Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 32 (1934)

Heft: 1

Rubrik: Mitteilungen

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: 17.08.2025

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

Bedingungen heilen zu lassen, wobei auch die Möglichkeit einer Befestigung mit Draht, wie bei anderen Knochenbrüchen, nicht ausgeschlossen war. Dann dachte man daran, den Erfolg des Eingriffes zu einem bleibenden zu machen, indem man die Heilung so vor sich gehen ließ, daß die schräge durchsägten Knochen verschoben und in der Längsrichtung auseinandergezogen wurden. So hoffte man das Becken für die folgenden Geburten dauernd erweitert zu haben.

Leider entsprachen auch hier die Erfolge nicht ganz den Voraussetzungen. Die Knochenwunde heilte nicht immer so ideal wie man wünschte und auch hier kamen später oft Watschelgang vor; schlimmer noch war, daß hie und da an der Stelle des schlecht geheilten Beckenringes, wo die Erweiterung war, Eingeweide sich vordrängten und ein Bruchschaden entstand.

Da überdies während derselben Jahre der Kaiserschnitt oder besser die Schnittentbindung bedeutend verbessert wurde, lief diese der Schamfugenspaltung den Rang ab und letztere wurde nur noch selten in ganz besonderen Fällen ausgeführt. So ist es auch heute noch.

Bevor wir aber nun auf diese Verbesserungen eingehen, müssen wir noch von den Weichteilen des Halskanals reden.

Schon in früheren Zeiten war man dazu gelangt, bei träger Eröffnung oder in Notfällen, wenn die Geburt beendet werden mußte, bevor der Muttermund erweitert war, diesen künstlich zu dehnen. Man ersetzte so die von innen andrängende Kraft durch eine von außen eingeführte. Das Hauptinstrument dazu war, wie bei allen menschlichen Arbeiten, die Hand. Man führte erst einen oder zwei Finger in den Gebärmutterhals ein, dann drei und spreizte sie, wobei zur Erweiterung die dadurch verstärkten Wehen mithalfen. War eine genügende Erweiterung da, so dehnte man nun mit zwei Fingern der beiden Hände weiter, bis die ganze Hand eingeführt werden konnte.

Als nun die Aseptik sich entwickelte, fing man an, der Hand nicht mehr ganz zu trauen, man suchte nach auskochbarem Ersatz. Da sich unterdessen die Gummiindustrie zu entwickeln begonnen hatte, ließ man Kautschukblasen fabrizieren, die, mit einem Schlauche versehen, mit Wasser gefüllt werden konnten. Dies waren die sogenannten Kolpeurynter und Metreurynter, zwei ganz überflüssige Fremdwörter, die aber die große Gelehrsamkeit ihrer pompösen Erfinder dartun sollten (euryo heißt auf griechisch ich erweitere, kolpos die Scheide und metra die Mutter, Wort vom gleichen Stamme wie das deutsche, hier also Gebärmutter). Man führte diese Blasen zusammengefaltet in die Scheide ein oder auch in die Gebärmutter und füllte sie unter Druck mit sterilem Wasser. Dadurch dehnten sie oft ganz gut und unter Erregung von Wehen die Weichteile. Man hatte elastische Ballons und auch feste, die ihre Form behielten. Andere zogen den künstlichen Blasen Tierblasen vor, die mit Glyzerin gefüllt wurden. Da tierische Blasen die Eigenschaft haben, Wasser durchdringen zu lassen, aber dickere Flüßigkeiten nicht, so drang bei diesen Gewebsflüssigkeit von leichtflüssiiger Art durch die Blasenwand in das Glyzerin im Inneren ein und vermehrte den Inhalt, so daß der Druck der Blase auf den Muttermund verstärkt wurde.

Aber diese Blasen wirkten für viele zu langsam; sie gingen auch leicht zu Grunde, da der Kautschuck sich damals noch nicht lange aufbewahren ließ, ohne brüchig zu werden. Man suchte also diese Blasen durch Metall zu ersetzen.

Ein Frauenarzt in München, Dr. A. Mueller, der Wiederentdecker der Armlösung nach Deventer-Mueller, erfand eine „Tulpe", d. h. ein Instrument in Form einer halbgeöffneten Tulpenblüte, deren einzelne Blumenblätter für sich eingeführt und dann am Stiel zusammengeschlossen wurden. Durch Zug am Stiel wurde der Muttermund gedehnt. Dieser Apparat gleicht in seiner Wirkung ziemlich dem nicht elastischen Ballon. Von einem anderen Grund geht der Erweiterer von Bossi, einem italienischen Professor der Geburtshülfe, der in Genua lehrte, aus. Hier handelt es sich um ein Instrument, bei dem vier Arme in zusammengeschlossenem Zustande in den Muttermund eingeführt werden. Durch eine Schraube am Griff können nun diese Arme langsam nach und nach auseinander gespreizt werden. Wenn eine gewisse Dehnung auf etwa Zweifrankenstückgröße erreicht ist, wird das Instrument abgenommen und über die schlanken Enden der Arme breitere Hülsen gestülpt, die den Angriffspunkt an der Innenfläche des Halskanales und des inneren Muttermundes breiter machen, um Einrisse zu verhüten. Das Instrument wird wieder eingeführt und langsam weitergedehnt. Man kann so nach Angaben des Erfinders in etwa einer halben Stunde den Muttermund auf Handtellergröße bringen und nun die Wendung oder die Zangenentbinduug anschließen.

Ich habe seinerzeit noch als Assistent das Instrument öfters benützt und ganz gute Erfolge gesehen. Aber leider kam es in Mißkredit, wie auch die vielen kleinen Verbesserungen, die junge Assistenten „erfanden"; damals glaubte jeder, er müsse einen verbesserten „Bossi" auf den Markt bringen. Der Grund des Mißkredites war, daß das Instrument eben nicht nur in Notfällen und mit äußerster Vorsicht benützt wurde. Man glaubte vielfach dadurch die Geburt auch in normalen Fällen abkürzen zu müssen; und bald häuften sich die Veröffentlichungen von durch den Bossi verursachten schweren, ja oft tötlichen Zerreißungen des Muttermundes. Heut braucht fast niemand mehr den Erweiterer: aber richtig und in geeigneten Fällen angewandt, ist es sicher noch heute ein nützliches Werkzeug für den erfahrenen Geburtshelfer.

Während noch diese Methoden ausprobiert wurden, kamen die ersten Nachrichten von der neuen Art, die Schnittentbindung durchzuführen. Man hat bei allen Fortschritten in der Naht der Gebärmutter doch nie recht gewagt, die Schnittentbindung dann auszuführen, wenn schon Anzeichen von Infektion unter der Geburt da waren. Wenn eine Frau mehrfach untersucht worden war, wenn sich die Geburt länger hingezogen hatte und Fieber auftrat, so hieß es Hände weg! und es wurde nach alter Sitte die Perforation des kindlichen Kopfes, oder die Zerstückelung des Kindes gemacht.

(Fortsetzung folgt.)

Schweiz. Hebammenverein

Zentralvorstand.

Unsere Delegierten- und Generalversammlung findet wie allen bekannt sein wird, in Zürich statt. Wir wurden nun gebeten, dieses Jahr mal die sogenannten Glückspäckli zu machen, damit man in die Unterstützungskasse einen Zuschuß erhalte. Wir sind nun gerne bereit dies zu besorgen, trotzdem es eine ziemliche Arbeit ist, und möchten allen Mitgliedern mitteilen, daß wir gerne Gaben in Empfang nehmen, sei es in bar oder natura. Vielleicht sind die Sektionspräsidentinnen so freundlich und nehmen bei den nächsten Versammlungen diese Angelegenheit auf die Traktandenliste.

Schon jetzt möchten wir an alle Mitglieder mit der Bitte herantreten, eventuelle Gaben, welche wir jetzt schon verdanken, nicht etwa erst nach Zürich mitzunehmen, denn die Sache muß vorher ins Reine gebracht werden. Daher geben wir diese Mitteilung in dieser Nummer bekannt.

Wir hoffen gerne, daß die Mitglieder so freundlich sind und sich darnach richten. Alle Gaben sind an Frl. Marti zu senden.

Mit kollegialen Grüßen!

Für den Zentralvorstand:

Die Präsidentin: M. Marti, Wohlen (Aarg.), Tel. 68.

Die Aktuarin: P. Günther, Windisch, Tel. 312.

Krankenkasse.

Krankgemeldete Mitglieder:

Frau Fricker, Malleray (Bern).
Frau Mörgeli, Seen-Winterthur.
Frau Thalmann, Plaffeyen (Freiburg).
Frau Sorg, Schaffhausen.
Frau Hubeli, Frick (Aargau).
Frau Landolt, Oerlingen (Zürich).
Mlle. Mayor, Leysin (Waadt).
Frl. Kehrli, Innertkirchen (Bern).
Frau Meli, Mels (St. Gallen).
Frau Arm, Recherswil (Solothurn).
Frau Michlig, Ried-Brig.
Frau Frehner, Veltheim-Winterthur (Zürich).
Frl. Stähli, Hilterfingen (Bern).
Mme. Betrisey, St. Leonhard (Wallis).
Frau Bühler-Kaufmann, Grünmoos (St. Gall.)
Frau Spaar, Dübendorf (Zürich).
Mme. Bischoff, Daillens (Waadt).
Frau Regli, Realp (Uri).
Frau Naef, Niederglatt (St. Gallen).
Frau Zeugin, Duggingen (Bern).
Frau Gnädinger, Ramsen (Schaffhausen).
Frau Schilter, Attinghausen (Uri).
Frau Hänzi-Bratschi, Safneren (Bern).
Frau Ruffinen, Leuk-Susten (Wallis).
Frau Henizer, Rotkreuz (Zug).
Frau Bodmer, Erlinsbach (Aargau).
Frau Luginbühl, Krattigen (Bern).
Frau Müller, Belp (Bern).
Frau Küffer, Gerolfingen (Bern).
Frl. Sophie Rutishauser, Münchwilen (Thurg.).
Frau Wyß, Dulliken (Solothurn).
Frau Schaad, Lomiswil (Solothurn).
Frau Hauser, Zürich.
Mme. Besson, Vernier (Genf).
Frau Curan, Tomils (Graubünden).
Frau Stöckli, Biel (Bern).
Frau Kuhn, Wollishofen (Zürich).
Schwester Buhholzer, Zug.
Mme. Carl Chaillet, Genf.
Frau Felber, Egerkingen.

Ktr.-Nr. Ausgetretene Mitglieder

Frau Muster-Stoll, Messen (Solothurn) 1. Juli 1933.
194 Mlle. Corboz, Lausanne (Waadt) 22. Oktober 1933.
11 Frau Imsand, St. Ulrichen (Wallis) 20. Oktober 1933.
40 Mme. Morier, Lausanne (Waadt) 1. Juli 1933.
202 Frau Schäppi, Horgen (Zürich) 23. Oktober 1933.
Frau Rickli, Gams (St. Gallen) 1. Juli 1933.
9 Schwester Markus, Zug (Zug) 26. August 1933.
44 Frl. Giezendanner, Unterwasser (St. Gallen) 31. Dezember 1933.
44 Frau Jäggi, Gerlafingen (Solothurn) 31. Dezember 1933.
173 Frau Bumbacher, Rotrist, früher Sektion Zürich, 31. Dezember 1933.
Frau Schärren, Möriken (Aargau) 31. Dezember 1933.
Frau Kämpf, Dietikon (Zürich) 31. Dezember 1933.

Die Krankenkassekommission in Winterthur:
Frau Ackeret, Präsidentin.
Frl. Emma Kirchhofer, Kassierin.
Frau Rosa Manz, Aktuarin.

Todesanzeige.

Nach längerem Leiden starb am 1. Januar im 70. Altersjahre unser liebes Mitglied

Frau Meyer-Denzler

Wollishofen (Zürich). Wir werden der lieben Verstorbenen ein gutes Andenken bewahren, denn sie war ein friedliches und treues Mitglied.

Die Krankenkassekommission in Winterthur.

Krankenkasse-Notiz.

Die Mitglieder haben sich jetzt schon nach den neuen Statuten zu richten, siehe in der Hebammen-Zeitung, Mai-Nummer 1933. Am Ende derselben ist beigefügt worden: Unkenntnis der Statuten wird nicht berücksichtigt.

Diejenigen Mitglieder, die vorher schon an einer andern Krankenkasse teilnehmen, nachher der Hebammen-Krankenkasse beitreten, haben statt Fr. 8.— Fr. 9.— zu bezahlen, weil die Hebammen-Krankenkasse berechtigt ist, Fr. 4.— Bundesbeitrag einzuziehen in vierteljährlichen Raten mit den ordentlichen Quartalsbeiträgen.

Auch wird keine Rücksicht genommen. Patientinnen, die ihre Krankenanmeldescheine nicht innert sieben Tagen einsenden, werden nach dem siebenten Tag Abzug um soviele Tage zur Folge haben, als die Anmeldefrist überschritten ist; in den Statuten Art. 19 steht es deutlich geschrieben: Die Patientinnen haben den Schaden selber zu tragen.

Die Präsidentin ist nicht verpflichtet, um eingeholte Krankenscheine nachher zu bitten.

Nur teilweise Erwerbs- und Arbeitsfähigkeit begründen keinen Anspruch auf Krankengeld.

Jeder Arbeit hat sich die Patientin — auch Waschen und Putzen — zu enthalten. Solchen, welche den Anordnungen des Arztes nicht Folge leisten, wird für den betreffenden Krankheitsfall das Krankengeld nicht bezahlt.

Das Ausgehen der Patientinnen ist in den Statuten festgelegt und es hat sich jede darnach zu richten.

Die Präsidentin: Frau Ackeret.

Ein gesundes, glückliches, freudiges neues Jahr wünschen wir allen unsern Mitgliedern und es möge die Zukunft uns alles nur Gutes bringen.

Die Krankenkasse-Kommission.

Vereinsnachrichten.

Sektion Aargau. Allen unsern lieben Mitgliedern und Kolleginnen ein, wenn auch verspätetes, segensreiches neues Jahr. Möge ihnen das 1934 recht viel Freude und Befriedigung im Berufe, vor allem Gesundheit und guten Mut in diesen schweren Krisenzeiten bringen.

Unsere Generalversammlung findet Freitag den 2. Februar im alkoholfreien Restaurant „Helvetia" in Aarau, nachmittags 2 Uhr statt. Anträge für die schweizerische Delegiertenversammlung werden schon an der Generalversammlung entgegengenommen. Herr Dr. Hüßy wird uns wiederum mit einem Vortrag unsere medizinischen Kenntnisse auffrischen und Neues bringen.

Wir erwarten recht zahreiches Erscheinen, hoffen auch wieder einmal Kolleginnen aus dem Bezirk Rheinfelden und Muri begrüßen zu dürfen, deren Besuch in den letzten Jahren sehr selten war. Der Vorstand.

Sektion Baselland. Hiermit zur Kenntnisnahme, daß unsere Jahresversammlung Dienstag, den 30. Januar nachmittags 2 Uhr, in der Gemeindestube „zum Falken" in Liestal stattfinden wird.

Wir möchten bitten, die allfälligen Gaben bis 29. Januar nach dem Versammlungslokal zu senden. Der Vorstand wird dann, um Vorarbeiten erledigen zu können, sich schon am Vormittag in Dorten einfinden; um Zeit für das Uebliche zu gewinnen.

Traktanden: Begrüßung, Appell, Protokoll, Kassabericht, Vereinsbericht, Tombola, gemeinsames „Zoben" und Verschiedenes. Zu wessen Gunsten der Reinertrag der Tombola verwendet wird, wurde ja an der Herbstversammlung beschlossen; darum bleibe kein Mitglied zurück im Geben.

Anläßlich unserer Vorstandssitzung vom 27. Dezember beklagte sich die Kassiererin, daß wieder Nachnahmen nicht eingelöst, auch Bußen nicht bezahlt worden seien; wenn keine schriftliche Entschuldigung vorgebracht wurde, gibt es doch solche. An der Sitzung wurden wir einig, solche und andere Abweichungen nicht einreißen zu lassen; entweder ist man treues Vereinsmitglied und kommt seinen Verpflichtungen nach oder man ist nicht Mitglied.

Solch unliebsame Vorkommnisse vermehren die Arbeiten der Kassierin und nehmen den Vereinsbeutel unnötigerweise in Anspruch. Ein Gratiszoben schmekt doch auch einmal gut im Jahr, nicht wahr? Wenn aber nichts mehr in den Beutel kommt, ist so etwas aussichtslos!

Mit besten Wünschen zum angetretenen 1934.

Der Vorstand.

Sektion Baselstadt. Unsern werten Mitgliedern zur Kenntnis, daß am 31. Januar, nachmittags vier Uhr, die Generalversammlung im Frauenspital stattfindet; wir bitten die Kolleginnen, recht zahlreich zu erscheinen.

Der Vorstand.

Sektion Bern. An unserer diesjährigen Generalversammlung, welche Mittwoch, den 24. Januar stattfindet, wird unsere Sektion das 40jährige Jubiläum feiern.

Der Vortrag, gehalten von Herrn Prof. Dr. Guggisberg, findet punkt 2 Uhr im Hörsaal statt.

Unsere Traktanden sind folgende: 1. Begrüßung; 2. Jahresbericht; 3. Kassabericht; 4. Bericht der Revisorinnen; 5. Wahl des Vorstandes und der Rechnungsrevisorinnen; 6. Bestimmung der Unterstützungssumme; 7. Anträge; 8. Unvorhergesehenes.

Nach der Versammlung, ca. 5 1/2 Uhr, finden wir uns zum Nachtessen (Fr. 3.50) im Gesellschaftshaus Militärgarten, Militärstraße 38 (vis à vis der Kaserne), ein. Für den um 8 Uhr beginnenden unterhaltenden Teil ist ebenfalls auf's beste gesorgt. Wir haben die „Zeitglockengesellschaft" in Bern zu einigen Darbietungen verpflichtet, die bestimmt ausgezeichnet sein werden. Der Schluß ist nach 10 Uhr vorgesehen. Für auswärtige Mitglieder werden wir freies Nachtquartier besorgen. An alle unsere Kolleginnen geht die freundliche Einladung, durch ihr vollzähliges Erscheinen unserer Sektion an der Feier ihres Jubiläums die Ehre zu erweisen.

Ein Rückblick über das Wirken und Bestehen unseres Vereins folgt in nächster Nummer.

Wir bringen ferner zur Kenntnis, daß die Kassiererin in den nächsten Tagen den Jahresbeitrag per Nachnahme erheben wird.

Der Vorstand.

Sektion Graubünden. Vor allem wünschen wir unsern Kolleginnen ein recht gesegnetes Neues Jahr, im lieben Daheim und im Berufe. Herzlichen Dank allen, die an Weihnachten und Neujahr liebe Grüße und Wünsche gesandt haben.

Unsere Dezember-Versammlung war gut besucht und es hat uns der Besuch der Zentral-Präsidentin sehr gefreut. Ihre Worte fanden allgemeinen Beifall und es sei ihr im Namen aller herzlich gedankt. Wir glauben, es wäre nur vom Guten, wenn die Sektions-Versammlungen hin und wieder vom Zentral-Vorstand besucht würden. Dadurch bekäme er einen bessern Ueberblick über die Verhältnisse der Hebammen in den verschiedenen Kantonen, sind diese doch in jedem Kanton andere. Wartgelder, Taxe usw. sollten doch in erster Linie dem Zentral-Vorstand genau bekannt sein.

Wir gedenken im Februar und März Versammlungen abzuhalten, in Reichenau und im Engadin.

Näheres wird in der Februar-Nummer bekannt gegeben. Mit bestem Gruße!

Der Vorstand.

Sektion Luzern. Ein Jahr hat wieder seinen Lauf vollendet. Ob die guten Wünsche, die jeweils beim Beginn eines neuen Jahres getauscht werden, alle in Erfüllung gehen, fast können wir dies nicht glauben. Das Leben bringt jedem Menschen Freud und Leid. Daher wünschen wir jeder Kollegin guten Mut und frohe Zuversicht für jede Lebenslage. Allen ein herzliches Glückauf und viel Segen in Beruf und Familie im neuen Jahre.

Der Vorstand.

Sektion Nid- und Obwalden. Die Jahresversammlung findet statt den 24. Januar, nachmittags 2 Uhr, im neuen Schulhaus in Hergiswil, verbunden mit ärztlichem Vortrag von Herrn Dr. Bucher, Frauenarzt. Ueber ein sehr interessantes Thema wird referiert.

Wir möchten es allen Kolleginnen ans Herz legen, doch recht zahlreich an dieser Versammlung zu erscheinen (bitte, nur wegzubleiben, wenn es der Beruf wirklich erfordert). Nach so langen Ferien darf wohl jede guten Willen zeigen. Also merkt Euch den Mittwoch 24. Jan.

Auf Wiedersehen in Hergiswil.

Der Vorstand.

Sektion Schaffhausen. Unsern Mitgliedern geben wir zur Kenntnis, daß unsere hochbetagte Kollegin Fräul. Anna Welti in Stetten am 11. Dezember ins bessere Jenseits heimgehen durfte. Schon in jungen Jahren erlernte sie den Hebammenberuf und übte denselben Jahrzehnte hindurch in treuer Pflichterfüllung aus. Sie war eine derjenigen, die unserer Sache immer großes Interesse darbrachte und kaum an einer Versammlung war sie unter den Fehlenden. Wir werden sie daher künftig sehr vermissen und die liebe Verstorbene in gutem Andenken behalten. An der Beerdigung, die in Lohn stattfand, nahmen fünf Kolleginnen teil.

Allen lieben Kolleginnen nachträglich noch die besten Wünsche für 1934.

Frau Brunner.

Sektion Solothurn. Wir möchten noch kurz alle Kolleginnen bitten, die Generalversammlung, die am 29. Januar, nachmittags 2 Uhr, stattfindet, nicht zu vergessen.

Also in der Metzgerhalle. Ebenfalls nicht zu vergessen sei unser Glückssack, je mehr sich derselbe füllt, desto lustiger wird es werden. Wir erwarten einen Massenaufmarsch und freuen uns auf ein par Stunden der Gemütlichkeit.

Der Vorstand.

Sektion St. Gallen. Wir möchten unsern Mitgliedern mitteilen, daß am 1. Februar unsere diesjährige Hauptversammlung stattfindet. Es stehen dafür die üblichen Traktanden auf der Liste, wie Abnahme des Jahresberichtes, des Rechnungsberichtes, des Revisorinnenberichtes, Verschiedenes rc. Wir hoffen, bei dieser Gelegenheit viele Kolleginnen in unserer Mitte begrüßen zu können und freuen uns darauf. Und weil die Versammlung erst zwei Wochen nach Erscheinen der Zeitung stattfindet, soll sie deswegen ja nicht vergessen werden.

Also auf Wiedersehen Donnerstag den 1. Februar, 2 Uhr, im Spitalkeller.

Für den Vorstand:
Schwester Poldi Trapp.

Sektion Werdenberg-Sargans. Den werten Mitgliedern teilen wir mit, daß die Jahresversammlung Dienstag den 23. Januar, nachmittags 2 1/2 Uhr, im Schulhaus Trübbach stattfindet.

Herr Dr. Grämiger, Bezirksarzt, ist wieder so freundlich und wird uns einen Vortrag halten, verbunden mit Lichtbildern, betitelt „Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett". Wir erwarten zu dieser Versammlung vollzähliges Erscheinen. Nach dem Vortrag werden wir ins Hotel Bahnhof gehen und dort die Verhandlungen erledigen und den Kaffee trinken.

Allen Kolleginnen Glück und Segen zum neuen Jahr. Mit freundlichem Gruß

Für den Vorstand: Frau Lippuner.

Sektion Winterthur. Unsere diesjährige Generalversammlung findet den 25. Januar, 14 Uhr im Restaurant Metzgerhof (Neumarkt) statt. Traktanden: Die statutarischen. Glücksack nicht vergessen. Es wird ein Betrag aus der Kasse an das gemeinsame Bankett geleistet.

Unentschuldigtes Wegbleiben von der Generalversammlung Fr. 1.— Buße.

Vollzähliges Erscheinen erwartet

Der Vorstand.

Sektion Zürich. Das neue Jahr hat uns bereits mit dem ersten Tag eine traurige Botschaft gebracht. Unser allseits so sehr geschätztes Mitglied, Frau Anna Meier-Denzler, ist ganz unerwartet von uns geschieden! Wir wußten wohl, daß Frau Meier nicht mehr ganz bei Kräften war, niemals aber hätten wir an ein solch schnelles Verlassen gedacht. Wer sie kannte, weiß, was wir und was die Angehörigen an ihr verloren haben. Sie war eine liebe, tätige und treue Kollegin und wir werden ihre vortrefflichen Dienste nie vergessen. Frau Meier hatte sich noch sehr auf das 40-jährige Jubiläumsfest des Schweiz. Hebammenvereins gefreut, den sie ja auch mitgründen half. Aber es sollte nicht mehr sein. Ruhe sanft, liebe treue Kollegin, unser Dank reicht weit über dein Grab hinaus. E. D. W.

Am 23. Januar 1934 findet also unsere Generalversammlung statt, und zwar im „Franziskaner", Niederdorfstraße, Zürich 1, beginnend um 3 Uhr und Bankett um 5 Uhr.

Traktanden: Jahresbericht, Rechnungsbericht über Vereins- und Unterstützungskasse, Bericht der Rechnungsrevisorinnen, Wahlen, Glücksack, Generalversammlung und Jubiläum.

Liebe Mitglieder erscheint recht zahlreich und vergeßt die Anträge und Glückspäckli nicht.

Unentschuldigtes Fernbleiben der Stadthebammen also Fr. 1.— Buße.

Der Vorstand.

Jubiläum.

Vor einigen Tagen konnte in Menzingen Frau K. Staub-Schicker, Hebamme, auf ihre erfüllte 50jährige Tätigkeit in dieser Berggemeinde zurückblicken. Weit über zweitausendmal wurde sie in diesen Jahren gerufen, um Mutter und Kind in schwerer Stunde beizustehen. Wie viel Sorge und Mühe, wie viel Aufopferung liegt in dieser runden Zahl verborgen! Ein seltenes Ereignis ist, daß neben der Jubilarin deren Tochter, Frau Adelheid Iten (seit 27 Jahren) sowie deren Großtochter, Fräulein Adelheid Iten (seit 1½ Jahren) praktizieren, so daß in Menzingen aus derselben Familie jetzt gleichzeitig drei Generationen als Hebammen tätig sind.

Frau Staub, die in vorbildlicher Weise pflichtgetreu und still während 5 Jahrzehnten allen gegenüber gleich hilfsbereit ihren Beruf ausgeführt hat, verdient heute warme und dankbare Anerkennung der ganzen Gemeinde.

Adelheid Iten, Hebamme, Menzingen (Zug).

Woher die Kindlein kommen.

Gar oft in langen, stillen Nächten,
Wenn Klapperstorch mir Arbeit bringt,
So fängt er etwa an zu brichten
Woher er auch die Kindlein nimmt.

„Abseits von Menschen ganz allein,
Da liegt ein stilles Weiherlein.
Von grünen Wiesen ist's umgeben
Und eine Birke steht daneben.
Und Wasserjungfern zart und fein,
Die wiegen sich im Sonnenschein.
Im Schilf es lispelt geheimnisvoll
Und Mücken tanzen rings wie toll.
Doch nachts verstummt das wilde Leben
Und nirgends tut sich etwas regen.
Es schläft die Mücke, es schläft das Schilf,
Die Wasserjungfer ihnen hilft
Und träumt von Sonne und Liebe und Freud.
Und ach, noch so manchem Herzeleid.
Der Mond nur einsam Wache hält;
Die Wasserjungfer ihm gar gefällt.
Er küßt die Schöne sachte, ganz sacht,
Aus ihren Träumen sie nicht erwacht."

Und kommt man nun zu diesem Teich,
— Denn das ist Papa Storch sein Reich —
Ein Klappern läßt sich dann vernehmen;
Schon fängt sich's im Wasser an zu regen.
Was bewegt sich denn da so rosig und fein?
Das sind die lieben Kindelein! —
Da ein Händchen, dort ein Füßchen aus dem Wasser [sich hebt
Hier eins aus den Aeuglein den Schlaf sich reibt
Und eines schon munter, das ruset ihm zu:
„Ach, Papa Storch, du störst uns're Ruh!"
Um den Hals ihm schmiegt's sein Aermlein so weich
Und bettelt: Nimm mich mit, hab' genug von dem Teich.
Ich möchte den Menschen Freude bringen
Und ihnen ein Liedlein vom Himmelreich singen.

Ach Gott, wer könnte da widersteh'n
Und achtlos am Teiche vorübergeh'n!
So nimmt er denn solch ein Elschen mit.
Aber was fängt er nun an damit?
Er bringt das Menschlein der Storchentante,
Die sicher weiß eine gute Bekannte,
Die gern ein solch liebes, rosiges Kind
Bei ihr in Herz und Haus aufnimmt,
Die es hegt und pflegt und es bewacht,
Und aus ihm einen tüchtigen Menschen macht.

Nun ist zu End' die Geschichte schon,
Der Storch winkt noch einmal und fliegt davon.
Ich bleibe zurück, das Kindlein im Arm.
Sein Körperlein schmiegt sich an mich so warm.
Ich bring es der Mutter und leg ihr's ans Herz,
Vergessen ist aller Jammer und Schmerz.
In die kleinen Aeuglein sie schaut verzückt,
Ihr Herz fast zerspringt vor lauter Glück.
Und die Sternlein am Himmel bleiben steh'n,
Nie haben sie glücklichere Menschen geseh'n,

H. Gehri.

Eingesandt.

(Nachstehender Artikel erscheint umständehalber etwas zu spät. Siehe in Nr. 10, Jahrgang 1933).

Fühle mich verpflichtet, dem mutigen Zentral-Vorstand und unserer verehrten Redaktion herzlich zu danken für die tapfere Verteidigung gegen den scharfen Angriff von Seiten des einstigen Hebammen-Lehrers (er war auch der meinige) und jetzigen Professors Dr. Labhardt in Basel.

Herr Prof. Labhardt hat sich nun selbst geschnitten. Seine Gedanken waren nicht weislich überlegt und er mußte nun eine Erwiderung entgegen nehmen, mit der er niemals gerechnet hat; eine Entgegnung für seine Person, die er wahrscheinlich das erstemal in dieser Weise an sich zu nehmen gezwungen ward. So soll es jeder Ungerechtigkeit widerfahren, mag sie noch so hoch auf weltlicher Leiter stehen.

Daß man die Allgemeinheit angegriffen, das ist der Schwerpunkt. Auswüchse gibt es leider unter jedem Stand; hierinnen ist auch die Aerzteschaft nicht verschont. Das konnte schon unser großer Meister erfahren unter seinen Jüngern.

Daß die Herren Aerzte über diesen Artikel der Entgegnung in der schweizerischen medizinischen Wochenschrift nicht auf etwas andere Gedanken gekommen, bezweifle ich nicht. Vielleicht kommt auch Herr Prof. Labhardt zur Besinnung. Zum ersten Angreifer möchte ich nur noch nebenbei bemerken, daß diesem Hebammenverunglimpfer sicher bei seiner Geburt halt doch eine Hebamme erste Hilfe und Handreichung tat.

Vor allem freue ich mich, daß wir einen Verband haben; in demselben einen Vorsitz, der sich um das Wohl und Weh sämtlicher wie auch einzelner Berufsschwestern annimmt.

Im Anschluß sei mir noch eine Aeußerung erlaubt, die mich schon so oft beschäftigte.

Wir sollten mehr Gemeinschaft mit den Klinik-Hebammen pflegen. Austausch wäre nötig gegenseitig, damit sie auch uns und unser Berufsleben kennen und begreifen lernten. Wir kennen das ihrige, sie aber (mit wenigen Ausnahmen) nicht das unsrige. So könnten wir uns die Hände reichen und es würde eine Schranke fallen, die man immer deutlich zu fühlen bekam, so bald man in einer Klinik in irgend einer Art etwas zu tun hatte. Bekommt man dies auch nicht von allen zu fühlen, so doch von der Mehrzahl. Ich frage, sind wir denn nicht alle Berufsschwestern, die in der Klinik und wir draußen? Tun wir nicht ein und dasselbe Amt an unsern Mitmenschen? Das würde ein Zukunftsbild werden, dem sicher auch von ärztlicher Seite Achtung geschenkt würde. Stellen wir uns vor: Wenn die weisen Frauen von der Klinik für ihre Kolleginnen draußen Partei ergriffen — was würde das für eine Harmonie werden unter diesen zwei Arbeitsschichten. Gemeinsam den Weg gehen mit dem

DIALON-PUDER

hervorragend bewährter Kinderpuder zur Heilung und Verhütung des Wundseins

Erhältlich in den Apotheken, Drogerien und einschlägigen Geschäften

Probemengen stehen kostenlos zu Diensten

bei der Generalniederlage:

O. Brassart, Pharmaceutica A.-G., Zürich, Stampfenbachstrasse 75

Fabrik pharmaceutischer Präparate Karl Engelhard, Frankfurt a. M.

1712

einen Gedanken: wir sind alle gleich nötig, die in der Klinik und die in der Außenpraxis. Die Herren Aerzte können es einmal nicht machen ohne uns. Also der älteste Frauenberuf bleibt bestehen.

Bitten wir die Kolleginnen von den Kliniken, nicht nur die Zeitung zu halten und nur die Hörsaal-Versammlungen zu besuchen, sondern auch den monatlichen Zusammenkünften, wenn irgend möglich, beizuwohnen und so den näheren Anschluß zu pflegen. Probieren wir's. Gott gebe uns den Segen und die Kraft hiezu.

Nun noch an jedes Einzelne die Bitte:

Tun wir unser Möglichstes, damit wir stets uns verantworten können. Erniederige keines das andere. Seien wir milde im Urteil einander gegenüber. Denke ein jedes an die eigenen Schwächen, an den eigenen Kampf, aber auch an den größten Sieg über sich selbst. Immer und immer muß ich es wiederholen: Hüten wir uns vor dem Genusse des Alkohols, damit wir klar bleiben und ein Beispiel seien. Sei jede oder werde jede eine Lisbeth Burger und so geben wir unserem alten und heiligen Beruf die Ehre. Eine Kollegin.

Wochenbettsgymnastik.

Das Wochenbett ist eine schwere und bedeutungsvolle Zeit für die Mutter, gilt es doch jetzt die Frau körperlich wieder so herzustellen, daß sie den Anforderungen des Alltags wieder gewachsen ist. Diese Vorbereitung auf die Arbeit der Mutter leistet die Natur nicht allein, sondern die Patientin muß auch selbst aktiv mithelfen, um so das Wirken der Natur zweckmäßig zu unterstützen.

Betrachten wir alle die mannigfachen Vorgänge der Rückbildung der weiblichen Organe im Wochenbett. Gebärmutter und Muttermund, Mutterbänder und die Muskulaturen vom Bauch und Beckenboden, alles zeigt das Streben nach Rückbildung und Festigung. Gebärmutter und Muttermund besorgen ihre Arbeit naturgemäß ohne unser weiteres Dazutun. Nicht gleich verhält sich aber die Rückbildung von Mutterbändern und Muskulatur. Hier müssen wir durch eigene gute Hilfeleistung jene Straffheit der Organe erreichen, die sie vor der Geburt besessen haben, und unsere Hilfe heißt Gymnastik im Wochenbett.

Um den Wert der Leibesübungen ganz zu erfassen, ist es notwendig, vorerst in Kürze den Frauenkörper zu betrachten. Die Frau zeigt ganz andere Körperverhältnisse als der Mann, sie nähern sich denen des kindlichen Körpers: Der Rumpf ist länger, Arme und Beine aber kürzer. Trotz dem längeren Rumpf aber hat die Frau ein kürzeres Brustbein, wodurch wieder die Bauchmuskeln verhältnismäßig länger werden. Die Schulterbreite ist geringer als beim Mann, das Becken aber breiter und geräumiger, als Anpassung an die spezifischen Geschlechtsaufgaben. Der Körper der Frau ist ja belastet, dem werdenden Kinde Obdach und Nahrung zu geben, eine Aufgabe, die bei allen Frauen ihre großen Einwirkungen auf den gesamten Körper zur Folge hat, denn Schwangerschaft und Geburt stellen die schwersten Anforderungen an die Muskulatur des Bauches und Beckenbodens und auch an die Blutzirkulation in den Venen.

Auch die Fettentwicklung der Becken- und Hüftgegend, ebenfalls ein Geschlechtsmerkmal der Frau, muß im Gleichgewicht gehalten werden, daß sie weder zu stark sich auspräge, noch andererseits gänzlich verschwinde.

Das Becken der Frau neigt sich nach vorn tiefer und hat somit eine Schrägstellung, die notwendig ist, um die inneren Organe zu halten. Ist nämlich das Becken zu schief gestellt, so drücken die innern Organe auf die Bauchmuskulatur, die im Laufe der Zeit nachgeben und es kommt zum Hängebauch. Ist das Becken aber gerade gestellt, so drücken die Eingeweide unverhältnismäßig stark auf den Beckenboden, ohne die Stütze des Knochens beanspruchen zu können, und es kommt leichter zum Vorfall.

Unsere Aufgabe ist es nun, die Muskeln zu stärken und das Becken in seiner Normallage zu erhalten, und dies erreichen wir durch eine zweckmäßige und mit Energie durchgeführte Gymnastik. Bevor ich aber deren Wirkung näher bespreche, möchte ich in Kürze die an der kantonalen Entbindungs-Anstalt durchgeführten Uebungen erwähnen.

1. Armübung, Arme hoch, seitwärts und nach vorn. Ich möchte gleich hier bemerken, daß jede Uebung dreimal durchgeführt wird.

2. Arme seitwärts hoch unter gleichzeitigem Aufrichten des Körpers von der liegenden in die sitzende Stellung. Eine Uebung, die nicht nur die Muskeln des Schultergürtels beansprucht, sondern auch besonders die langen Rückenstrecker beeinflußt und so der Wirbelsäule wieder Halt verschafft.

3. Mit in den Nacken geschlagenen Händen den Körper aus der liegenden in die sitzende Stellung bringen. Diese Uebung ist noch eine Verstärkung der vorhergehenden.

4. Die Atemübungen, d. h. Arme vorwärts hoch mit tiefem Einatmen durch die Nase, Arme senken mit Ausatmung durch den Mund. Gerade dieser Uebung ist große Bedeutung zuzuschreiben, denn sie wirkt nicht nur auf die Muskulatur des Rückens und der Brust, sondern sie dient auch zugleich zur guten Durchlüftung der Lunge und regt die Blutzirkulation im ganzen Körper an, sie wird daher nicht nur dreimal, sondern fünfmal ausgeführt.

5. Hände in den Hüftstütz. Die Beine werden aufgestellt, und nun wird das Becken langsam von der Unterlage gehoben und wieder gesenkt Diese Uebung kräftigt nicht nur die langen Bauchmuskeln, sondern sie beansprucht auch die Beckenmuskulatur.

6. Ebenfalls Heben des Beckens von der Unterlage und nun in dieser Stellung Spreizen der Knie und wieder schließen. Neben den obengenannten Muskeln werden hier besonders auch die großen Muskelgruppen des Oberschenkels gestärkt und geschmeidig erhalten.

7. Anziehen der Beine aus gestreckter Stellung in stärkste Beugestellung und wieder Strecken. Diese Uebung wird zuerst mit jedem Bein einzeln ausgeführt und nachher mit beiden Beinen zusammen.

8. Beinkreisen ebenfalls jedes Bein gesondert und dann beide Beine gleichzeitig. Auch bei diesen beiden Uebungen werden die gesamten Muskeln der Lenden, des Bauches, des Beckenbodens und der Oberschenkel gruppenweise nacheinander in Anspruch genommen und wieder gelöst. Gerade diese Uebungen tragen viel bei zum geschmeidigen Gehen, wenn die Wöchnerin endlich das Bett wieder verlassen hat.

9. Atemübungen wie oben, nur diesmal bei geöffneten Fenstern, damit die Lungen nun gut mit Sauerstoff durchlüftet werden.

All diese Uebungen beanspruchen nur acht bis zehn Minuten Zeit und bedeuten deshalb für die Hebamme kaum eine Mehrbelastung, denn diese 10 Minuten wird sicher jede übrig haben, um sich der Wöchnerin zu widmen. Sie sehen aus der Anordnung der Uebungen, daß wir nicht einseitig gewisse Körperpartien bevorzugen, sondern wir üben die Muskeln des Oberkörpers, des Rückens, die Bauch- und Beckenmuskeln und diejenigen der Beine ungefähr gleich, vielleicht mit einer ganz geringen Bevorzugung von Bauch und Becken, da ja gerade diese Muskelgruppen durch Schwangerschaft und Geburt hauptsächlich geschädigt wurden.

Durch all diese Uebungen werden aber nicht nur die Muskeln gestrafft, sondern es wird auch eine natürliche und schöne Haltung, sowie ein schmerzfreies Tragen der Wirbelsäule und des Beckens ermöglicht und wir verhüten damit den Hängebauch und den Vorfall. Bei allseitiger Durchbildung der Körperteile schult sich nämlich von selbst das Gefühl der Körpererhaltung, sodaß er sich mit der Zeit von selbst gerade einstellt.

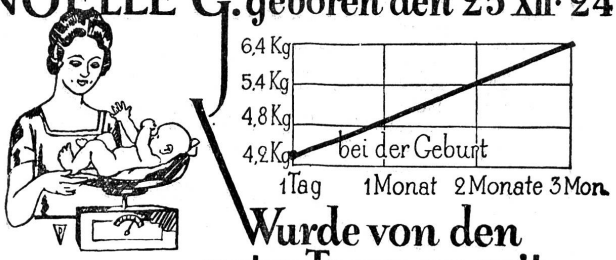
Lassen wir aber umgekehrt die Frau ruhig im Bette liegen, und trachten nur mit einer Leibbinde die Rückbildung zu befördern, so erschlaffen die Muskeln durch die Trägheit und beim Aufstehen der Wöchnerin macht sich dies sehr fühlbar. Die einzelnen Muskeln sind nicht mehr gewohnt, gegenseitig zu arbeiten und so die große Körperhaltung zu bedingen. Sie sind durch das untätige Liegen zu schwach geworden und die Ermüdungsschmerzen machen sich nach kurzer Zeit bemerkbar, und die Klagen über diese Rückenschmerzen können wir oft noch nach Jahren in der Sprechstunde hören. Oft sind wir dann gezwungen, den armen Frauen das Tragen eines künstlichen Korsetts zu empfehlen,

Kind

(„Meiteli") würde in gute Pflege genommen. Offerten befördert unter Nr. 1717 die Exped. d. Bl.

OHRS
der billige
der zweckmässige
Krampfadern - Strumpf.
Lieferung nur durch Wiederverkäufer. — Verlangen Sie Muster zur Ansicht und Bezugsquellen-Nachweis.
Generalvertretung für die Schweiz: **Egli & Co., Brüttisellen / Zch.**
1714 Tel. 932.310
[OF 11080 Z]

WACHSTUMS-KURVE von NOËLLE G. geboren den 25 XII. 24



Wurde von den ersten Tagen an mit Pulvermilch Guigoz ernährt

1709/5

Herzliche Bitte der Blinden an alle Sehenden

an die glücklichen Eltern sehender Neugeborner; damit äufnet Ihr unsere **Unterstützungskasse** für alle Notfälle in unserem dunkeln Dasein.

Verschenkt unsere Geburts-Karten und Couvert-Verschluss-Marken

Einzahlungen auf Postcheckkonto Nr. IX 1170, St. Gallen, und **Bestellungen,** auch nur auf **Muster,** die kostenlos abgegeben werden, nimmt dankend entgegen:

Die Zentralstelle d. schweizerischen Blindenwesens, St. Gallen.

nicht mit Unrecht, weil sich nun nach den verflossenen Jahren der Uebelstand doch nicht mehr völlig beheben läßt. Früher aber hätten die Frauen vor diesen Schmerzen bewahrt werden können durch eine mit aller Energie betriebene Wochenbettsgymnastik, durch die den Müttern gezeigt wird, daß hier nicht ein künstliches, sondern nur das geübte, eigene Muskelkorsett die schöne Haltung wiedergibt.

Oft muß gerade die Wochenbettsgymnastik einen Ausgleich schaffen für die Alltags- und Berufsschädigungen im Leben der Frau. Indem sie den ganzen Körper erfaßt, bringt sie diesen Ausgleich zustande, sowohl bei Frauen mit vorwiegend sitzender Lebensweise, wie Näherinnen und Beamtinnen, als auch bei solchen mit vorwiegend stehender Tätigkeit, wie Arbeiterinnen an Maschinen und Verkäuferinnen rc. Auch viele verwöhnte Frauen, die nur noch Auto und Lift benützen, und ihre Bein- und Hüftmuskeln kaum mehr zu benötigen scheinen, brauchen umso dringender die Gymnastik. Das Alltagsleben mit seinen verschiedenartigen Verrichtungen zeigt oft die Unzweckmäßigkeit der Bewegungen. Betrachten Sie nur einmal die Frauen, wie sie einen Gegenstand vom Kasten herunternehmen, oder etwas von der Erde aufheben, oder auch nur beim Spazieren in der Stadt. Der ganze Körper ist oft wie verkrampft, große Partien ihrer Muskulatur werden angestrengt für relativ kleine und einfache Bewegungen in ganz unnützer Weise und andere Partien liegen dann törichterweise brach. Betrachten Sie im Gegensatz dazu das Kind, mit dem unaufhörlichen Streben nach Bewegung. In diesem Spielen des Kindes mit seinem eigenen Körper hat die Natur den wahren Anfangspunkt der körperlichen Kunstbildung gegeben. Dieses Spiel der Bewegung und die Formschönheit der Haltung müssen wir dort zurückerobern, wo sie verloren gegangen ist.

Auch die Fettentwicklung an Becken und Hüftlinie wird ins richtige Maß zurückgedrängt durch die Ausführung besonders der Beinbewegungen, ohne daß aber das Fett ganz verschwindet. Die Uebungen dienen also auch der Verschönerung des Frauenkörpers, was besonders in der heutigen Zeit sicher nicht außer Acht gelassen werden darf.

(Schluß folgt.)

Schlaflosigkeit.

Bei jedem Schlaflosen liegt eine besondere Ursache für sein Leiden vor. Die Schlaflosigkeit kann gelegentlich auftreten und nicht mehr als eine vorübergehende Unannehmlichkeit sein, sie kann aber einen Menschen sehr lange Zeit quälen und zur Erschöpfung führen. Zwischen diesen zwei äußersten Graden des Uebels gibt es viele Zwischenstufen und jeder Mensch hat wohl die Schlaflosigkeit in irgend einer Weise schon kennen gelernt.

So viele verschiedene Menschen es gibt, so viele verschiedene Ursachen hat die Schlaflosigkeit; ja bei ein und demselben Menschen hat sie nicht jedesmal dieselbe Ursache. Und da kaum bei einem Leiden so wie bei diesem die Behandlung zuerst den Quell suchen und abgraben muß, ist sie für jeden Menschen verschieden. Aus ihrem Wesen ergibt es sich, daß der Arzt vom Kranken Selbsterkenntnis und Mithilfe verlangen muß, ja daß in sehr vielen Fällen bei Einsichtigen die Selbsthilfe genügt.

Wir wissen, daß wir alle Ursachen der Schlaflosigkeit und alle ihre Formen bei weitem nicht aufzählen und die Behandlung nicht erschöpfend dartun können, nur einige Hauptformen, Winke, Ratschläge mögen hier Platz finden; der Einsichtige mag immer daraus für seinen besonderen Fall etwas entnehmen.

Wir können die Schlaflosigkeit in drei große Arten abteilen.

Die gelegentliche oder vorübergehende Schlaflosigkeit tritt bei sonst Gesunden dann ein, wenn eine große Aufregung vorhergegangen, oder noch eher, wenn eine solche zu erwarten ist; wohingegen der ganz Gesunde nach starken Aufregungen, seien sie freudiger oder schmerzlicher Art, gewöhnlich in einem desto tieferen Schlafe seine Nerven vollständig erholt; ja man kann sagen, daß derjenige, den der Schlaf nach einmaliger (nicht oft und regelmäßig sich wiederholender) Aufregung flieht, keine gesunden und widerstandsfähigen Nerven hat; ihnen fehlt die Spannkraft und die Erholungsmöglichkeit in tiefster Erschlaffung = Entspannung. Gelegentliche Schmerzen, Zahnweh, Verwundungen stören den Schlaf. Den, der Tee, Kaffee oder Kakao nicht gewohnt ist, hält eine Tasse dieser Getränke, wenn sie in der Abendzeit genossen wurden, bis nach Mitternacht wach. Nur der Abgestumpfte antwortet nicht mehr auf diesen Nervenreiz.

Die nach gleichen Zeitabschnitten oder mit andern Zuständen vergesellschaftete stets wiederkehrende Schlaflosigkeit. Es gibt eine Menge von Zuständen im Leben des Einzelnen, die immer wiederkehren, meist nach gleichen Pausen. Wer sich die Mühe nehmen wollte, einmal sich und seine Umgebung, Menschen, Tiere, zu beobachten, würde diese Erscheinung aufzeichnen können. In der Natur kennt man sie z. B. im Wechsel der Jahreszeiten. Philosophen und Metaphysiker haben wiederkehrende Zustände in noch viel größeren als Jahreszwischenräumen feststellen können; auch unser Schlaf ist solch wiederkehrenden Zuständen unterworfen; z. B. dem Wechsel des Mondes, dem Auftreten des Föhns, der Tag- und Nachtgleiche, der Zeit der längsten und der kürzesten Tage. In Vollmondsnächten, bei trockener Witterung braucht mancher, der sonst seine 8 Stunden schläft, nur 5 Stunden Schlaf, ist dabei erquickt und leistungsfähig; dieser selbe holt den Schlaf bei trübem Winterwetter und Neumond nach; er kann um 8 Uhr zu Bett gehen und bis 6 oder 7 Uhr morgens schlafen. Das ist keine krankhafte Erscheinung, sondern im Gegenteil das gesunde Anfühlen des Naturmenschen an die Natur. Das „Im gleichen Uhrwerk Gehen" mit dem Geschäfts- und Erwerbsleben, wo einem Schlaf und Ruhe, Erregung und Entspannung nach Bureauarbeit und Bureauschluß zugesprochen wird, ist kein Maßstab für Gesundheit; es ruiniert den Menschen und stumpft ihn ab. — Diese Art der wiederkehrenden Schlaflosigkeit oder vielmehr des verminderten Schlafbedürfnisses läßt nie Abspannung oder Müdigkeit zurück und gleicht sich immer durch zu andern Zeiten vermehrtes Bedürfnis aus.

Die länger dauernde Schlaflosigkeit. Sie ist die Unfähigkeit, Gehirn und Nerven zu entspannen und sich erholen zu lassen; das besagt schon, was für Folgen sie haben muß: Müde Nerven, einen müden Körper, Widerstandslosigkeit. Sie entsteht meist durch zwei Dinge: Erstens durch Mangel an Selbstbeherrschung. Diese Art tritt bei Menschen auf, die jede Widrigkeit auf sich wirken lassen und

Gesucht:
Junge, tüchtige
Hebamme
in ein Wöchnerinnen-Heim.
Gefl. Offerten befördert unter Nr. 1620 die Exped. d. Blattes.

1711
Vorzügliche
Schwan-Unterwäsche
gestrickt, leicht, porös, hygienisch
Bestes Schweizerfabrikat
Allerlei
Kinder-Artikel
Reiche Auswahl Billige Preise
In unsern Fabrik-Dépôts:
RYFF & Co., A.-G., BERN
Kornhausplatz 3 Gurtengasse 3
Alleinverkauf in:
Biel „Lama" Centralstrasse 3
Zürich Tricosa A.-G. Rennweg 12
Genève Tricosa S.A. Place Molard 11

127

Junge, tüchtige
Hebamme
sucht grössere Privatpraxis, ev. Klinik oder Spital. — Offerten befördert unter Nr. 1719 die Expedition dieses Blattes.

Instrumente
Verbandmaterialien
etc.
für Aerzte und Hebammen
liefert das
Sanitätsgeschäft
W. HÖCH-WIDMER,
Aarau
Telephon Nr. 16.55
1716

sich darüber aufregen, die Sorge, Kummer, Leidenschaft über sich hinauswachsen lassen. Alle die Dinge, mit denen sie nicht fertig werden, quälen sie und lassen sie nicht einschlafen oder wecken sie bei Nacht und halten sie lange wach; gegen Morgen, bald bevor sie aufstehen sollten, befällt sie der Schlaf; mit dumpfem Kopfe und müden Gliedern müssen sie kurz darauf sich erheben. — Die zweite Art der länger dauernden Schlaflosigkeit kommt aus einem Mißverhältnis zwischen geistiger und körperlicher Arbeit, oder bei wenig Beschäftigten aus dem bloßen Mangel an letzterer. Körperliche Arbeit, die keine wirkliche Ausarbeitung ist, z. B. bei vielen Hausfrauen, bei den meisten Arbeiterinnen, bei vielen Arbeitern, Angestellten in Verkaufsläden usw., gibt Ursache zu Schlaflosigkeit.

Ratschläge für Schlaflose.

Auf welche Weise kommt der Körper in einen Zustand, der die vollkommene Entspannung des Gehirns bis zum gesunden Schlafe verhindert? — Durch die Anhäufung von Giften im Blute, durch schlechte Blutverteilung und Hemmungen im Blutlauf. Bei ungenügender körperlicher Ausarbeitung ist das Blut mit Säuren gesättigt, Harnsäure und besonders Kohlensäure macht es zu einem Nervengift; solches Blut ist nicht mehr fähig, die verbrauchten und Abnützungsstoffe aus dem Gehirn aufzunehmen; es enthält nicht den Sauerstoff und die sonstigen Ernährungsflüssigkeiten, mit denen das Gehirn in der Nachtruhe umspült werden muß und aus denen sich der Wiederaufbau des von ihm bei Tage Verbrauchten vollzieht. Darum kommt es nicht zur Ruhe, es wird gereizt durch den Hunger nach den ihm nötigen Stoffen. Dazu kommt, daß die unausgearbeiteten Muskeln kein Müdigkeitsgefühl haben. Ganz ähnliche Vorgänge spielen sich im Stoffwechsel der aus seelischen Gründen Schlaflosen ab; die Aufregungen hemmen den Stoffwechsel, die Atmung, die Herztätigkeit derart, daß Uebersäuerung des Blutes mit Mangel an Sauerstoff eintritt. Als Mittel gegen Schlaflosigkeit ist zuerst aufzustellen: Körperliche Ausarbeitung, Regelung der Blutverteilung, Erleichterung des Blutumlaufs. Jeder, dem die gesunden Glieder es erlauben, sollte wenigstens einmal am Tage so tüchtige körperliche Bewegungen machen, daß er zum Schwitzen kommt und daß seine Lunge zu ausgiebigster Arbeit gezwungen wird; daß dies in guter Luft, am besten im Freien, geschehen muß, ist selbstverständlich. Menschen, denen der Beruf diese Ausarbeitung nicht bringt, machen erfahrungsgemäß nur dann körperliche Uebungen, wenn sich diese pflichtmäßig in ihre Tagesarbeit einschieben. Darum sollen solche die nach Neigung und Möglichkeit gewählte Ausarbeitung zur Pflicht erheben. Empfehlenswert sind: Ein Morgenspaziergang mit Turnen (besonders Arm- und Rumpfbewegungen) und Tiefatmen, die Ausführung des Turnsystems mit Tiefatmen je morgens und abends etwa 20 Minuten, oder die Uebernahme eines Gartens, oder die Anschaffung eines Hundes, den man sich als Schutz- und Begleithund selbst abgerichtet usw. Nach der körperlichen Ausarbeitung kommt die richtige Blutverteilung: Man soll früh und sehr wenig zu Nacht essen; später als 5 Uhr soll der wenig sich Ausarbeitende nichts mehr genießen. (Goethe aß jahrelang um 5 Uhr seine Nachtmahlzeit, die aus Obst und Brot bestand, und schrieb diesem Umstande seine gute Nachtruhe und seine geistige Spannkraft zu.) Das Blut kreist dann schneller im Körper, die Baucheingeweide brauchen nicht so viel Wärme zur Bewältigung der Verdauung, die Wärme strömt in die Haut. Eben die in den Verdauungsorganen angesammelte Wärme schafft ein Unbehagen, das das Gehirn stört. Man mache es sich zur Regel, mit warmem Körper in ein gut angewärmtes Bett zu gehen und die Fenster des Schlafzimmers offen zu lassen. Ein rascher Gang im Freien statt des geübten Hinduselns vor dem Zubettegehen bringt die nötigen warmen Füße und die gleichmäßige Hautwärme; einen Ersatz bietet Turnen und kräftige Abreibung der nackten Haut mit den Händen oder einem feuchten Lappen; damit diese gleichmäßige Hautwärme erhalten bleibe, soll das Bett vorgewärmt sein. Daß ein vorgewärmtes Bett verweichliche, ist schädlicher Aberglaube; ich möchte wissen, warum der Körper gerade vor dem Schlafengehen so viel Grad Wärme abgeben soll, bis ein kaltes Bett angenehm durchwärmt ist; freilich mit kalter Haut ins Bett kriechen und die kalten Füße an die heiße Bettflasche anstemmen, das ist schädlich. — Durch gleichmäßige Wärmeverteilung werden viele Spannungen, die sich im Körper tagsüber angesammelt haben, gelöst; für Blutarme, Schwache, nervös Gereizte, für viele Frauen, für Fabrik- und Bureauarbeiterinnen löst diese Wärmeverteilung oft die ganze Schlaffrage. Wer warm ins vorgewärmte Bett geht, wird immer wissen, wie warm er sich für die Nacht zudecken muß, er wird nicht zuerst zu viele Decken auf sich laden, um dann schwitzend zu erwachen und wieder Decken wegzulegen und sich schließlich erkälten. Er wird besonders leicht geneigt sein, auch im Winter ein Fenster seines Schlafzimmers ganz zu öffnen, und der Sauerstoff, mit dem er die ganze Nacht sein Blut versorgen kann, wird nicht nur zu ruhigem Schlaf beitragen, sondern eine große Erholung, für den ganzen Körper eine wirkliche Kraftquelle sein.

Diese beiden Ratschläge: Körperliche Ausarbeitung und Ausgleich der Spannungen durch gleichmäßige Erwärmung, sind eigentlich nicht nur Schlafmittel, sondern Bestandteile der täglichen Körperpflege. Sie sollten von jedermann geübt werden, aber der Schlaflose, der sie vernachlässigt haben wird, greife zuerst und sofort zu ihnen. Bei Bettlägerigen oder Kranken, die sich keine körperliche Ausarbeitung gönnen können, kommt in Frage: Tägliche Massage, passive Bewegung aller Gelenke (jedes Gelenk etwa zehnmal), bei vorhandener Möglichkeit auch aktive Bewegung im Liegen oder Sitzen, Tiefatmen mehrmals im Tage; jeden

SINLAC
von
NESTLÉ

der Milch zugesetzt, erleichtert ihre Verdauung und reichert sie an.

Sinlac ist ein nach den neuesten wissenschaftlichen Erfahrungen zusammengestelltes Gemisch gerösteter und gemälzter Getreidemehle (Weizen, Reis, Gerste, Roggen und Hafer), welche dem Kinde Vitamine und Mineralsalze — darunter Phosphate —, die zu seiner Entwicklung nötig sind, zuführen.

Sinlac kann ebensogut mit gezuckerter kondensierter Milch oder «Nestogen», dem von Nestlé hergestellten Milchpulver, wie mit Frischmilch, verwendet werden. Sinlac ist praktisch im Gebrauch.

GUTSCHEIN FÜR 1 SINLAC-MUSTER

Name: _____ Stadt: _____

Strasse und Nr. _____ Kanton: _____

Ausschneiden und unter offenem Umschlag, mit 5 Rp. frankiert, an Nestlé, Vevey, einsenden.

Morgen, Mittag und Abend in Pausen etwa zwanzig tiefe Atemzüge.

Als besondere Schlafmittel verdienen dann gewisse Wasseranwendungen Erwähnung: ein kühler oder ein warmer Leibwickel, eine Dampfkompresse auf den Leib, ein warmes Sitzbad, ein kaltes Tauchsitzbad, eine kühle Abwaschung des Unterkörpers. Diese Anwendungen müssen vom Einzelnen ausprobiert werden, sie können je nach den Umständen vor dem Zubettgehen oder beim Aufwachen während der Nacht genommen werden. Auch das Luftbad tut gute Dienste, aber man muß dabei mit den Händen die Haut reiben und darf sich keine kalten Füße holen.

Es gibt noch viele Umstände, die als Hilfsmittel beim Einschlafen dienen können und die Ruhe des Schlafes beeinflussen: Man gewöhne sich an regelmäßige Schlafenszeit; wer einmal um 9 Uhr und einmal um 11 Uhr zu Bette geht, wird bald merken, daß sein Schlaf leidet; man stehe immer zur selben Zeit auf und liege morgens nicht untätig wach im Bette. Wenn man einmal vor der Zeit aufwachen sollte, nach gelegentlichen Aufregungen oder zu Zeiten, wo man überhaupt weniger Schlafbedürfnis hat, stehe man auf und liege nicht stundenlang wach, um gegen Morgen einem unerquicklichen Schlafe zu verfallen; man wird dafür in der kommenden Nacht einen desto erquickenderen Schlaf haben. Die Beschaffenheit des Bettes ist oft maßgebend: Mancher liebt ein hartes Lager, eine Lage Laub oder Stroh auf Holzbrett will er; der andere kann ohne federnde Unterlage sich nicht ausruhen. Die Lage im Bett ist von Einfluß: Einer schläft schnell ein, wenn er ein paar Minuten lang die Arme hinter den Kopf legt, einer schläft gut auf der rechten, der andere auf der linken Seite ein; manche lieben die Rückenlage, obwohl es heißt, sie errege durch zu große Erwärmung das Rückenmark. Tatsache ist, daß Leute mit leicht verstopfter Nase in Rückenlage besser atmen. Nicht unwichtig ist die Lage der Bettstatt selbst. Blutarme und auch im Gemüt Bedrückte schlafen besser, wenn der Kopf genau so tief oder noch etwas tiefer liegt, als die Füße; Kinder und jugendliche Personen sollten weder Kissen noch Keilkissen benützen; diese sind nach Bedarf erst bei vorgeschrittenem Alter angezeigt. Man sieht täglich, wie Tiere sich gerne unter Rückendeckung hinlegen und eine Abneigung vor einem Ruhelager in der Mitte eines Raumes haben. Es erweckt ein instinktmäßiges Geborgensein, wenn das Bett in einer Ecke und nicht frei steht. Gegen Steinmauern mag das Spannen eines Wollteppichs schützen. Wer den Kopf gegen Norden, die Füße gegen Süden kehrt, schläft besser.

Zur Regelung des Schlafes haben wir noch die seelischen Mittel, die oft zu vollkommenem Erfolge führen. Ich habe wenig Vertrauen zum vielgeratenen Zählen oder ähnlichem; auch das krankhafte Nichtdenkenwollen führt zum Gegenteil des Gewünschten. Auch hier, wie fast überall, kommt man am weitesten, wenn man statt aller Verneinung des Schlechten eine Bejahung setzt, etwas tut: Man sage sich freilich zuerst, daß ein Nachdenken über Unangenehmes jetzt zu nichts führen kann, daß nach erquicklicher Ruhe am nächsten Tage Unabwendbares erträglicher, daß bei Aenderbarem eher praktische Gedanken kommen, und dann nehme man sich bei der Hand und gehe zurück in seine Kinder-, in seine Jugendzeit oder ins Märchenland. Man führe sich an einen früheren Lieblingsaufenthalt, ins Elternheim, zur Großmutter, in die Schule, an einen bekannten Ort, wo man jeden Gegenstand noch vor sich sieht und gehe von einem zum andern, in Zimmer, Hof und Garten, und besehe das alles einzeln. Oder man erzähle sich ein Märchen, eine Sage, recht langsam und behaglich, in Kleinmalerei, man wird selten weit kommen und darüber einschlafen.

Ueber giftige oder vielmehr laut Reklame stets „ungiftige, unschädliche, harmlose" Schlafmittel soll hier wenig gesagt sein. Der Kluge flieht sie; nur dem hoffnungslos Leidenden müssen wir sie lassen. Hören wir aber doch, was Herr Sanitätsrat Dr. med. Kühner darüber schreibt:

„Man mag über die Bedeutung derartiger angeblicher Heilmitttel denken wie man will, stets vergegenwärtige man sich vor deren Gebrauch die schrecklichen Gefahren, welche dem Kranken drohen. Gerade die große Menge der in neuester Zeit von der Industrie auf den Markt gebrachten angeblich schlafmachenden Mittel gibt uns den besten Beweis dafür, daß noch keines gefunden worden, das allen Anforderungen entspricht. So viel neue Schlafmittel, so viel neue Krankheiten! Es liegt in der Wesenheit aller erfundenen und noch zu erfindenden Arzneimittel, daß keines Schlaf bringt, ohne bei kürzerer oder längerer Dauer die Gesundheit zu schädigen. Für den Kranken, der von Schmerzen gepeinigt wird oder stundenlang in seinem Bette schlaflos liegt, erscheint die erste Gabe eines schlafmachenden Mittels als Wunderbalsam. Da es aber bei längerem Gebrauch, infolge allmählicher Gewöhnung, ebenso wie beim Genuß des Alkohols, immer neuer Reize in wachsender Stärke bedarf, um die gewünschte Wirkung zu erzielen, so werden durch allmähliche Steigerung der Gabe so tiefeerregende Veränderungen im Körper hervorgerufen, daß die Erscheinungen einer Vergiftung, die schädlichsten Folgen für Körper und Geist, unausbleiblich sind.

Ebenso üble Folgen äußert die plötzliche Unterbrechung in der Darreichung des Giftes. Infolge der allmählichen Gewöhnung an das Gift ist die Willenskraft, die Energie meist so

Zu Versuchen liefern wir Hebammen gerne 1 große Probeflasche umsonst und postfrei. Wir bitten, bei deren Bestellung auf diese Zeitung Bezug zu nehmen.

Käuflich in 1/1 und 1/2 Flaschen zu Fr. 5.— und Fr. 2.50

Scott & Bowne, Ltd., Zürich 5. 1715/II

Stelle-Ausschreibung.

Infolge Wegzug ist die Stelle der **Gemeinde-Hebamme** in **Stäfa** am Zürichsee neu zu besetzen. Bewerberinnen wollen ihre Anmeldung mit Ausweis über Alter, Studiengang und bisherige Tätigkeit bis Ende Januar a. c. an den Präsidenten der Gesundheitsbehörde Stäfa, Herrn Gemeinderat **A. Wettstein** in **Uerikon-Stäfa,** einsenden. 1718

herabgesetzt, daß eine Entziehungskur meist nur bei einer strengen Behandlung in einer Anstalt mit Erfolg durchgesetzt werden kann. Man möge sich diese abschreckenden, traurigen Bilder vergegenwärtigen, bevor man zum Morphium, Sulfonal, Amylenhydrat, Paraldehyd, Hypnon, Hyoscin, Methylal, Urethan, Somnal, Cannabis, Bromkali oder eine Menge „neuester" Schlafmittel, deren Anzahl fast jeden Tag ungebührlicherweise vermehrt wird, greift."

Ueber Abhärtung.

In unserer Zeit ist der Kampf ums Dasein recht schwer geworden. Er erfordert einen ganzen Menschen, einen Menschen, der gesund an Leib und Seele ist. Unser Körper kann schon etwas aushalten, unter der Voraussetzung allerdings, daß er abgehärtet ist. Abhärten heißt hart machen und es ist das gerade Gegenteil, was viele zärtliche Mütter, sogar in unserem sportlichen Zeitalter, immer noch tun, sie „verpäppeln" ihre Kinder. Kein rauher Luftzug darf das Kleinchen treffen und es wird übermäßig warm eingepackt. Und wenn das Kind dann doch einmal an die Kälte kommt, sind Husten und Schnupfen unausbleibliche Folgen. Wir sind ja in dieser Beziehung schon gescheiter geworden als unsere Großmütter. Wir lassen die Säuglinge strampeln und stellen sie samt ihrer Kutsche bei jedem Wetter ins Freie. Aber es gibt eben immer noch Mütter, die ihr Kleines aus lauter Liebe und Fürsorge zu warm anziehen. Was soll denn eigentlich abgehärtet werden? Nun, mit einem Wort: der ganze Körper. Die Muskeln, daß sie auch eine größere Anspannung vertragen; der Magen, daß er nicht gleich den Dienst versagt, auch wenn er bekommt, was ihm nicht gerade paßt. Vor allem soll man auf die Abhärtung der Haut bedacht sein. Die Haut ist ja der Regulator für unser Wohlbefinden. Sie sorgt für Ausscheidung der schlechten Stoffe aus dem Blut. Ist diese Ausscheidung unterblieben, so stellt sich Fieber ein und die übrigen Organe werden in Mitleidenschaft gezogen. Die Wärme erschlafft die Haut, die Kälte stärkt sie. Es ist ganz unnötig, die Kleinen immer mit warmem Wasser zu waschen. Die Haut wird ungemein gestärkt, wenn sie kalt gewaschen und gehörig frottiert wird. Regenwasser ist den Kleinen zum Waschen bekömmlich. Luftbäder sind für groß und klein von ungemeinem Wert. Je nach der Witterung verlegt man sie ins Zimmer und turnt dabei gehörig. Die Kinder machen mit Begeisterung mit. Jede Abhärtung muß allmählich und nicht sprungweise geschehen. Wer nun während der heißen Tage Wasser- und Luftbäder genommen hat, der fahre ruhig weiter. Alles mit Maß; man wird sowohl das eisig kalte Wasser, wie den Luftzug vermeiden. Aber gerade die Haut muß wenigstens einmal am Tage unbeschwert atmen können und darum sind Luftbäder so besonders wertvoll. — Die Kleinen werden auch in einer Art abgehärtet, wenn man sie nicht wehleidig macht. Viele Mütter eilen dem Kinde gleich zu Hilfe, wenn es einmal umfällt und machen ein großes Lamento, wenn ein Loch im Knie ist. Das Kleine wird körperlich und seelisch abgehärtet, wenn seine kleine Person nicht überall Mittelpunkt und Gegenstand ängstlicher Fürsorge ist. R.

Wo es im Haushalt viel zu säubern gibt, da ist PER ihr bester Verbündeter im Kampf um die häusliche Reinheit. Beim Geschirrabwaschen genügt 1 Eßlöffel PER auf 10 Liter Wasser.

Büchertisch

Zur Berufswahl. In der heutigen Zeit, wo das Erwerbsleben namhafte Schwierigkeiten bietet, ist auch die richtige Berufswahl von besonderer Bedeutung und verdient doppelte Beachtung, weshalb Schul- und Waisenbehörden, Lehrer und Erzieher gewiß ein um so größeres Bedürfnis empfinden, den aus der Schule ins Erwerbsleben übertretenden Knaben und ihren Eltern eine Wegleitung bieten zu können. An solchen dickleibigen Büchern ist freilich kein Mangel; aber nicht jedermann kann sie beschaffen, nicht alle sind empfehlenswert. Eine Flugschrift, die in knapper Form die wichtigsten Regeln enthält und unsere einheimischen Verhältnisse berücksichtigt, dürfte daher gewiß vielen Erziehern und Familienvätern willkommen sein.

Einer Anregung von Erziehern Folge leistend, hat die Zentralstelle für Lehrlingswesen des Schweizerischen Gewerbeverbandes unter Mitwirkung erfahrener Fachleute eine „Wegleitung" für Eltern, Schul- und Waisenbehörden herausgegeben. Diese „Flugschrift", betitelt „Die Wahl eines gewerblichen Berufes", bildet das 1. Heft der bei Büchler & Co. in Bern erscheinenden „Schweizer. Gewerbebibliothek". Sie ist von Schul- und Waisenbehörden, Lehrern und Erziehern sehr gut aufgenommen und zahlreich verbreitet worden, so daß in kürzester Frist eine 9. Auflage und eine 6. Auflage der Ausgabe in französischer Sprache notwendig wurden. Preis 50 Rp. (in Partien von 10 Exemplaren zu 25 Rp.).

Die Schrift sei allen Eltern, Erziehern und Schulkommissionen zur Anschaffung und allseitigen Verbreitung bestens empfohlen.

Auch das

ist Kollegialität, wenn Sie unser Vereins-Organ zum Inserieren empfehlen und unsere Inserenten berücksichtigen.

Gemischte Kost verschreibt der moderne Arzt

Gemischte Kost heisst, die übliche Milchnahrung beizeiten durch Pflanzen-Kost, Roh-Gemüse und Roh-Früchte ergänzen. Gemischte Kost ist heute die Lösung, nachdem die Rohkost allein als zu einseitig, als ungenügend sich erwies.

Wie viel Arbeit und Mühe die sorgfältige Zubereitung von Gemüse- und Früchte-Breilein erfordert, und wie sehr Unsorgfältigkeit und Versehen durch Verdauungsbeschwerden sich rächen, weiss jede Mutter und besser noch der Arzt. Deshalb verschreiben moderne Kinder-Aerzte die neuzeitliche Galactina 2, die von der alten wie der neuen Ernährungslehre das beste enthält.

Von der Rohkost das **Carotin,** das reizloseste und doch wirksamste aller Gemüse, sowie die wachstumfördernden Bestandteile keimender Pflanzen (Weizenkeimlinge). Von den altbewährten Nährmitteln enthält „Galactina 2" die hochwertige, keimfreie Alpenmilch, den speziell präparierten Zwieback, die wertvollen, durch Malz aufgeschlossenen und in leichtverdauliche Form gebrachten lebenswichtigen Stoffe des Vollkornes, dazu den für die Bildung von starken Knochen und Zähnen so wichtigen, glyzerinphosphorsauren Kalk.

Deshalb wirkt Galactina 2 so gut!

Galactina

Der gebrauchsfertige **Gemüseschoppen.**

Mein Kindchen bekommt nun schon längere Zeit Ihre neue Galactina 2 und gedeiht dabei vorzüglich. Die Gewichtszunahme ist viel regelmässiger geworden, wohl aus dem Grunde, weil die Verdauung ohne Störungen arbeitet. Ich glaube, diese neue Kindernahrung mit dem fixfertigen Gemüsezusatz wird sehr geschätzt werden; es erspart viel Arbeit, und so kann man jede Mahlzeit frisch zubereiten.

Frau **R. K.** in **B.**

Die „Galactina 2" mit dem Gemüsezusatz ist vom dritten Monat an wirklich hervorragend, ich empfehle dieselbe überall, und meine Kundinnen sind damit überaus zufrieden.

Frau **F. G.**, Hebamme und Pflegerin.

Verlangen Sie uns Muster

Galactina Belp-Bern

Magenbeschwerden?
Unwohlsein — Erbrechen — Verdauungsstörungen?
Dann nehmen Sie
St. Josef-Magentropfen
aus einem
Schweizer Frauenkloster
Flasche Fr. 2.95
Versand franko gegen Nachnahme
Karl Dürmüller, Apotheker, Zürich 21.
Hauptpostfach 306
Für Hebammen 10 % (P 84 Z) 1713/IV

Schweizerhaus Puder

ist ein idealer, **antiseptischer Kinderpuder**, ein zuverlässiges Heil- und Vorbeugungsmittel gegen **Wundliegen** und **Hautröte** bei Säuglingen und Kindern. Schweizerhaus Puder wirkt mild und reizlos, aufsaugend und trocknend. Beim Massieren belebt und erfrischt er die Haut und erhält sie weich und geschmeidig. 1707

Hebammen erhalten auf Wunsch Gratisproben von der

Chemischen Fabrik Schweizerhaus, Dr. Gubser-Knoch, Glarus.

Staunen

muss man, wenn man bedenkt welche Entwicklung ein Kindlein im ersten Lebensjahre durchmacht, welche Wunder in der Hauptsache durch die Milch vollbracht werden. — Eine wirklich zuverlässige Kindermilch ist die gezuckerte, kondensierte Alpenmilch mit der „Bärenmarke".

GEZUCKERTE KONDENSIERTE
ALPENMILCH
„BÄRENMARKE"

1704/2

Salus-Leibbinden

(ges. geschützt)

1705/V

werden nach den uns gemachten Angaben und Vorschriften für jeden Zweck speziell angefertigt. Daher Garantie für tadellosen Sitz und zweckentsprechende Ausführung.

Jede Binde trägt innen den gesetzlich geschützten Namen „SALUS"

Zu beziehen durch die Sanitätsgeschäfte, wo nicht, direkt von der

Salus-Leibbinden-Fabrik
M. & C. Wohler, Lausanne Nr. 4

Kostenlose Auswahlsendungen und Kataloge stehen den Hebammen jederzeit zur Verfügung.

MALTOVI
das Kindermehl mit dem Hahn Markenschutz.

Wo Muttermilch fehlt, ist „MALTOVI" der beste Ersatz.

Auch für grössere Kinder
ist es ein hervorragendes, Blut und Knochen
bildendes Nahrungsmittel.

Bei Verdauungsstörungen wirkt **„MALTOVI"** wunderbar.

Zu beziehen in Apotheken, Lebensmittelgeschäften und Drogerien, wo nicht, beim Fabrikanten **J. Stäuber, Amriswil.**

(K 4030 B) Verlangen Sie Gratismuster! 1706a/I

Erfolgreich inseriert man in der „Schweizer Hebamme"

zur behandlung der brüste im wochenbett 1610

verhütet, wenn bei beginn des stillens angewendet, das wundwerden der brustwarzen und die brustentzündung. **Unschädlich für das kind!**
Topf mit sterilem salbenstäbchen **fr. 3.50** in allen apotheken oder durch den fabrikanten
Dr. B. Studer, apotheker, **Bern**

Brustsalbe „Debes"