände oder an die Vermittlungsstellen zu richten.

VI. Jahrgang Nr. 11 15. November 1913

Blätter für Krankenpflege

Schweizerische
Monatsschrift für Berufskrankenpflege

Schweizerischer Krankenpflegebund.

Delegiertenversammlung

Sonntag, den 23. November 1913, nachmittags 1 Uhr, im „Hotel Aarhof" in Olten.

Traktanden:
1. Protokoll.
2. Berichterstattung und Jahresrechnung.
3. Wahlen (Vorort, Vorstand, Rechnungsrevisoren).
4. Referat über das Krankenpflege-Examen (durch Herrn Dr. Ischer).
5. Wiedererwägung von § 2, Ziff. 4, der Examen-Vorschriften.
6. Anregung der Sektion Neuenburg zur Gründung einer Krankenkasse für die Bundesmitglieder.
7. Verschiedenes.

Zu dieser Versammlung werden hiermit die Delegierten, sowie überhaupt sämtliche stimmberechtigten und nichtstimmberechtigten Mitglieder der verschiedenen zum Krankenpflegebund gehörenden Verbände freundlich eingeladen.

Wer an dem gemeinsamen Mittagessen um 12¼ Uhr im „Hotel Aarhof" in Olten (Preis Fr. 1.50) teilnehmen will, möge dies bis spätestens am 20. November dem Bureau seines Verbandes mitteilen, damit der Wirt rechtzeitig in Kenntnis gesetzt werden kann.

Im Anschluß an die Verhandlungen ist bis zur Abfahrt der Züge Gelegenheit zur Einnahme eines gemeinsamen Abendkaffees, ebenfalls im „Aarhof", geboten.

Es wird beabsichtigt, bei genügend großer Beteiligung für die Mitglieder des Zürcher Verbandes ein Kollektivbillett Zürich-Olten zu ermäßigter Taxe zu lösen und für einen eigenen Wagen zu sorgen. Wer sich für die Fahrt anschließen will, hat dies bis spätestens am 20. November dem Bureau in Zürich mitzuteilen.

Es ist ratsam, die Examenvorschriften mit in die Delegiertenversammlnug zu nehmen.

Auf denn nach Olten, zur gemeinsamen Arbeit, zum Wohle unseres großen, lieben Werkes, des schweizerischen Krankenpflegebundes!

Zürich, den 4. November 1913.

Der Vorstand des schweizerischen Krankenpflegebundes.

Fettsucht.

Von Frau Dr. med. M. Kossak.

Wohl über wenige, die menschliche Gesundheit betreffende Fragen hört man aus Laienmund so viel Törichtes und Widerspruchvolles, wie über die Fettsucht.

Erstens können die meisten Menschen nicht einmal unterscheiden, ob jemand stark oder mager ist; sie ziehen bei ihrem Urteil den Knochenbau nicht in Rechnung und lassen sich durch eine bläßere oder rötere Gesichtsfarbe zu gänzlich falschen Schlüssen verleiten. „Wer rot ist, muß gesund sein, und wer gesund ist, ist dick, ergo ist ein rotbäckiger Mensch dick" — so ungefähr folgern sie, ohne Rücksicht darauf, ob diese Annahmen in einem speziellen Fall zutreffen. Es geschieht daher häufig, daß Personen, besonders Frauen, die im Verhältnis zu ihrer Größe noch nicht einmal Normalgewicht haben, für dick gelten, nur weil sie breite Hüften, grobe Knochen, ein großes, rundes Gesicht oder rote Backen haben. Zweitens ist bei einem Teil der Menschheit die Meinung verbreitet, daß Fettleibigkeit unter allen Umständen erstrebt werden müßte, während ein anderer bereits eine nur mäßige Körperfülle für verderblich hält. Ferner berücksichtigen die meisten nicht, ob jemand schwammiges oder festes Fleisch besitzt. Diese irrtümlichen Ansichten hätten an und für sich ja nicht viel zu bedeuten, wenn sie nicht den Anlaß dazu geben würden, daß so ungezählte Personen an ihrer Gesundheit geschädigt werden. Wie viele ruinieren sich nicht durch übelangebrachte Entfettungskuren; wie viele beeinträchtigen nicht ihr Wohlbefinden, indem sie sich in ganz unsinniger Weise mästen! Kurz bevor ich mich zum Schreiben dieses Aufsatzes niedersetzte, äußerte eine Hausgenossin von mir, eine zarte, anämische und nervöse junge Frau: „Als ich 13—14 Jahre zählte, wurde ich vorübergehend ein wenig stärker, worüber meine Eltern, meine Mutter zumal, in Entsetzen gerieten. Was soll aus dir werden, wenn das so weitergeht? sagte sie und ergriff energisch Maßregeln, um dem vermeintlichen Uebel zu steuern. Infolge des beständigen Redens über meine Stärke wagte ich selbst nicht mehr, mich satt zu essen. In kurzer Zeit war ich denn auch, wie man zu sagen pflegt, Haut und Knochen, so daß jeder Arzt, der mich sah, zu einer Mastkur riet. Heute geben die Aerzte, an die ich mich meiner schwankenden Gesundheit wegen wende, ihr Urteil dahin ab, daß ich in den Uebergangsjahren nicht kräftig genug genährt sei. Wenn Sie beizeiten eine Mastkur gebraucht hätten, würden Sie eine gesunde, starke Frau sein, sprechen sie. Ich kann es meiner Mutter nie verzeihen, daß sie mich durchaus schlank und ätherisch sehen wollte", schloß die junge Frau seufzend. Ihre Mutter, die heute ungefähr 50 Jahre zählt, wendet die Entziehungskur auch für sich selbst an. Nach der Ansicht von jedermann ist sie direkt mager, nach der ihrigen dagegen viel zu dick; daher genießt sie kaum einen Bissen, ohne zu erwägen, ob er sie auch nicht zu dick machen möchte — die Folge davon ist ein ewiges Kränkeln, das durch Anämie verursacht wird.

Ganz zweifellos ist Fettsucht ein großes Uebel, das viele, körperliche Leiden zeitigt, aber bevor man dagegen einschreitet, soll man sich doch erst vergewissern, ob solche Besorgnis berechtigt erscheint. Von Fettsucht darf man doch nur sprechen, wenn das Fett sich am Körper dermaßen ansetzt, daß sich für den Gesamtorganismus oder für einzelne Organe und deren Funktionieren mehr oder weniger schwere Nachteile ergeben oder zu ergeben drohen. Was nun die Fettansammlung anbetrifft, so findet sie zuerst im Unterhautzellengewebe statt, wie an jenem Teile des Brustfelles, das man Mittelfell nennt, am Netz und Gekröse, am Dickdarm und um die Nieren herum; später zeigt sich das Fett jedoch auch an solchen Stellen, die sonst ganz oder beinahe fettrein sind, wie an den Muskeln, deren Leistungsfähigkeit dadurch wesentlich beeinträchtigt wird. Am bedenklichsten und zugleich am häufigsten ist der Fettansatz am Herzmuskel, wo er ein solches Maß annehmen kann, daß das ganze Herz von einer Fettkapsel von mehr als Halbzentimeterdicke umschlossen wird. Nächst dem Herzen wird die Leber am häufigsten von der Verfettung ergriffen. Sie enthält zwar immer Fett, da das Verdauungsfett von den

Leberzellen aufgenommen wird, aber für gewöhnlich wird es in gehöriger Weise verarbeitet und in den übrigen Körper abgeführt, während bei einer dauernden, übermäßigen Zufuhr von Fett die Leberzellen selbst fettig entarten und eine Anhäufung des Fettes innerhalb der Leber stattfindet. Zu welchen Gefahren für Gesundheit und Leben Fettherz und Fettleber führen, will ich hier nicht weiter erörtern, da das einesteils zu weit führen würde und andernteils jeder genügend viele solcher Fälle aus seiner Praxis kennt. Bevor ich nun zu den verschiedenen Maßregeln übergehe, die man zu treffen hat, um seinen Ueberfluß an Fett los zu werden, und auf die es mir hier besonders ankommt, möchte ich noch einer kurzen Tabelle Raum geben, in der das Normalgewicht der Menschen je nach Alter, Geschlecht und Größe verzeichnet ist.

	Männer		Frauen	
Alter	Größe	Gewicht	Größe	Gewicht
Jahre	Meter	Kilo	Meter	Kilo
5	0,990	16,70	0,974	15,50
10	1,282	26,12	1,248	24,24
20	1,711	65,00	1,570	54,46
30	1,722	68,90	1,579	55,14
40	1,713	68,81	1,555	58,45
60	1,664	65,50	1,516	56,73

Ich erhielt diese Tabelle von einem Bekannten, doch muß ich bemerken, daß mir die Zahlen im Hinblick auf die späteren Jahre viel zu niedrig erscheinen. Bei der Anfrage bei einer ganzen Anzahl von Personen zwischen 40 und 60 Jahren wurde mir mit geringen Ausnahmen ein weit höheres Gewicht angegeben, ohne daß die Betreffenden auch nur im entferntesten stark genannt werden können. Ich muß mich daher darauf beschränken, von den Entfettungskuren zu sprechen, ohne darauf einzugehen, bei welchem Körpergewicht sie angebracht sind. Ebensowenig wie das Aussehen eines Menschen gibt auch das Gewicht hierfür den Ausschlag, bestimmend darf hier nur das Befinden sein. Wer unter seinem Fett leidet, bei wem es gesundheitliche Störungen hervorruft, der muß suchen, sich seiner zu entledigen; niemals aber sollte das geschehen einzig und allein nur aus Eitelkeit, aus dem Wunsche heraus, recht zart und ätherisch zu sein.

Was nun diese Entfettungskuren anbelangt, so gibt es deren verschiedene, die indessen nicht alle für jeden passen und streng als Kur durchgeführt nur auf Anraten und unter Aufsicht des Arztes gebraucht werden sollten. Das Publikum bildet sich immer ein, daß sie gefahrlos sind, trotzdem können sie der Gesundheit in hohem Maße schaden, zumal wenn eine sehr rasche Abmagerung mit ihnen bezweckt und erreicht wird. Eine solche bringt meist Gefahren für das Herz mit sich. Wie viele Menschen sind nicht schon Opfer des Thyreoidin geworden, von dem es anfangs auch immer hieß, daß es gänzlich unschädlich wäre! Besonders jungen Personen ist es oft verhängnisvoll geworden. Sobald sie merkten, daß es wirkte, forcierten sie die Kur, bis sie selbst einen Schrecken über die so verblüffend rasch vor sich gehende Abmagerung erhielten; nun setzten sie den Gebrauch des Mittels aus, aber sie wurden dennoch immer magerer und starben in nicht langer Zeit an Zuckerkrankheit, die bei Personen unter 30 Jahren ja eigentlich immer tödlich ist, während ihre Gefährlichkeit sich mit zunehmendem Alter stetig vermindert. Aber auch schwere Störungen in dem Nervensystem und in der Herztätigkeit stellen sich nach einer Thyreoidinkur oft ein, weshalb niemand sie anders, als unter ärztlicher Aufsicht gebrauchen sollte. Im übrigen finde ich, daß sie stets unangenehme Ver-

änderungen im Gesicht hervorruft; die Züge sehen darnach hart und wie vertieft aus, was namentlich bei Frauen auffällt und sie gealtert erscheinen läßt. Ich kenne viele Damen, die aus Eitelkeit Tyreoidin nahmen und dann den Eindruck machten, als zählten sie mindestens zehn Jahre mehr, als sie wirklich alt waren. Wenn sie diesen Effekt gekannt hätten, so wären sie wohl nicht so erfreut über ihre wiedergewonnene Schlankheit gewesen. Ich bilde mir ein, daß ich es Frauen, wenigstens jüngeren, ansehen kann, ob sie Tyreoidin genommen haben. Jedenfalls bin ich, wenn ich den Wert des Mittels in manchen anderen Fällen auch nicht verkenne, doch ein geschworener Feind desselben in seiner Eigenschaft als Abmagerungsmittel.

Indessen sind, wie ich schon sagte, Abmagerungskuren, die der Laie sich selbst verordnet und nach seinem eigenen Gutdünken gebraucht, selten ganz unbedenklich. Außerdem wirken sie auch oft nicht, da aus jedem der drei Nährstoffe: Eiweiß, Fett und Kohlehydrate, Fett im Körper entstehen kann, und demnach keine der üblichen Kuren bei einem Fettleibigen schablonenmäßig anzuwenden ist. Richtig kann nur eine individualisierende Kur sein, für die einzig und allein der körperliche Zustand eines Menschen maßgebend ist. Diesen aber kann doch nur der Arzt beurteilen. Aus all den angeführten Gründen will ich mich denn auch eigentlich nicht über richtige Kuren verbreiten, sondern nur einige Wege zeigen, um auf unschädliche Weise vermöge der ganzen Lebensführung dem Uebermaß an Fett Halt zu gebieten.

Vor allen Dingen müssen die einschnürenden und einengenden Kleidungsstücke: enge Kragen, Gürtel, Strumpfbänder und besonders das Korsett, beiseite geworfen werden, weil sie den Stoffwechsel verlangsamen und den Blutumlauf hemmen, was beides die Fettbildung begünstigt. Wie rasch Frauen die allzu breiten und starken Hüften los werden, wenn sie das Schnürleib ablegen, sollte man gar nicht glauben. Ferner ist eine Anregung des Stoffwechsels durch kalte Waschungen, Bäder und Abreibungen sehr nutzbringend. Wenn man sie selbst vornimmt, so erweisen sie sich natürlich als noch dienlicher, weil die Muskeln dabei in Tätigkeit versetzt werden. Daß Spazierengehen, Sport, überhaupt Bewegung im Freien, zweckmäßig erscheint, braucht nicht erst gesagt zu werden, doch soll man sich hierbei um so mehr vor Ueberanstrengung hüten, als gerade bei Fettleibigkeit dem Herzen keine übermäßige Arbeit zugemutet werden darf. Außerdem haben auch die meisten Menschen nicht die Zeit, sich nach Belieben im Freien zu ergehen, weshalb die Befolgung dieses Rates oft ohnehin unmöglich ist. Dagegen vermag wohl jeder eine bestimmte Art der Massage anzuwenden, die in einem mäßigen Drücken und Kneten der Fettmassen an den verschiedenen Teilen des Körpers besteht. Weiterhin soll man sich vor gar zu vielem Schlafen, besonders vor dem Mittagsschläfchen, hüten. Auch die allzuwarme Kleidung fördert die Fettbildung. Glücklicherweise hat unsere Neuzeit an sich schon mit den vielen Unterröcken, den wollenen Hosen, langen, dicken Mänteln und dergleichen mehr bei Frauen aufgeräumt. Früher trugen die Damen im Winter vier bis fünf Unterröcke, darunter einen gestrickten oder gehäkelten aus dicker Wolle und einen Wattenrock, und selbst im Sommer glaubten sie, ohne einen leichteren, gestrickten nicht auskommen zu können — wer aber besitzt, mit Ausnahme von ganz alten und kranken Frauen, heute noch solch ein Garderobestück? Die meisten begnügen sich in allen Jahreszeiten mit einem einzigen Unterrock aus leichter Seide und darunter ziehen sie auch nur Beinkleider aus Batist oder sonst einem dünnen Waschstoff an. Man wird aber in der Regel die Beobachtung machen, daß jene, die bei dem alten Regime der vielen, warmen Röcke und der langen, dicken Mäntel geblieben sind, sich eines unerwünschten Leibesumfanges erfreuen. Vielleicht liegt

dies zum Teil auch daran, daß diese massenhaften Hüllen den Menschen unbehülflich und daher faul machen. Nötig sind sie nicht, man kann sich recht gut daran gewöhnen, sie zu entbehren. Ich war auch so erzogen, daß ich stets solch eine Kleiderlast mit mir schleppte; jetzt trage ich Sommer wie Winter nur Leibwäsche aus Batist oder Schirting, einen Taffetrock und als Straßenhülle einen Kostümpaletot ohne Watteneinlage, nur mit Taffet gefüttet, und leide nicht annähernd so viel an Katarrhen, zu denen ich sehr disponiere, als früher.

Mehr als alles andere trägt zur Entwicklung der Fettleibigkeit aber doch eine falsche Diät bei. Wer glaubt, daß er mit Hungern seinen Leibesumfang zu vermindern vermag, der irrt sich sehr. Wenn man vom Morgen bis zum Abend ißt und das Genossene verträgt, so wird man natürlich dick, sofern man die Disposition dazu besitzt, aber im großen und ganzen kommt es doch mehr auf die Beschaffenheit, als die Menge der verzehrten Speisen an. Die hauptsächlichsten Fettbildner sind zweifellos die Mehlsachen, sowie Reis usw. Man sollte denken, daß Kartoffeln, die doch auch so viel Stärkemehl enthalten, der Korpulenz in gleichem Maße günstig sind, aber ich habe doch die Beobachtung gemacht, daß z. B. hier in Wien, wo verhältnismäßig wenig Kartoffeln, dagegen vorzugsweise dicke, massige Mehlspeisen gegessen werden, die Leute schon in jungen Jahren sehr stark sind, während es dagegen im hohen skandinavischen Norden, wo man Mehlspeisen und Reis fast gar nicht genießt und nur Kartoffeln als Zukost dienen, dicke Menschen kaum gibt. Wer sich, soweit es irgend angeht, an grünen Gemüsen, Früchten, Fleisch und Fischen, daneben auch allenfalls Kartoffeln, satt ißt, dürfte schwerlich stark werden. Ganz außerordentlich wichtig ist aber die Vermeidung von Flüssigkeiten, sei es selbst nur Wasser, und noch wichtiger das Trinken während des Essens. Ich glaube, daß jeder, der nicht bei den Mahlzeiten zwischendurch beständig einen Schluck nimmt, in verhältnismäßig kurzer Zeit sein Gewicht beträchtlich vermindert. Eigentlich begünstigt nichts den Fettansatz so sehr als das Trinken beim Essen. Hierin liegt auch gleichzeitig ein Wink für die, welche allzu mager sind. Sie mögen mittags und abends eine Flasche dunkles, stark malzhaltiges Bier trinken und dabei so verfahren, daß sie auf jeden Bissen einen kleinen Schluck folgen lassen — dabei werden sie mehr zunehmen, als bei jeder andern Mastdiät. Ein Fettbildner ist bekanntlich der Alkohol, zumal in süßen Weinen und Schnäpsen; saure Weine, natürlich mäßig genossen, schaden weniger. Immerhin sollten Fettleibige, wie schon gesagt, so wenig wie nur möglich trinken. Auch der Genuß von Zucker und Fett muß eingeschränkt werden.

Dessenungeachtet gibt es Kuren, die unter Umständen eine bedeutende Verminderung des Fettes zur Folge haben, bei denen den Patienten gerade reichlicher Fettgenuß empfohlen wird — eine davon ist die Ebsteinsche — aber bei diesen muß der ganze Kurplan streng festgehalten werden, und außerdem gehören sie zu jenen, die nur unter Aufsicht des Arztes gebraucht werden sollten. Was ich hier angeführt habe, sind — ich wiederhole es — keine Kuren, sondern nur einige Winke für solche, die dem Starkwerden vermöge ihrer Lebensweise einigermaßen Einhalt gebieten möchten. Gibt ihre Fettsucht ihnen zu Besorgnissen Anlaß, so müssen sie sich an den Arzt wenden.

(„Deutsche Krankenpflege-Zeitung".)

Aus den Verbänden und Schulen.

Krankenpflegeverband Zürich.

Auszug aus dem Protokoll der Vorstandssitzung vom 3. Oktober 1913, nachmittags 5½ Uhr, bei Frl. Dr. Heer, Zürich II.

Anwesend: 8 Vorstandsmitglieder.

Traktanden: Vorbereitung zur Delegiertenversammlung in Olten.

1. Den Antrag der Pfleger Fischinger und Geering: „Vermehrung der Delegierten zur Bundesversammlung" betreffend wird beschlossen, es einstweilen noch bei der seitherigen Zahl bewenden zu lassen, da zur Vermehrung der Delegierten eine Statutenänderung nötig wäre und eine solche im gegenwärtigen Moment besser nicht vorgenommen würde.

2. Aus dem gleichen Grund wird nach lebhafter Diskussion auch die Anregung aus der letzten Vorstandssitzung vom 16. September betreffend „Wiedereinführung der nichtstimmberechtigten Mitglieder" abgelehnt, doch wird eine schärfere Kontrolle der neu Angemeldeten und neu Aufzunehmenden empfohlen.

3. Vorort. Da bedauerlicherweise Bern wegen Rücktritt von Herrn Dr. Sahli entschieden abgelehnt hat, für die nächste Amtsdauer Vorort zu sein, und die kleineren Sektionen, Basel und Neuenburg, noch zu wenig gerüstet zu sein scheinen für dieses Amt, so ist in der Bundesvorstandssitzung Zürich ersucht worden — im Interesse des Bundes — die Aufgabe nochmals für die nächsten drei Jahre zu übernehmen. Wünschenswert wäre es, wenn eine andere Sektion — etwa Basel — die Protokollführung der Bundesvorstandssitzungen übernehmen würde, zur Entlastung unserer so viel in Anspruch genommenen Aktuarin, Frau Oberin Schneider. Es wird beschlossen, eine diesbezügliche Anfrage an Schw. L. Probst in Basel gelangen zu lassen.

Der Ausflug nach Hohenegg wird endgültig auf den 26. Oktober festgesetzt und Herrn Fischinger die Besorgung der Einladung dazu übertragen.

Die nächste Vorstandssitzung wird auf Dienstag den 21. Oktober anberaumt.

Schluß der Sitzung 6 Uhr 40.

Zürich, den 19. Oktober 1913.

Für richtigen Protokollauszug:
Schw. Elisabeth Ruths.

Auszug aus dem Protokoll der Vorstandssitzung vom 21. Oktober 1913, nachmittags 5 Uhr, im Schwesternhaus der Pflegerinnenschule.

Anwesend: 13 Vorstandsmitglieder (8 reguläre und 5 Ersatzmitglieder), sowie Frl. Heß, Bureausekretärin.

Traktandum 1. Fall W. nimmt längere Zeit in Anspruch, kann aber trotzdem wegen mangelnden Materials nicht erledigt werden. Die endgültige Entscheidung wird auf die nächste Sitzung verschoben.

Traktanden 2 und 3, zwei Pflegerinnen betreffend, werden kurz erledigt.

Traktandum 4. Rücktrittsgesuch der Bureausekretärin, Frl. Heß. Nach längerer Beratung in Abwesenheit von Frl. Heß wird der Genannten das Rücktrittsgesuch gewährt, unter warmer Verdankung ihrer langjährigen, treuen Dienste für die Stellenvermittlung.

Da die Zeit schon ziemlich weit vorgeschritten ist, wird beschlossen, die Neuaufnahmen, Vorrücken zur Stimmberechtigung 2c. auf die nächste Sitzung zu verschieben.

Schw. Rosa Weber macht noch kurz einige Angaben über das in Aussicht genommene Kirchenkonzert zugunsten des Pflegerinnenheims.

Schluß der Sitzung 7 Uhr 10.

Auf nach Hohenegg! war die Losung am 26. Oktober. Und es versammelte sich beim Bahnhof Stadelhofen eine recht stattliche, erwartungsvolle Schar unserer Verbandsmitglieder. Aber wie gab es da enttäuschte Gesichter, als es hieß: „Es geht nicht nach Hohenegg"! Warum nicht? Wieso? Ach, es ist schade! So tönte es von allen Seiten. — Am Samstag den 25. Oktober war nämlich von Hohenegg die Hiobspost eingetroffen, daß dort die Maul- und Klauenseuche ausgebrochen sei und es — im Interesse der Allgemeinheit — nicht gestattet werden dürfe, eine größere Anzahl von Besuchern in Hohenegg zu empfangen. Herr Dr. Escher auf Hohenegg hatte seinem Bedauern wegen Vereitelung unseres Besuches lebhaften Ausdruck gegeben und zugleich die Hoffnung ausgesprochen, daß „aufgeschoben nicht aufgehoben" sein möge und wir in späterer, günstigerer Zeit den diesmal unmöglich gemachten Besuch ausführen könnten.

Dies wurde den Versammelten mitgeteilt und man mußte sich wohl oder übel ins Unvermeidliche fügen. Nun wollte man sich aber nicht umsonst gefreut haben und so wurde kurz beschlossen, den schönen Nachmittag zu einem gemütlichen Spaziergang zu benutzen. Man fuhr dann nach Küsnacht, und von dort ging's in kleineren und größeren Gruppen, gemütlich plaudernd, nach der idyllisch schöngelegenen Kittenmühle. Gute Geister hatten mit Hülfe des Telephons unsere Ankunft gemeldet und es erwarteten uns schön gedeckte und reich beladene Tische. Bald erschien auch der dampfende Kaffee, und ein fröhliches Schmausen unter Scherz und Lachen begann. Nur zu schnell neigte sich die Herbstsonne zum Untergang, es mußte aufgebrochen und dem reizenden Plätzchen Ade gesagt werden. Dann ging's in lebhaftem Tempo über den Pflugstein nach Erlenbach und von dort nach Küsnacht hinunter. Es herrschte die fröhlichste Stimmung; manch frohes Lied tönte in die Abenddämmerung hinaus, und als man sich zirka um 7 Uhr am Stadelhofer Bahnhof trennte, waren alle überzeugt, einen herrlichen Nachmittag verlebt zu haben.

E. R.

Donnerstag den 27. November 1913 beginnen wieder unsere beliebten Monatsversammlungen im altgewohnten Lokal zum „Blauen Seidenhof", Zürich I.

Wir laden unsere lieben Verbandsmitglieder ein, sich wie bis anhin recht zahlreich an diesen zwanglosen Versammlungen zu beteiligen und womöglich auch etwas zur Unterhaltung oder Belehrung beizutragen.

Der Vorstand des Krankenpflegeverbandes Zürich.

Krankenpflegeverband Basel. — Beförderung zur Stimmberechtigung: Karl Gozdziewski, Krankenpfleger, von Basel, geb. 1890.

Aufnahmen: Frl. Katharina Haumesser, Wochen- und Kinderpflegerin, geb. 1874, von Oberbergen (Baden).

Neuanmeldungen: 1. Schw. Martha Frey, Krankenpflegerin, geb. 1889, von Gontenschwil; bisheriges Mitglied der Sektion Basel-Bürgerspital. 2. Schw. Adele Witschi, Krankenpflegerin; bisheriges Mitglied der Sektion Bern.

Krankenpflegeverband Bern. — Aufnahmen: 1. Alice Wagner, Krankenpflegerin, geb. 1871, von Bern. 2. Margrit Weidemann, Krankenpflegerin, geb. 1889, von Basel. 3. Mariette Scheidegger, Krankenpflegerin, geb. 1888, von Huttwil. 4. Johanna Rüetschi, Krankenpflegerin, geb. 1887, von Bern.

Neuanmeldung: Marie Aegerter, Kinderpflegerin, geb. 1891, von Ittigen (Bern).

Krankenpflegeverband Zürich. — Neuanmeldungen: 1. Schw. Elise Probst, Wochenpflegerin, geb. 1892, von Laufenburg (Aargau). 2. Schw. Frieda Zwicker, Kinderpflegerin, geb. 1891, von Waldkirch (St. Gallen).

Rot-Kreuz-Pflegerinnenschule in Bern. — Schwesternverteilung Herbst 1913. — Motto: „Für die höchste Berufsauffassung bildet nie das „Ich" den Mittelpunkt bei der Berufserfüllung. Ausschlaggebend bei gemeinsamer Arbeit ist nicht, was

mir paßt und was ich will, sondern wo ich hinpasse, wo ich nütze! Die gemeinnützige Hülfsbereitschaft und die Förderung der allgemeinen Interessen der großen Sache, der man dient, müssen die bestimmenden Gesichtspunkte bei der Arbeit bleiben. (Zimmermann.)

Lindenhof: Oberschwester, gleichzeitig Assistentin der Vorsteherin: Klara Wüthrich. 1. Operationsschw. Lina Großenbacher, 2. Operationsschw. Amélie Borgeaud. II. Etage A: Abteilungsschw. Elise Flückiger, Schwn. Paula Rüegsegger, Flora Sidler. II. Etage B: Abteilungsschw. Ida Schaffhauser, Schw. Pauline Palmer. I. Etage A: Abteilungsschw. Cécile Flück, Schwn. Magda Meister, Margrit Wälti. I. Etage B: Abteilungsschw. Anita Aeschlimann, Schwn. Franziska Büchler, Lisa Boßhardt. Parterre A: Schw. Frieda Scherrer. Parterre B: Abteilungsschw. Rosa Zimmermann, Schwn. Annemarie König, Rita Morgen. Tiefparterre: Abteilungsschw. Julie Grieder, Schw. Erna Schumacher. Apotheke: Schw. Marianne Rytz. Altes Haus: Abteilungsschw. Rosette Ellenberger, Schw. Irene Habegger. Nachtwache (turnusweise): Schwn. Hedwig Tanner, Emmy Nyffeler.

Inselspital. Inhof-Pavillon: Oberschw. Rosalie Wyßenbach, Schw. Alice Rissel. Abt. Dr. von Salis: Oberschw. Maja Rebmann, Schwn. Esther Krattiger, Klara Steffen, Berta Schindler, Rosa Schneider. Abt. Prof. Lüscher: Operationsschw. Fina Michel, Schw. Julie Lehmann.

Feldeggspital: Operationsschw. Rösli Mader, Schwn. Ruth Blotnitzki, Hanna Richard, Isabelle Fetscherin, Aimée Landry.

Kantonsspital Münsterlingen: Oberschw. Elise Marti, Schwn. Lisbeth Knapp, Fanny Luginbühl, Ottilie Stein.

Bezirksspital Niederbipp: Oberschw. Elisabeth Hadorn, Schwn. Hermine Niederer, Marie Rufer.

Bürgerspital Basel. Chirurgie Männer: Oberschw. Marianne Fankhauser, Schwn. Berta Küffer, Annie Wyder, Adèle Villiger, Anna Kelterborn, Magda Hürzeler, Helene Schlachter, Lydia Moser. Medizin Männer: Oberschw. Jeanne Lindauer, Schwn. Blanche Kramer, Marg. von Gonten, Hedwig Käß, Fanny Zwicky, Irma Etter, Sophie Eggmann, Luise Brütsch. Otologie: Oberschw. Berty Gysin, Poliklinikschw. Martha Scheibler, Schwn. Marianne Keller, Johanna Leuenberger, Hulda Zeller, Martha Rusterholz. Privatabteilung: Schwn. Emmy Baumgart, Violette Jeanneret.

Kaiser Friedrich-Krankenhaus, San Remo: Schwn. Elisabeth Jenny, Renée Petter.

Schwesternreserve im Pflegerinnenheim: Schwn. Barbara Andres, Klara Graf, Betty Großenbacher, Grete Müller, Hedwig Stierlin, Martha Jaggi, Marga Ludwig, Lina Schlup, Mina Kaufmann, Lydia Widmer, Käthe Burri.

Am 9. Oktober traten folgende Schülerinnen in den 29. Kurs ein: Ordentliche: 1. Berta Beer, von Großhöchstetten. 2. Erika Blom, von Bern. 3. Anna Brönnimann, von Gurzelen. 4. Lisa Christen, von Bern. 5. Frieda Feuz, von Bern. 6. Emilie Fornerod, von Avenches. 7. Rosa Frei, von Winterthur. 8. Lina von Ins, von Hirzenfeld bei Münchenbuchsee. 9. Frieda Kohler, von Basel. 10. Marguerite Lenoir, von Ried bei Thun. 11. Klara Mosimann, von Mittelhäusern (Bern). 12. Aimée Petter, von Lausanne. 13. Hedwig Rüetschi, von Bern. 14. Johanna Schmid, von Stein am Rhein. 15. Martha Zimmermann, von Basel. Externe: 16. Sophie Ackermann, von Amriswil. 17. Octavie Staehle, von Cannes.

— Die Schwn. Jolande Perret und Helene Zeller sind ins Pflegerinnenheim Bern eingetreten.

Schw. Julia Seeger gedenkt, in den nächsten Monaten in Hamburg-Eppendorf zu arbeiten.

Nach Amerika verreist ist Schw. Magda Schnyder, um dort in der Nähe ihres Bruders ihren Beruf auszuüben.

Schw. Marianne Fankhauser machte im Bürgerspital Basel eine erfolgreiche Blinddarmoperation durch. Sie muß einige Zeit aussetzen behufs gründlicher Erholung. Schw. Luise Baumgartner hat ihre Vertretung übernommen.

Leider sind die Schwn. Irma Etter und Fanny Zwicky neuerdings leidend.

Aus der schweizerischen Pflegerinnenschule in Zürich. — Wir haben eine schöne und gesegnete Diplomierungsfeier hinter uns. Wie bei der ausnahmsweise großen Zahl von Diplomandinnen vorauszusehen war, füllte sich der, ich möchte fast sagen ausnahmsweise schön geschmückte Saal, in welchem mit großer Mühe und Sorgfalt zirka 200 Sitzplätze zurecht gemacht worden waren, beinahe bis in die hinterste Ecke, und diese große, andächtige Versammlung, welche in lautloser Stille dem ganzen Weiheakt folgte, erhöhte unwillkürlich in unsern lieben Diplomandinnen und in uns die feierlich-ernste Stimmung, die uns jeweilen in dieser wichtigen Stunde erfüllt.

Wie in früheren Jahren war die Feier auch dieses Mal eingerahmt durch musikalische Vorträge und umfaßte das Referat über den heutigen Stand von Spital und Schule und die Ansprache an die Schwestern. Nach einem kurzen Rundgang durch Schwesternhaus und Spital begann unsere gemütliche Abendfeier im „Waldhaus Dolder", woran zirka 65 Schwestern teilnahmen. Wir freuten uns, dabei viele, liebe Altbekannte unter uns zu finden, und sind überzeugt, daß das nächste Jahr die Beteiligung unserer Schwestern an diesem Teil der Feier eine noch größere sein wird, wenn sie davon hören, wie äußerst gemütlich und lebhaft und, ich möchte fast sagen auch noch interessant es dabei war und daß in dem großen Saal Platz für noch mehr Schwestern ist. Ganz besonders ließen es sich unsere Oberschwestern angelegen sein, den Abend durch allerlei Ueberraschungen und künstlerische Leistungen zu kürzen. Ich will hier nicht einmal allzuviel davon verlauten lassen, wer sich dafür interessiert, der mag halt das nächste Mal selber sehen und hören kommen. Nur das große, stolze Storchenpaar möchte ich erwähnen, das unsere Hebammen im Amtseifer und Amtsgewand plötzlich in den Saal hereinführten, in poetischer Form Grund und Zweck des eigenartigen, aber so sehr willkommenen Besuches mit folgenden Worten erklärend:

Frau Oberin und Fräulein Dokter Heer,
Mir bringed na zwei neui Gäst da her.
Ja, die hämer päcklet an Säcke,
Die zwee Kärli, die eus so oft usem Schlaf tüend wecke!
Da! Das Chindli händs welle i d'Pflegerinneschuel bringe,
Da hettid mir natürli grad müeße-n-abespringe.
Do hämer gseit: Nei, nei, wo so vill Schwöstere und Hebamme sind,
Da chame scho inecho mit eme chline Kind.
Jetzt wüsseds aber nüd rächt, wohi dermit,
Daß es nüd öppe na Strit drum git.
Dä hät gmeint, er well's der Fräulein Dokter gäh,
Da meint diese, d'Frau Oberin chönnt's übel näh.
Do sinds einig worde, sie wellid's grad Beedne überlah,
Sie chönid so guet däm Chindli z'Gvatter stah!
Mä weiß nämli nüd rächt, wer d'Eltere sind, aber s'ischt glich,
S'Chostgäld wird zahlt, d'Verwandtschaft ist rich.
Die Herre Störch hoffed jetzt aber vo-n Ihne,
Daß sie Sie au witers dörfed bediene.
Sie werded gwüß b'sorgt si 's ganze Jahr,
Sie z'versorge mit gueter und frischer War!
Jetzt wänd sie aber wider witers spaziere,
'S gäb hüt na anderi Chunde z'bediene!
Mer füereds jetzt na use bis vors Portal,
Dänn hoffeds ufs Wiederseh 's nächstmal im Spital!

Schade war's nur, daß man sich so früh trennen mußte, denn die Züge nach Winterthur und Affoltern mußten eben unsere Schwestern ja noch am Abend wieder

auf die verschiedenen Arbeitsfelder zurückführen. Ganz besonders leid tat es uns, daß die drei Schwn. Lina Sidler, Lina Lehmann und Hannah Weber wegen allzu großer Entfernung nicht an ihrer Diplomierungsfeier teilnehmen konnten, indem Schw. Lina Sidler zurzeit noch in Nizza weilt und den Winter über in San Remo zu arbeiten gedenkt; Schw. Lina Lehmann seit bald einem Jahr ein Kindlein in Varna (Bulgarien) pflegt und Schw. Hannah Weber ebenfalls sich in ihrer Pflegefamilie in Straßburg so heimisch fühlt, daß sie bereits ein zweites Jahr dort arbeitet und auch jetzt noch nicht an die Rückkehr denkt.

Schwesternhaus vom Roten Kreuz, Zürich-Fluntern. — Für den Herbstkurs sind auf 1. Oktober neu eingetreten folgende Schülerinnen: Berta Keller, von Homburg; Marie Schmid, von St. Gallen; Margreth Kielinger, von Burgdorf; Anna Speer, von Bonndorf; Ida Knoblauch, von Oberentfelden; Nina Kappeler, von Kappel; Emilie Stadelmann, von Escholzmatt; Klara Marty, von Engi; Math. Kamm, von Chur; Elise Kunz, von Uster; Olga Waltisperger, von Basel; Luisa Piatti, von Schwändi; Lucy Billo, von Aarau; Frieda Meyer, von Buchs; Hedwig Fatzer, von Zürich (Externe).

Die Schwestern des 59. Kurses haben die theoretische Prüfung hinter sich und arbeiten nun auf den verschiedenen Stationen. Möge ihnen im neuen Wirkungskreis die nötige Freude, aber auch die Gewissenhaftigkeit nie fehlen!

Der Neubau des Schwesternhauses geht seiner Vollendung entgegen und mit Freuden wird die ersehnte Platzvermehrung begrüßt. Hoffentlich bewährt sich die Erweiterung und verhilft unserem Hause zur nötigen Weiterentwicklung.

Krankenpflegeexamen.

Das zweite Examen des schweizerischen Krankenpflegebundes, zu welchem fünf Kandidatinnen zugelassen worden sind, ist festgesetzt worden auf den 27. November 1913 und wird im Schwesternhaus der Pflegerinnenschule, Samariterstraße 15, in Zürich stattfinden.

Die Prüfungskommission.

Briefe aus England.

Unser erstes Werk am Morgen. Es ist eine persönliche Erfahrung, die ich gemacht, woll't Ihr auch etwas lernen davon? Ich hatte eine Zeit im Hospital, wo ich mich am Morgen müder fühlte, als am Abend. Ich versuchte alles, kein Erfolg. Der Zufall wollte es, daß ich für einen Spezialkurs für Massage und Heilturnen in Dr. Greger's Anstalt nach Kassel kam. Jeden Morgen in der Frühe mußte ich Turnübungen machen, ganz gewöhnliche, wie in der Schule. Nach einigen Tagen war das Müdigkeitsgefühl weg. Im Virchow-Krankenhaus in Berlin hörte ich bei vielen dieselbe Klage. Da ich mich nicht gerne blamieren wollte mit meiner Erfahrung, riet ich das Morgen- und Abendturnen je 10 Minuten nur meinem Zimmerkollegen an. Bald fühlte er sich besser und seine Kollegen führten es nun auch durch, nachdem es ihnen der Abteilungsarzt empfohlen hatte. Das Geheimnis ist: 1. Beim Aufstehen unter offenem Fenster 10—20 mal Tiefatmen; 2. Frottieren des Körpers 3—4 Minuten, dann Armstoßen und Beinübungen und zum Schluß kurze, aber energische Ganzwaschung mit kräftigem Nachfrottieren. Durch diese alltägliche, 8—10 Minuten in Anspruch nehmende Uebung wird die Blutzirkulation gefördert, wohliges Gefühl durchrieselt den Körper, energisch, gestärkt und mit frohem Gemüt betrittst du den Krankensaal, in welchem dir allmorgentlich so viele trostbedürftige Gesichter entgegensehen. Wie bitter empfinden sie unsere gedrückte Stimmung, wir selbst sind nicht glücklich. Wie viele Tage haben wir ohne freie Luft, ohne die nötige Bewegung. Wir wollen uns aufraffen und unserem Körper die Pflege zukommen lassen, die ihm gehört. Das nimmt so wenig Zeit in Anspruch, daß es jeder tun kann.

„Aus meinem Arbeitsfeld." Es ist 1/2 6 Uhr morgens. Auf meinem Zelt, in welchem ich im Park schlafe, hüpfen die Spatzen herum und die herrliche Morgensonne lockt und grüßt. Die Toilette im Freien und „Müllers Uebungen" sind bald fertig. Jetzt gehe ich in die Lufthütten und massiere die Patienten bis 7 1/2 Uhr. Um 7 1/2—8 Uhr muß ich im herrlich umwaldeten Garten Atem und andere heilgymnastische Uebungen leiten. Mit einem „Gong" muß ich die Patienten zusammentrommeln, Herren und Damen. Da gibts Appetit, wie ihn kein Apotheker geben kann, und mit Sehnsucht schielen sie alle nach dem hübsch gedeckten Tisch im Garten. Hier muß bei gutem Wetter alles, wenn es der Zustand erlaubt, draußen essen. Punkt 8 Uhr ist Frühstück. Dasselbe besteht, wenn nichts besonderes vorgeschrieben, aus Hygiama, das Ihr alle kennt, oder einem Spezialtee, „Riposotee", ferner Nüssen, leichten Biskuits, verschiedenem Brot, Salaten und Früchten jeder Art. Von 8—10 1/2 Uhr befindet sich alles im Luftbad oder macht Lichtliegekur im Glashaus, auch oft „Solarium" genannt. Von 10 1/2—12 1/2 Uhr Massage, Packungen und andere Anwendungen. 12 1/2—1 Uhr Ruhe. Um 1 Uhr Mittagessen, um 2 Uhr heiße Kompressen für Magen- und Darmkranke. Dann Ruhe bis 3 1/2 Uhr. Nachher werden noch kleine Verordnungen, wie Kopfmassagen, spezielle Turnübungen ꝛc. verabfolgt bis 5 Uhr; um diese Zeit gibt es Tee, Butter und Biskuits. 5 1/2—6 Uhr kleine Anwendungen. Nun kommt das Herrlichste, der Feierabend um 6 Uhr. Alles nach 6 Uhr wird dem Personal extra vergütet, sofern man das im Vertrag vorgesehen hat. Um 7 Uhr Abendbrot, meistens Rohkost. Gewöhnlich gehe ich nach 6 Uhr, wenn ich keine Nachtwache habe, nach der Stadt an die See und horche dem herrlichen Strandkonzert zu, oder gehe zu meinen lieben Freunden Bohnenblust und Semadeni, die beide herrliche Konditoreien haben. Da bin ich wieder unter Schweizern!

Immer Montags ist große, strenge Visite des Kurarztes, Herrn Dr. J. E. Kuhne. Das ist ein Schweizer aus Genf, und bei Dr. Kuhne muß es am Schnürchen gehen, sonst .... Wenn alles klappt, dann ist er aber ein Vater für Personal und Kranke, wie man ihn selten findet, immer bestrebt, zu helfen. Oft bin ich zu ihm nach Hause eingeladen, dann erzählt er mir so viel aus China, wo er 20 Jahre als Missionsarzt tätig war. Da ist noch so viel Arbeit zu tun, so viel, daß ich oft mitmöchte. Kommt noch ein Freund mit?

2—3 mal in der Woche finden im Kurhaus Vorlesungen und Demonstrationen über Gesundheitslehre und Körperpflege statt, ein Gebiet, auf dem man nie genug lernen kann. Oh, daß ich Euch doch alle zu einem Tag in „Riposo" einladen könnte, sich mit mir zu freuen. Am 1. November wird der Saisonbetrieb eingestellt, und trotzdem alles so herrlich ist, sehne ich mich nach der lieben Schweiz, nach den stillen Bergen und besonders nach Euch. Hurra! Auf frohes Wiedersehn!

31. August 1913. Euer Ernst Spieß, „Riposo", Hastings (Südengland).

— Schwesternbrief aus Los Angeles (Kalifornien). September 1913. Liebe Schwestern! Es freute mich, zu hören, daß Sie solch freundliches Interesse meinem Reisebericht entgegenbrachten.

Seitdem habe ich wieder ein großes Stück von Amerika kennen gelernt. Wir sind jetzt in Los Angeles, einer großen, sehr schönen Stadt Kaliforniens. In sechs Tagen und fünf Nächten führte uns die Eisenbahn von New-York bis hierher. Die Züge Amerikas fahren viel rascher, als unsere Schweizerbahnen. Es war eine sehr schöne Reise, mit Ausnahme jener Strecken, wo das Auge nichts erblickte als den roten Sand und niedriges Gestrüpp. Die Fahrt durch jene Gegenden war furchtbar heiß. Wir flüchteten uns dann meist aus dem gemeinsamen Salon in unsere „Privatwohnung". Dieselbe bestand aus einem Wohnraum, in dem sich Polsterbänke befanden, die zur Nacht als Lagerstätten hergerichtet wurden. Ein anderer, ebenso großer Raum diente uns als Toilettenzimmer. Dort befand sich auch eine Art Brunnen, mit meistens eiskaltem, sehr gutem Trinkwasser. Die Mahlzeiten nahmen wir natürlich im Speisewagen ein, der mitgeführt und auf den großen Stationen gewechselt wurde. Das Essen war sehr gut und reichlich. Das Frühstück entsprach eigentlich unserer Mittagsmahlzeit. Zu

jedem Essen gab es Tee, das Lieblingsgetränk der Amerikaner. Milch und Kaffee nehmen sie nur wenig. Mit Obst hatten wir uns selbst für die Reisetage reichlich versehen.

Unser Zug führte uns auch durch große, schöne Farmen mit meilenweiten Maisfeldern, dann wieder vorüber an großartigen Palmenpflanzungen.

Los Angeles ist am Meer gelegen. Schöne Palmenalleen durchziehen die Stadt. Das Leben ist leider sehr teuer. Dinge, die bei uns den Wert eines Frankens haben, muß man hier mit einem Dollar (Fr. 5) bezahlen. Der Lohn der Dienstboten ist schier unerschwinglich, mindestens 40—50 Dollar. Zudem ist es auch noch sehr schwer, jemand zu bekommen. Meist besorgen Japaner das Hauswesen, sie sind sehr reinlich und arbeitsam.

Viel Interessantes habe ich hier schon gesehen, verschiedentlich auch schon die Arbeiten am Panamakanal bewundern dürfen. Im Frühling 1914 sollen sie beendet werden. Dann schlägt auch für uns die Abschiedsstunde. Ich bedaure es, sobald schon zurückkehren zu müssen, und doch schlägt mein Herz freudig beim Gedanken an die geliebte Heimat. Viele herzliche Grüße

Schw. B. W.

Genügsamkeit mit Bezug auf Gesundheit.

Im Kapitel „Genügsamkeit" seines trefflichen Buches „Selbsterziehung" bespricht Prof. Dr. Paul Dubois in Bern auch die Einschränkung der Begehrlichkeit mit Bezug auf die Frage der Gesundheit, ein Punkt, welchem man bisher kaum die nötige Aufmerksamkeit geschenkt habe. Der Verfasser sagt hierüber:

Auch hier müssen wir zu den großen Männern des Altertums zurückkehren, um die Geduld im Leiden, jene Philosophie des Stoizismus kennen zu lernen, welche die Uebel nicht nur sehr standhaft ertragen hilft, sondern sie vermindert oder sogar heilt. — Hören wir, was Seneca in einem Briefe an seinen etwas neurasthenischen Freund schreibt: „Ich werde dir sagen, worin ich meinen Trost fand; vorher jedoch möchte ich erzählen, wie gerade die Grundsätze, auf die ich mich von jeher stützte, ganz ebenso auf mich wirkten, wie Medikamente. Wohl angebrachte Trostworte verwandeln sich in Arzneien, und alles, was die Seele aufrichtet, stärkt auch den Körper. Meine Studien sind meine Retter geworden; der Philosophie schreibe ich meine Wiederherstellung, meine Rückkehr zur Gesundheit zu, ja, ihr verdanke ich das Leben, und hierfür fühle ich mich ihr gegenüber nicht einmal am meisten zu Dank verpflichtet. Auch meine Freunde haben viel zu meiner Heilung beigetragen; ihre ermunternden Zusprüche, ihre treue Fürsorge und ihre Unterhaltung brachten mir große Erleichterung. Du mußt wissen, mein treuer, trefflicher Lucilius, daß nichts die Genesung und Aufrichtung eines Kranken so mächtig fördert, wie die Zeichen teilnehmender Liebe seitens seiner Freunde; nichts ist besser geeignet, aus seinen Gedanken die Erwartung des Endes und die bange Furcht vor dem Tode zu verscheuchen. Es kam mir so vor, als ob ich gar nicht sterben sollte, da sie mich überleben würden; ja es schien mir, daß ich leben müßte, wenn auch vielleicht nicht mit ihnen, so doch in ihnen; ich glaubte, den Geist nicht aufzugeben, sondern in ihre Hände zu übergeben. Das ist es, was mich bewogen hat, mich zu pflegen und all meine Leiden standhaft zu ertragen. Es wäre doch die größte Erbärmlichkeit, nachdem man den Mut zum Sterben gehabt hat, den Mut zum Leben nicht zu finden."

Diese herrlichen Worte schrieb Seneca nach Ablauf einer schweren Krankheit, während welcher er sich mit dem Gedanken an die befreiende Tat eines Selbstmordes getragen hatte; er verzichtete darauf aus Schonung für seinen hochbetagten Vater.

Er schließt seinen Brief mit einer feinen Satire auf die Heilkünsteleien der damaligen Zeit; sie sind seither noch schlimmer geworden, da eine Unmasse therapeutischer Methoden, zahllose Medikamente und die Anwendung der Reklame sie kompliziert haben:

„So versuche denn, mein Freund, diese Art der Behandlung", schreibt er. „Der Arzt freilich wird dir fleißiges Gehen und allerhand Körperübungen empfehlen, und dir die Untätigkeit, wozu eine schlechte Gesundheit ohnehin allzusehr hinneigt, verbieten, er wird dir verordnen, mit lauter Stimme zu lesen und die Atmung zu üben, deren Kanal und Luftbehälter defekt geworden sind; er wird dich Seefahrten machen lassen, um deine Leibesfunktionen sanft anzuregen; er wird dir ferner die Nahrungsmittel, die du genießen darfst, sowie die besonderen Umstände bezeichnen, unter denen du entweder etwas Wein trinken sollst, um dich zu stärken, oder aber darauf verzichten mußt, um nicht Husten zu bekommen oder einen bestehenden Husten nicht noch zu reizen. Ich aber, ich verschreibe dir nicht bloß ein Mittel gegen diese spezielle Krankheit, sondern ein Rezept für dein ganzes Leben: Lerne den Tod verachten! Er quält und ängstigt uns nicht mehr, sobald wir aufgehört haben, uns vor ihm zu fürchten."

Wie weit sind wir doch, schreibt Professor Dubois, von dieser stoischen Denkweise entfernt! Es macht sich in unseren Tagen ein Bedürfnis nach physischem Wohlsein geltend, das uns geradewegs der Verzärtelung und der Hypochondrie in die Arme treibt. Es wimmelt in der Welt förmlich von zimperlichen Leuten, welche ängstlich ihre intimsten organischen Funktionen überwachen und beim geringfügigsten Unwohlsein das gräßliche Gespenst des Todes heraufbeschwören. Sowie ihre Gesundheit aus irgend einer zufälligen und vorübergehenden Ursache ins Schwanken gerät, halten sie sich für verloren. Sie begnügen sich nicht damit, zu einem Arzt ihres Vertrauens zu gehen, der sie als wahrer Freund zu beruhigen und seinen — selbstverständlich stets maßvollen — therapeutischen Vorschriften auch einige gute Ratschläge seelischer Natur beizufügen wüßte. Nein, sie laufen von Arzt zu Arzt, versuchen es mit allen denkbaren Arten von Diät, verschlucken Mittel um Mittel und fahnden auf die neuesten Spezialitäten, welche die moderne Pharmazie und Chemie auf den Markt bringen.

Die Arbeitsleistung des Herzens.

Ueber die Arbeitsleistung des menschlichen Herzens veröffentlicht eine englische, anatomische Zeitschrift eingehende Berechnungen, über welche in der „Med. Klinik" referiert wird. Davon ausgehend, daß das Herz eine Pumpe ist, wird festgestellt, daß diese Pumpe in jeder Minute 70 mal arbeitet, mithin in der Stunde 4200, im Laufe eines Tages 100,800, im ganzen Jahr 36,792,000 Schläge tut. Setzen wir ein normales Menschenleben auf 70 Jahre an, so tut das Herz im Verlaufe seines ganzen Lebens alles in allem mehr als $2^1/_2$ Milliarden Schläge. Welche Arbeitsleistung wird nun durch diese Tätigkeit des Herzens geschaffen? Die Pumpe, die unser Herz darstellt, setzt durchschnittlich bei jedem Schlag 100 g in Umlauf, also 7 l in der Minute, 420 l in der Stunde und 10 t im Tag. Dieses kleine Organ entwickelt jeden Tag eine Kraft, die imstande ist, nach und nach 46 t einen Meter hoch zu heben. Während der 70 Jahre bringt das Herz, ohne auch nur einen Augenblick seine Arbeit zu unterbrechen, weder bei Tag, noch bei Nacht,

somit die ganz riesenhafte Masse von 250,000 m³ Blut in Bewegung. Anderseits gehören zu einem Kreislauf des Blutes nur 24 Sekunden. Während eines Tages legt daher das Blut den Weg 3000 mal zurück. Das macht im Jahr 1½ Millionen Durchkreisungen. Man kann sich aus dieser gewaltigen Zahl eine Vorstellung machen, wie sehr das Adernetz teils durch Reibung, teils durch Ablagerung aller Art in Anspruch genommen wird. Die Länge des zu durchlaufenden Weges läßt sich schwer bestimmen, weil die Blutbahn sich in zahlreiche Adern und Aederchen teilt, deren Länge sehr voneinander abweicht. Nehmen wir als Durchschnitt nur 3 m an, was noch niedrig berechnet ist, so kommt man zu dem Resultat, daß das Blut in einem einzigem Tage mehr als 10,5 km, in einem Jahre mehr als 3900 km durchläuft, in 70 Jahren 275,000 km, das ist etwa der sechsfache Erdumfang.

Achtung! — Abonnement 1914.

Wer im Jahr 1914 unter einer einzigen Adresse mehrere Exemplare der „Blätter für Krankenpflege" zu erhalten wünscht, wird ersucht, seine Adresse und die Zahl der gewünschten Abonnemente bis spätestens 20. Dezember 1913 der unterzeichneten Stelle anzugeben.

Wer im Jahr 1914 auf seine Kosten die „Blätter für Krankenpflege" an andere Adressen senden lassen will, beliebe der unterzeichneten Stelle bis spätestens 20. Dezember 1913 die Adressen mitzuteilen, für die er die Kosten des Abonnements trägt.

In beiden Fällen empfiehlt sich der Einfachheit halber die gleichzeitige Einsendung von Fr. 2.50 per Abonnement.

Wer im Jahr 1914 die „Blätter für Krankenpflege" ins Ausland zu erhalten wünscht, sende vor dem 15. Januar 1914 an die unterzeichnete Stelle per Postmandat den Betrag von Fr. 3 ein.

Diese Mitteilung betrifft nicht die Vorstände der Krankenpflegeverbände von Zürich, Bern, Basel, Neuenburg.

Administration der „Blätter für Krankenpflege"
Laupenstraße 8, Bern.

Kinderpflegerinnenkurse in Aarau.

Von der Leitung des Kinderheims Aarau wird uns mit der Bitte um Publikation das folgende Programm für die dortigen Kinderpflegerinnenkurse zugesandt.

Dauer: Neun Monate.

Programm:

Theorie bei Herrn Dr. med. G. Schenker fünf Stunden pro Woche:

a) Anatomie und Physiologie des Menschen unter spezieller Berücksichtigung des Kindes;
b) die Pflege, Ernährung und Erziehung des gesunden Säuglings;
c) die Ernährungsstörungen beim Säugling und ihre Vermeidung;

d) die ansteckenden und nichtansteckenden Kinderkrankheiten, ihre Erkennung und ihre Vermeidung, mit praktischen Uebungen;
e) Hygiene des Kindes;
f) Krankenpflege des Kindes, mit praktischen Uebungen;
g) erste Hülfeleistung bei plötzlichen Unglücksfällen und Lebensgefahren, mit praktischen Uebungen.

Praktikum:

a) Koch- und Haushaltungswesen bei Frl. Maag, Vorsteherin;
b) Pflege und Ernährung der Säuglinge bei Frl. Marie Syfrig;
c) Pflege, Ernährung und Erziehung der größeren Kinder bei Frl. Martha Dößegger.

Quacksalberrezepte, gesammelt von einer Gemeindepflegerin.

1. **Gegen Kolik.** Man nimmt den Kot von Kühen, die auf der Alp weiden, preßt ihn aus und gibt den Saft tropfen- oder löffelweise.

2. **Buckel der Kinder.** Schneide von einer kräftigen Esche im Frühjahr, wenn das Laub vollkommen heraus ist, bei zunehmendem Mond vor Sonnenaufgang einen Ast mit einem einzigen Schnitt nach oben ab. Mit diesem Stiel bestreiche den Buckel und verwahre den Ast an einem kühlen und dunkeln Ort auf, so wird der Schaden verschwinden.

3. **Gegen Zahnweh.** Alle Freitage die Nägel abschneiden, dann erhält man nie Zahnweh.

4. **Gichter der Kinder.** Nimm eine junge Taube, reinige zuerst den Hinterleib des Patienten. Dann werden die After des Kindes und der jungen Taube gut aneinandergepaßt, die Taube wird darauf bald von den Gichtern befallen und das Kind wird frei davon.

5. **Formel zur Blutbestellung.** Es liegen drei Rosen auf euserm lieben Herrn Gottes Herz. Die erste war die Demut, die andere die Sanftmut. O, Blut, stehe bei W. N. still, was der liebe Gott haben will, im Namen Gottes, des Vaters, des Sohnes. Amen!

6. **Bei schwachen Armen,** von Verletzungen herrührend ꝛc., steckt man den kranken Arm in frisch geschlachteten Kuttelnbauch (Magen) von Schafen, Ziegen, Kühen ꝛc., läßt den Arm drin, bis der Kot erkaltet ist, wiederholt dies, bis es besser wird.

7. **Gegen Gelbsucht** (nicht bei Neugebornen). Lasse den Urin auf ein reines, leinenes Tuch und hänge es an die Luft, damit es trocknet; dies wiederhole so oft, bis das Tuch gelb ist, so wird sich die Krankheit schnell und für immer verlieren.

8. **Bleichsucht.** Die Patientin gehe vor Sonnenaufgang in das Freie, etwa in einen Baumgarten am Hause, steche ein Stück Rasen aus, lasse den Urin in das Loch und setze den Rasen verkehrt wieder ein, so ist ihr von Stund' an geholfen.

9. **Brüche zu heilen.** Nimm ein frisches, eben gelegtes Hühnerei, wenn du es haben kannst, noch warm, trinke es aus und fülle es mit deinem Urin und hänge es in den Schornstein, sobald der Urin vertrocknet, verschwindet der Schaden.

10. **Magenkrampf.** Tue etwas von deinem Urin in eine Schweinsblase, hänge sie in den Schornstein. Mit dem Verdunsten des Urins nimmt der Krampf ab, alsdann vergrabe die Blase in einem Misthaufen.

11. **Wider verdorbene Augen.** Nehme von der Pflanze, Teufelsabbiß genannt, die oben ein Kröpfchen und blaue Blümchen hat, 4—5 Wurzeln, je frischer, je besser, schneide sie in Stücke und hänge sie an einem Faden um den Hals auf die bloße Haut, nachher wirf sie ins Wasser.

12. Um vielen **Krankheiten vorzubeugen,** trägt man lederne Säckli um den Hals. Man macht 3, 5 oder 7 kleine, leinene Säckli, füllt sie mit frischem Storchenschnabelkraut (Gottesgnadenkraut oder Geranium Robertianum), näht die Säckli zusammen, befestigt eine Schnur an den Säckli und trägt es um den Hals; ist das Kraut dürr, so werden die Säckli wieder frisch gefüllt, das alte Kraut wird in den drei höchsten Namen ins fließende Wasser geworfen.

(Schluß folgt.)

Aus dem Tagebuch einer Krankenschwester.

Bilder aus dem russisch-japanischen Kriege 1904.

Von Alma von Kori.

(Fortsetzung.) (Nachdruck verboten.)

Schlacht von Liaojang. Arbeit auf dem Verbandplatz, 16.—19. August. Den 16. August wurde alles für einen größern Transport von Verwundeten hergerichtet. Zelte wurden aufgeschlagen, Bettsäcke mit Stroh gefüllt, Verbandstoff sterilisiert. Alle diese Tage über arbeitete unsere Kolonne zusammen mit derjenigen der Kaiserin-Mutter Maria Feodorowna.

Den 17. August hörte man deutlich von den Bergen her den Kanonendonner. Wenn wir einen freien Augenblick hatten, stiegen wir auf den Sandhügel über dem Pulverkeller und sahen uns die Kanonade an. Man sah deutlich das Aufblitzen der Schüsse und die aufsteigenden, kugelförmigen Wölkchen.

Dicht am Bahnstrange befand sich eine große Kaserne, in der etwa zweihundert Personen Platz hatten. Diese wurde den beiden mandschurischen Schwestern und mir übergeben. Am Morgen waren 30 oder 40 chinesische Spione geköpft worden und der dadurch freigewordene Gefängnisraum, in dem etwa 70 Personen untergebracht werden konnten, wurde den zwei Diakonissen unserer Kolonne angewiesen. Eine unserer Schwestern mußte die gesamte Leitung der Beköstigung übernehmen und eine andere bei den Operationen helfen.

In unserer großen Kaserne hatten wir einfach Stroh auf den Fußboden gestreut und die Bettsäcke als Kopfkissen verwandt. Kaum waren wir mit allem fertig, so trafen auch schon Transporte mit Verwundeten ein und bald füllten sich alle Räume, und neue Zelte mußten aufgeschlagen werden.

Ununterbrochen dröhnte der Kanonendonner, mit hellem, singendem Pfeifen sausten die Geschosse durch die Luft, um schließlich laut knallend zu explodieren, Vom starken Luftdruck klirrten und zitterten die Fensterscheiben. Nachts war an Schlaf natürlich nicht zu denken, da beständig Verwundete gebracht wurden.

Den 18. August, einem schönen, heißen Tage, wurde unentwegt weiter gekämpft und auf den Verbandplätzen ununterbrochen gearbeitet. Abends bot sich uns ein herrlicher Anblick dar. Auf der einen Seite der glühend rot gefärbte Himmel bei starkem Wetterleuchten. Auf der andern Seite eine schwarz aufsteigende Wolkenwand, von der sich das ständige Aufblitzen der Kanonenschüsse grell abhob.

Deutlich war jetzt auch das Kleingewehrfeuer zu hören. Es kochte förmlich und klang ganz wie fernes Wagengerassel, nur unregelmäßiger. Unser Ohr hatte

sich aber so an das Gedröhne und Gerassel gewöhnt, daß es uns eigentlich kaum mehr zum Bewußtsein kam, und wir nur dann erstaunt aufhorchten, wenn um Mittagszeit und um Mitternacht die Japaner eine Pause von je einer halben Stunde machten.

Bei Einbruch der Nacht erhob sich plötzlich ein starker Sturm mit nachfolgendem Regenguß. Viele Zelte wurden umgerissen und unsere große Kaserne war vollständig unter Wasser gesetzt, da das Dach nur aus Matten bestand. Wir Schwestern arbeiteten in Gummimänteln, aber die armen Verwundeten mußten in der Nässe schlafen. Sie taten es auch redlich, so übermüdet waren sie. Für uns gab es aber wieder eine schlaflose Nacht, denn unentwegt trafen neue Verwundete ein. Manche kamen selbst vom nahen Schlachtfelde angewankt. Wir lagerten sie, zogen ihnen die fast angeklebten Wasserstiefel von den geschwollenen, oft mit Ekzem bedeckten Füßen, gaben ihnen Tee und Brot und bald schnarchten sie, trotz Schmerzen und Nässe. Bald gab es so viel Arbeit, daß die beiden mandschurischen Schwestern in neu aufgeschlagenen Zelten zu tun hatten, während ich mit Hülfe eines Soldaten die große Kaserne allein versorgte.

Der letzte Arbeitstag in Liaojang, 19. August. Den 19. August strahlte wieder die Sonne vom wolkenlosen Himmel herab. Da die Aerzte vollauf mit dem Operieren und Verbinden der Schwerverletzten beschäftigt waren, so mußte ich jetzt meine Verwundeten allein verbinden. Ein blutjunges Kerlchen mit einem Schuß durch den Hals und durch die Hüfte bat mich, ihm den Verband recht fest zu machen, denn er wolle durchaus noch aufs Schlachtfeld zurück. Er schäme sich gar zu sehr, zweimal verwundet worden zu sein, ohne Zeit gehabt zu haben, überhaupt nur einen Schuß abzufeuern. Einen Japaner müsse er doch wenigstens niederstrecken. Kaum verbunden, nahm er auch gleich sein Gewehr und eilte hinkend davon.

Mittlerweile hatten die Japaner einen Berg an der Bahnlinie besetzt und beschossen Liaojang und dessen Umgebung. Nun war es klar, daß wir uns nicht mehr lange würden halten können. Bald stand der etwa zehn Minuten von uns entfernte Bahnhof in Flammen, dann die Getreidespeicher, einer nach dem andern.

Die letzten Eisenbahnzüge gingen ab. Auf den offenen Plattformen hatten die Bahnangestellten und allerlei kleine Handelsleute ihr Hausgerät und sonstigen Kram zu hohen Pyramiden angetürmt. Sie selbst saßen ganz oben, schwenkten beim Abfahren vergnügt ihre Mützen und riefen uns lachend zu: „Auf baldiges Wiedersehen"! War das ein heillos leichtsinniges Völkchen! Eine ganze, große Schlacht ging verloren und sie waren so übermütig, als fände gerade ein Volksfest statt.

Gleich darauf fesselte ein anderes Bild unsere Aufmerksamkeit. Jenseits des Bahndammes befand sich eine große, sumpfige Stelle. Plötzlich jagten Kanonen wie toll immer wieder im Kreise über diesen Platz hin. Die Soldaten schrien, peitschten die Pferde, und es war solch ein Tumult, daß von allen Seiten Militär herbeigestürzt kam, um zu sehen, was es da gäbe. Wißbegierig fragte ich einen neben mir stehenden Soldaten, was das eigentlich zu bedeuten habe.

„Ach, Schwester, sagte er, es heißt, daß auf dem Flügel, den der General .... kommandiert, etwa 11 Kanonen im Sumpfe stecken geblieben und von den Japanern genommen sein sollen. Man weiß nicht recht, sind die Stricke gerissen oder sind zu wenig Pferde vorgespannt gewesen. Jetzt wird hier zur Probe durch den Sumpf gefahren."

Ein großer Fesselballon stieg unterdessen empor. Er hatte schon eine beträchtliche Höhe erreicht, da wurde er von den Japanern so energisch beschossen, daß er sich schleunigst wieder zur Erde herabließ. Es sah auch unheimlich genug aus, wie die Granaten dicht neben ihm rechts und links explodierten.

Doch nun eilte ich in die große Kaserne zurück, wo sich mir aber gleichfalls ein Bild des Schreckens bot. Alle Verwundeten waren in die Ecken des großen Raumes geflohen, während auf dem Boden ein Soldat sich brüllend wälzte. Das aufgedunsene Gesicht war kesselblau, die Augen hervorgequollen und von den fast schwarzen Lippen spritzte der Schaum. Ein paar gesunde Soldaten schnallten währenddem gleichmütig ihre Mäntel von den Gewehren, vermittelst deren sie höchst geschickt eine Tragbahre improvisiert hatten, und schoben ab. Nur einer von ihnen, ein baumlanger Kerl, blieb noch stehen.

„Ist das ein Verwundeter, den ihr mir da gebracht habt?" fragte ich ihn.

„Nein, Schwester, sagte er, er ist nur so krank; Gott weiß, was ihm fehlt, daß er so schreit und sich so wälzt."

„Das geht aber nicht. Hier diese Kaserne ist nur für Verwundete eingerichtet. Für therapeutisch Kranke befindet sich ein Hospital auf der andern Seite des Bahndammes. Nehmt euern Kranken und tragt ihn dahin. Wer weiß, was ihm fehlt. Vielleicht hat er eine ansteckende Krankheit."

„Ja, ja, Schwester, riefen alle Verwundeten, schaffen Sie diesen Menschen weg. Wir haben Angst vor ihm. Am Ende hat er noch die Pest oder die Cholera. Umsonst ist er nicht so schwarz im Gesicht!"

„Nun, sagte ich zum Soldaten, ihr beide mit meinem Gehülfen könnt allerdings nicht diesen schweren Menschen über den hohen Bahndamm hinüberschaffen. Wartet also hier, bis ich noch einige Träger bekommen habe." Damit eilte ich zum Oberarzt. Dieser war aber so überhäuft mit Verbänden und Operationen, daß er auf meine Meldung hin nur eilig sagte: „Ich kann Ihnen keinen von meinen Leuten abtreten. Gehen Sie in den Stab und verlangen ein paar Soldaten als Träger. Und wenn Sie das erledigt haben, schaffen Sie möglichst schnell alle Ihre Verwundeten bis zur nächsten Haltestelle".

Ich eilte also zurück und bat den Soldaten, mich in den Stab zu führen. Dort fanden wir alle Zimmer öde und leer. Alles war eingepackt und fortgeschickt. Nun war es unterschrieben und besiegelt, daß Liaojang aufgegeben war. Endlich zeigte sich ein Offizier. Ich erzählte ihm kurz den Tatbestand und bat ihn um Träger. Er richtete sich stramm auf und sagte möglichst autoritär zum Soldaten: „Schaffe sofort der Schwester die nötigen Träger"! „Zu Befehl", sagte der Soldat, ebenfalls in strammer Haltung, „von wo soll ich sie aber hernehmen?" Einen Augenblick sah ihn der Offizier starr an, dann machte er eine Handbewegung, als wollte er sagen: „mit der Dummheit kämpfen Götter selbst vergebens", wandte sich stolz um und ließ uns stehen.

Nun waren wir so weit wie zuvor. Während wir zurückschritten, überlegte ich, ob nicht vielleicht einige von den leichter Verwundeten als Träger zu benutzen wären.

Vor unserer Kaserne empfing uns aber ein neues Getümmel. Alle Verwundeten waren herausgeeilt, hatte ihre Gewehre in den Händen, ihr Gepäck auf dem Rücken und schrieen aufgeregt durcheinander.

„Schwester, riefen sie bei meinem Anblick, führen Sie uns fort von hier. Eben ist dicht neben unserer Kaserne eine Granate geplatzt!"

„Schön, ich muß Euch ja sowieso zur nächsten Haltestelle bringen. Aber die letzten Eisenbahnzüge sind abgegangen und Ihr müßt zu Fuß gehen, was wohl für diejenigen von Euch, die am Fuß verwundet sind, kaum möglich sein wird."

„O, warum nicht", riefen die Betreffenden. „Wir wollen lieber auf einem Bein springen, als hier ganz totgeschossen werden!" Sogar der Cholerakranke, der aber wahrscheinlich nur zuviel chinesischen Spiritus genossen hatte, ist beim Knall der Granate aufgesprungen und davongelaufen.

„Nun, dann ist ja alles gut", konstatierte ich befriedigt und ordnete mit meinem Gehülfen den Zug, der sich eilig, aber doch langsam, hinkend und stolpernd auf dem Bahndamm vorwärts bewegte. Einige Verwundete sprangen tatsächlich die ganze Zeit auf einem Bein. Um sie besser stützen zu können, ließ ich eine sonst von mir unzertrennliche Ledertasche zurück, in der sich Verbandstoffe und die nötigsten Medikamente befanden. Das hatte ich nur zu bald zu bereuen; kaum hatten wir etwa zwei Kilometer zurückgelegt und die Haltestelle erreicht, so stürzte ein Feldscher auf mich zu, indem er fragte: „Schwester, haben Sie nicht Verbandstoff bei sich? Eben ist hier auf dem Bahndamm eine Schwester verwundet worden". Leider mußte ich die Frage verneinen und konnte nichts weiter tun, als meinen Gehülfen nach dem Nötigen schicken. Bereitwillig lief letzterer darnach.

Während ich die Verwundeten den anwesenden Vertretern des Roten Kreuzes übergab, fiel mir ein Herr in Zivil auf. Blaß und nervös ging er mit hastigen Schritten auf und ab und rief immer wieder mit zitternder Stimme: „Beruhigt Euch, es steht durchaus nicht so schlimm mit uns! Es ist sogar eben die Nachricht gekommen, daß wir die Japaner in die Berge zurückgeworfen haben. Also, liebe Herrschaften, regt Euch nicht auf"! Dazu machte er beschwichtigende Bewegungen mit den Händen. Dies wirkte sehr komisch, denn der einzig Aufgeregte schien der Beruhigende selbst zu sein. Die Verwundeten, die sich hier ganz sicher fühlten, starrten ihn verständnislos und gleichmütig an.

Als ich wieder zu unserem Verbandplatz zurückgekehrt war, sagte mir der Oberarzt: „Schwester, packen Sie sofort alle Sachen ein. In einer Viertelstunde müssen wir den Platz geräumt haben, denn jetzt wird es ernst".

Ich stürzte in unsere Kaserne, packte Verbandstoffe, Becher, Kannen usw. ein, schüttete aus den 50 Bettsäcken das Stroh und stopfte mein Privatgepack in die Plaidhülle. Gerade im letzten Augenblick war ich fertig und die Sachen konnten auf unsere Karren geladen werden.

Als wir bei anbrechender Dunkelheit Liaojang zu Fuß verließen, da stellten wir mit Genugtuung fest, daß wir außer einigen Tischen und Bänken nichts den Japanern als Beute zurückließen. Andere Kolonnen, die sich verspätet hatten, verloren einen beträchtlichen Teil ihres Inventars und sogar Verbandstoffe.

Als wir bei der Haltestelle angelangt waren, bot sich uns ein buntes, bewegtes Bild. Für die Verwundeten waren Zelte aufgeschlagen worden, aber natürlich hatten alle die vielen Tausende nicht Platz in denselben und so wurden sie auf ausgebreiteten Strohmatten auf dem Felde niedergelegt. Auf der andern Seite des Schienengeleises flutete aber der Rückzug unaufhaltsam nach Norden. Alle diese schwer bepackten Fuhrwerke, diese stampfenden und keuchenden Pferde und Maultiere, diese hastenden Soldaten und Chinesen, sie machten ganz den Eindruck eines von heftigen Regengüssen angeschwollenen Stromes, der sich mit elementarer Gewalt den Weg bahnt.

Ein Weilchen saßen wir Schwestern und Aerzte des evangelischen Feldlazaretts am Abhang des Bahndammes und sahen auf das brennende Liaojang hin. Immer mehr Flammensäulen stiegen empor und am Horizont hoben sich vom schwarzen Nachthimmel immer neue, leuchtende Punkte ab. Es waren die in Brand geschossenen Dörfer, etwa 30 an der Zahl.

Ein Nachtessen gab es natürlich nicht für uns, wir waren aber vor Ermüdung satt genug, wickelten uns in unsere grünen Lodenmäntel ein und schliefen herrlich auf der harten Erde unterm freien Sternenhimmel.

(Schluß folgt.)

Kleine Mitteilungen.

Ersatz für die Magenspülung. In der „Berliner Klinischen Wochenschrift" veröffentlicht Dr. Friedrich (Steglitz) ein Verfahren zur Ausschaltung der Magenspülung bei Untersuchung von Magenkranken. Bisher gab es kein besseres Mittel, Magenkrankheiten aufzuklären, als die chemische Untersuchung des mit der Sonde ausgeheberten Mageninhalts. Dr. Friedrich bezweckt mit seinem Verfahren zunächst, den Salzsäuregehalt des Magensaftes zu prüfen, der für die Beurteilung und Behandlung vieler Magenleiden direkt ausschlaggebend, auch bei Verdacht auf Krebs sehr wichtig ist. Er tränkt einen Faden mit dem chemischen Reagens auf Salzsäure (die Magensäure der Laien), läßt ihn vom Patienten unter Zuhülfenahme einer angehängten, winzigen Metallkugel verschlucken, kurze Zeit im Magen verweilen und zieht ihn dann heraus. Die Verfärbung des Fadens weist sofort mit Sicherheit die Säure nach, auch in ihrer ungefähren Menge. Dieses Verfahren bedeutet eine wesentliche Erleichterung für viele Kranke.

Wertvoll sind für uns **Stanniol** (Silberpapier) und gebrauchte (ausgeschnittene oder abgerissene) **Briefmarken** jeder Sorte in jeder Anzahl als Bausteine zu einem schweizerischen Taubstummenheim für halb oder ganz erwerbsunfähige Männer, wo sie ihrem Gebrechen entsprechend behandelt werden können. Bitte, die obgenannten, unscheinbaren Dinge zu sammeln und zu senden an das Zentralbureau des **„Schweizerischen Fürsorgevereins für Taubstumme in Bern".**

Gratis-Stellenanzeiger

der „Blätter für Krankenpflege"

Ausschließlich für Inserate, die von den Vermittlungsstellen der Krankenpflegeverbände eingesandt werden.

Privatannoncen finden an dieser Stelle nicht Aufnahme, wohl aber gegen Bezahlung im allgemeinen Inseratenteil; sie sind zu adressieren an die Genossenschafts-Buchdruckerei, Neuengasse 34, Bern. — Telephon 552.

Schluß der Inseratenannahme je am 10. des Monats.

Stellen-Gesuche.

Eine junge **Pflegerin,** die sich noch weiter im Beruf ausbilden möchte, sucht Stelle in einem Spital. Auskunft durch das Pflegerinnenheim, Niesenweg 3, Bern. 288

Hebamme-Vorgängerin sucht Wochenpflege zu übernehmen für Ende November. Adresse durch das Pflegerinnenheim, Niesenweg 3, Bern. 289

Erfahrene **Pflegerin,** deutsch und französisch sprechend, sucht geeigneten Wirkungskreis im Kanton Tessin oder am Genfersee. Auskunft erteilt die Frau Vorsteherin im Pflegerinnenheim in Bern, Niesenweg 3. 290

Stellen-Angebote.

Herr Dr. med. Hs. Hägi in Kempten-Wetzikon bedarf für die dortige Anstalt „Pfrundweid" eine sogenannte **Haus-Krankenpflegerin,** die Freude am Krankenpflegeberuf hat, eventuell kurze Vorbildung dazu besitzt. Nähere Auskunft erteilt Herr Dr. Hägi in Wetzikon. 291

Die Gemeinde Schwellbrunn (Appenzell A.-Rh.) sucht zu baldigem Eintritt eine **Gemeindepflegerin.** Anfangsbesoldung Fr. 1000 pro Jahr. Auskunft durch das Pflegerinnenheim, Niesenweg 3, Bern. 292

Für die Gemeinde Olten bedürfen wir zwei **Gemeinde-Wochenpflegerinnen.** Der Antritt der einen Schwester sollte möglichst bald erfolgen, derjenige der zweiten Schwester nach Neujahr. Auskunft erteilt die Stellenvermittlung des Krankenpflegeverbandes Zürich. 293

Für die Kirchgemeinde Kulm (Kt. Aargau) bedürfen wir eine **Gemeindepflegerin.** Der Eintritt kann möglichst sofort erfolgen. Näheren Aufschluß erteilt die Stellenvermittlung des Krankenpflegeverbandes Zürich. 294

Bei allen Anfragen ist die Nummer des betreffenden Inserates anzugeben

Druck und Expedition: Genossenschafts-Buchdruckerei Bern (Neuengasse 34)

Auszug aus den Vorschriften des schweizerischen Krankenpflegebundes über das Krankenpflegeexamen.

Für die vom schweizerischen Krankenpflegebund behufs Aufnahme von Krankenpflegerinnen und Krankenpflegern in seinen Sektionen einzurichtenden Examen gelten folgende Vorschriften:

§ 1. Prüfungen werden zunächst in Bern und Zürich im Anschluß an die dort bestehenden Pflegerinnenschulen und dann nach Bedürfnis an weiteren Verbandsorten eingerichtet.

Sie finden jeweilen in der zweiten Hälfte Mai und November statt und werden je nach Bedürfnis in deutscher oder französischer Sprache durch eine aus drei ärztlichen Experten bestehende Prüfungskommission abgenommen.

§ 2. Wer sich der Prüfung unterziehen will, hat mindestens sechs Wochen vor dem Termin dem Präsidenten der Prüfungskommission eine schriftliche Anmeldung einzureichen. Derselben sind beizulegen:

1. ein selbstverfaßter und eigenhändig geschriebener Lebenslauf;
2. ein amtliches Leumundszeugnis;
3. ein Geburtsschein, aus welchem die Vollendung des 23. Lebensjahres hervorgeht;
4. Ausweise über dreijährige erfolgreiche Betätigung in medizinischer und chirurgischer Krankenpflege; von dieser Zeit muß mindestens ein Jahr auf zusammenhängende Pflegetätigkeit in ein und demselben Krankenhaus entfallen;
5. eine Examengebühr von Fr. 20.— für schweizerische Kandidaten, von Fr. 30.— für Ausländer. Die Gebühr ist per Postmandat an den Vorsitzenden der Prüfungskommission einzusenden. Eine Rückerstattung der Prüfungsgebühr an Kandidaten, die vor Beginn der Prüfung zurücktreten, findet in der Regel nicht statt.

§ 3. Die Prüfung findet in Gruppen von je zwei Kandidaten statt. Jede Gruppe wird in jedem der nachstehenden Fächer zirka 15 Minuten lang geprüft:

a) Anatomie und Gesundheitspflege;
b) Pflege bei medizinischen Kranken;
c) Pflege bei chirurgischen Kranken und Operationssaaldienst;
d) Pflege bei ansteckenden Kranken und Desinfektionslehre.

Hierauf folgen praktische Uebungen von 25—30 Minuten Dauer, betreffend:

a) die Pflegedienste bei bettlägerigen Kranken (Heben, Tragen, Lagern, Wechseln von Unterlagen und Leintuch, Toilette ꝛc);
b) Temperaturnehmen mit Ablesen verschiedener Thermometer, Anlegen von Temperaturtabellen, Pulszählen;
c) die Verabreichung von innerlich und äußerlich anzuwendenden Arzneimitteln;
d) Erklärung und Handhabung der in der Krankenpflege häufig gebrauchten Apparate für Klystiere, Nasen- und Ohrenspülungen, Blasenkatheterismus, Magenspülung, Einspritzung unter die Haut, Inhalationen ꝛc.;
e) die Anwendung von trockener und feuchter Wärme und Kälte (Umschläge, Thermophore, Eisblase, Eiskataplasmen ꝛc.), von Wickeln, Packungen, Abreibungen, Bädern (Einrichtung eines Liegebades ꝛc.);
f) Setzen von Schröpfköpfen, Blutegeln, Senfteig ꝛc.;
g) Anlegen einfacher Verbände.

Als Lehrmittel zur Vorbereitung auf die Prüfung sind zu empfehlen: Das deutsche Krankenpflege-Lehrbuch, herausgegeben von der Medizinalabteilung des Ministeriums (372 Seiten, Preis Fr. 3.35); Salzwedel, Handbuch der Krankenpflege (513 Seiten, Preis Fr. 9.35); Dr. Brunner, Grundriß der Krankenpflege (200 Seiten, Preis Fr. 2.70).

§ 4. Jeder Prüfende beurteilt die Kenntnisse und Fähigkeiten des Geprüften unter Verwendung der Noten:

1 (sehr gut); 2 (gut); 3 (genügend); 4 (ungenügend); 5 (schlecht).

Hat der Prüfling in einem Fach die Note 5 oder in zwei Fächern die Note 4 erhalten, so gilt die Prüfung als nicht bestanden.

Zur Ermittlung der Gesamtzensur werden die Noten des Geprüften vom Vorsitzenden addiert und durch 5 dividiert; dabei werden Bruchzahlen unter $^1/_2$ nicht, solche von $^1/_2$ und darüber als voll gerechnet. Die so erhaltene Zahl ist die Examennote.

Nach bestandener Prüfung ist die Examennote in den Ausweis des schweizerischen Krankenpflegebundes einzutragen, der, von dessen Präsidenten und vom Vorsitzenden der Prüfungskommission unterzeichnet, dem Geprüften zugestellt wird. Der Examenausweis gibt Anwartschaft zur Aufnahme unter die stimmberechtigten Mitglieder der Krankenpflegeverbände.

Hat ein Prüfling das Examen nicht bestanden, so wird ihm dies vom Vorsitzenden der Prüfungskommission sofort mitgeteilt.

Die Wiederholung der nicht bestandenen oder ohne genügende Entschuldigung nicht vollendeten Prüfung ist nicht öfter als zweimal und frühestens nach sechs Monaten, spätestens nach drei Jahren zulässig. Sie findet wieder nach den jeweils geltenden Examenbestimmungen statt.

Tritt ein Prüfling ohne genügende Entschuldigung im Laufe der Prüfung zurück, so hat er sie vollständig zu wiederholen.

Krankenpflegerinnen

zur Ausübung der **beruflichen Krankenpflege** in Familien gesucht, mit festem, gutem Jahreseinkommen. — Ausweise über die nötigen Kenntnisse, sowie Eignung zum Krankenpflege-Beruf sind erforderlich. — Anfragen und Anmeldungen mit Photographie sind schriftlich zu richten an **Schweiz. Rotes Kreuz, Zweigverein Samariterverein Luzern. Berufskrankenpflege-Institution. — Pflegerinnenheim, Museggstraße.**

Stellengesuch

24jährige, gebildete Tochter aus guter Familie, **Kinderpflegerin,** sucht sich in Kinderkrippe oder Säuglingsheim praktisch zu betätigen. — Offerten beliebe man unter Chiffre M. H. an die Expedition dieses Blattes zu senden.

Kinderpflegerin

sucht Stelle in Privat oder Anstalt. Gefl. Offerten unter E. 223 an die Expedition dieses Blattes.

Ein Wärter

für Zimmer und Desinfektion ins Genfer Volkssanatorium gesucht. Sich zu wenden an die Direktion in Montana (Wallis).

Der Krankenpflegeverein Gelterkinden sucht eine

Gemeindepflegerin.

Jahresgehalt Fr. 1400. Anmeldungen mit Zeugnissen an Herrn Pfarrer Müller.

Die Oberwärterin der kantonalen Irrenanstalt Waldau-Bern

tritt nach vieljährigem, treuem Dienste zurück. Anmeldungen um diese Stelle sind an die Direktion zu richten, die auch noch Wärter und Wärterinnen annimmt.

Z Soeben erschien bei **Krüger & Co.** in **Leipzig,** Liebigstraße 9, die **3. Auflage** von **Dr. Wilh. Kühn's neues**

medizinisches Fremdwörterbuch für Schwestern,

Samariter, Krankenpfleger, Heilgehilfen 2c.

Mark 1.50, eleg. geb. 2 Mark; Partiepreise bis zu 1 Mark (bei 50 Stück). Glänzend empfohlen u. a. im **„Berliner — Wiener —** und **Schweiz. Roten Kreuz".** **Prakt. Geschenk.**

Alle finden

in der von der Deutschen Naturwissenschaftlichen Gesellschaft e. V. herausgegebenen

Naturwissenschaftl.-techn. Volksbücherei

vorzügliche Anleitung zur

Fortbildung im Beruf

Jede Nummer nur 20 Pf.

Verzeichnisse kostenl. durch jede bessere Buch- und Papierhandlung sowie durch die Geschäftsstelle d. D. N. G. (Theod. Thomas Verlag) Leipzig, Königstraße 3

Verein der Damen des Roten Kreuzes, Genf

sucht diplomierte Krankenpflegerinnen für Hauspflege. — Kenntnis der französischen Sprache unentbehrlich. Das erste Jahr Fr. 700, später 800, nach fünf Jahren 900. Neues Heim, hübsch gelegen und geräumig. Gute Zeugnisse werden verlangt. — Anmeldung an **Mme la Directrice,** 18, rue de Candolle. H 4726 X

Im Bezirksspital Saanen

findet eine erfahrene

Krankenschwester

dauernde Anstellung bei gutem Lohn. — Anstellungs-Bedingungen sind zu erfahren beim Präsidenten der Aufsichtskommission, Hrn. **Regierungsstatthalter Aellen in Saanen.** H 8321 Y

Für

Krankenwärter

In der **Armenanstalt Worben bei Lyß** findet ein tüchtiger und seriöser **Krankenwärter** auf Neujahr 1914 Anstellung. Lohn nach Uebereinkunft. — Anmeldungen nimmt entgegen

Die Verwaltung.