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: 5

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

Teile der Bauchdecken oder nur die untersten Abschnitte unempfindlich machen will, d. h. je nachdem ein Bauchschnitt oder etwa eine Scheidenoperation gemacht werden soll. Im ersteren Fall benützt man eine Lösung, die spezifisch leichter ist als die Flüssigkeit im Wirbelkanal; diese Lösung wird also, während sie sich mit der Flüssigkeit mischt und dabei auch schon teilweise von den Nerventeilen gebunden wird, höher in der Höhle aufsteigen. Dadurch werden höher gelegene Abschnitte des Rückenmarks unfähig gemacht, den Schmerzreiz nach dem Gehirn zu leiten: der Patient fühlt also nichts.

Im zweiten Falle wird eine spezifisch schwerere Lösung eingespritzt; diese sinkt eher tiefer in der mit ihr sich mischenden Flüssigkeit und macht die tieferen Abschnitte unempfindlich. Die Einspritzung geschieht vom Rücken aus zwischen zwei Lendenwirbeldornfortsätzen durch. Man kann dort eine Nadel einführen, wenn man den Rücken des Patienten stark nach vorne beugt, so, daß die Dornfortsätze auseinander weichen. Daß man in der Rückenmarkshöhle ist, erkennt man am Ausfließen einiger Tropfen klarer Flüssigkeit; sollte man Blut bekommen, so wäre dies ein Zeichen, daß man eine Vene verletzt hat; es müßte neu eingestochen werden. Wichtig ist, daß die Lösung nicht zu hoch hinauf in der Markhöhle gelangt; denn, wenn sie das sogenannte verlängerte Mark erreichte, so würde das Mittel das dort liegende Gebiet, das die Atmung leitet mit seinen Nervenzellen, treffen und dadurch käme der Patient in größte Lebensgefahr. Darum spritzt man meist in sitzender Stellung des Patienten ein; wenn man ihn dann nach einigen Minuten niederlegt, so ist das meiste Gift schon verbraucht und die Gefahr vermieden. Auch spritzt man meist sehr langsam ein; dadurch wird vermieden, daß das Gift mechanisch nach oben getrieben wird. In der Halswirbelsäule liegt die harte Rückenmarkshaut (dasselbe, was beim Gehirn die harte Hirnhaut) dem Mark eng an und nur forciertes, ruckweises Einspritzen drängt das Gift höher.

Die Rückenmarksnarkose wurde zuerst von den Chirurgen eher abgelehnt; hingegen haben sich die Frauenärzte ihrer von Anfang an angenommen; sie finden, daß man bei Innehaltung der nötigen Vorsicht in ihr ein wertvolles Mittel hat bei Patienten, die eine Allgemeinnarkose nicht vertragen würden. Gewisse Herzkranke und andere Allgemeinleidende ertragen die Rückenmarksnarkose besser als die Allgemeinnarkose. Aber ganz ohne Gefahren ist sie auch nicht.

Da die Rückenmarksnarkose die betreffende Körperregion nur unempfindlich macht, aber das Bewußtsein des Patienten unversehrt läßt, so ist eine oft unangenehme Begleiterscheinung, daß der Patient während der ganzen Operation alles hört, was vorgeht. Deswegen pflegt man ihn durch Einspritzen von Giften aus der Mohnreihe oder aus der Familie der Bilsenkräuter zu benebeln; dazu verbindet man ihm die Augen.

Nachteilige Folgen der Rückenmarksnarkose können sein: Ohnmachten, Atemlähmungen, wie oben erklärt, dann Lähmungen der äußeren Augenmuskelnerven, endlich auch Lähmungen im Bereich der unteren Körperhälfte, der Beine, des Dammes, der Blase und des Mastdarmes. Häufig treten auch nachträglich oft recht hartnäckige Kopfschmerzen auf.

Menschen mit Verkrümmungen der Wirbelsäule in irgend einer Richtung scheiden besser aus.

Die Gefahren der Rückenmarksnarkose haben dazu geführt, daß man für Eingriffe am Becken, Damm, Scheide, Mastdarm noch eine andere Art ausgebildet hat, wobei das Gift nicht in den Hartehaut-Sack gespritzt wird, sondern außerhalb dieses in die Kreuzbeinhöhle. Dadurch werden nur die dort aus der Höhle austretenden Nerven getroffen, die als Pferdeschweif bezeichnet werden, weil sie sich in dieser Form ausbreiten. Hier wird am Ende des Kreuzbeines, wo man eine Delle fühlt, oberhalb der Gelenkverbindung mit dem Steißbein, eingestochen und eingespritzt. Für viele Eingriffe erzielt man dadurch auch eine gute und ziemlich gefahrlose Unempfindlichkeit.

Büchertisch.

Dr. med. Wilhelm Niederland, leitender Arzt am Sanatorium Schloß Rheinburg: **Herz und Arterien halte gesund!** Falken-Verlag, Berlin-Lichterfelde. Preis Rm. 1.50.

Der leitende Arzt eines bekannten Sanatoriums legt aus langer, spezialärztlicher Erfahrung leicht verständlich dar, wie man von früh an dem so häufigen „Schlaganfall" oder Herz- und Gefäßtod vorbeugt und wie der Gefährdete und Erkrankte sich zu verhalten haben. Er zeigt insbesondere, daß nicht Chemikalien Heilung auf die Dauer bringen, sondern in erster Linie natürliche Heilmittel, die teilweise bis auf den genialen Volksarzt Prießnitz zurückgehen. Ihre sinngemäße Anwendung wird ausführlich beschrieben und durch ausgezeichnete Bilder aus der Praxis des Verfassers dargestellt. Aufzuklären, zu ermutigen, den Gesunden zu raten, den Kranken zu helfen und Hoffnung zu geben ist der Zweck des Buches, den es vorbildlich durch seine einfache, klare und jedem verständliche Darstellung erreicht.

Zur gefl. Notiz.

Den werten Mitgliedern zur Kenntnis, daß Ende Mai der **Jahresbeitrag** für den Schweiz. Hebammenverein **Fr. 2.18** per Nachnahme erhoben wird. Die Mitglieder werden höfl. gebeten, die Nachnahme einzulösen, um unnötige Porto zu ersparen.

Allfällige Adreßänderungen bitte an untenstehende Adresse zu senden.

Frau Pauli, Hebamme,
Schinznach Df. (Aargau).

Schweiz. Hebammenverein

Zentralvorstand.

Nur noch kurze Zeit trennt uns von dem Termin der Delegierten- und Generalversammlung in Zürich, wo der Schweizerische Hebammenverein sein 40-jähriges Bestehen feiern kann, also nicht die Sektion Zürich, sondern der Schweizerische Verein feiert sein Jubiläum. Die Sache wird noch viel verwechselt, sodaß wir das nochmals richtig stellen möchten. Daher hoffen wir, daß recht viele Kolleginnen die beiden Tage reservieren und nach Zürich kommen werden. Die Sektion Zürich gibt sich alle Mühe, die wenigen Stunden, die wir dort verweilen zu verschönern, danken wir es ihnen dafür durch regen Besuch.

Am 25. Juni von Morgens 8 Uhr an erwarten uns die Zürcher Kolleginnen am Hauptbahnhof, dann Begleitung in das Hotel zu „Kaufleuten". Daselbst können die Festkarten zum Preise von Fr. 17.— gelöst werden. Mit der Festkarte ist alles inbegriffen: zwei Bankette, Zimmer, Frühstück und Trinkgelder. Beide Versammlungen und die Abendunterhaltung finden in den „Kaufleuten" statt.

Am 26. Juni, zweiter Tag, werden wir von der Sektion Zürich zu einer Seerundfahrt eingeladen mit Extra-Dampfer. Abfahrt punkt 7 Uhr morgens ab Bürlikplatz. Rückfahrt zum Bürkliplatz 9 ½ Uhr. Die Zugsverbindungen nach Zürich sind ja sehr günstig nach allen Richtungen, daher lohnt sich ein Besuch auch für Angehörige.

Die Mitglieder machen wir darauf aufmerksam, daß die Mitgliederkarte vorzuweisen ist, ansonst die Bankettkarte Fr. 18.50 kostet.

Dann möchten wir die Mitglieder heute schon herzlich bitten, die Anmeldung rechtzeitig zu machen, damit die Sektion Zürich einen Anhaltspunkt hat, wie viel Zimmer und Bankette benötigt werden. Jedem einzelnen macht das keine Arbeit, dagegen der Sektion Zürich erspart es viel Mühe und wir wollen ihnen doch nicht mehr Arbeit aufladen als notwendig. Schriftliche und telephonische Anmeldungen nimmt entgegen: Frau Schnyder, Hebamme, Gartenstraße 4, Zollikon/Zürich (Telephon 49.170).

Auch möchten wir die Mitglieder darauf hinweisen, daß alle Veranstaltungen pünktlich beginnen und bitten wir um diesbezügliche Notiznahme. Zu jeder weitern Auskunft sind wir sehr gerne bereit.

Den Sektionsvorständen teilen wir mit, daß die Delegiertenkarten demnächst versandt werden und falls eine Sektion zu wenig zugestellt bekommt, bitten wir um Mitteilung.

Wir geben heute schon der Hoffnung Ausdruck, daß unsere Tagung einen würdigen Verlauf nehme und rechnen auf eine große Beteiligung und auf ein frohes Wiedersehen.

Allen Mitgliedern, die weitere Gaben gesandt für den Glücksack, möchten wir solche herzlich

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

verdanken. Diejenigen, die noch etwas zu senden gedenken, sei es in bar oder natura, möchten dies tun bis und mit dem 20. Juni. Da wir viele Kelleginnen erwarten, wird es uns freuen, noch Päkli oder Geld zu erhalten, auch die kleinste Gabe ist willkommen. Nochmals möchten wir die Mitglieder ersuchen, keine Päkli mit nach Zürich zu bringen, nur Gaben in bar werden noch entgegen genommen.

Also auf ein frohes Wiedersehen, mit kollegialen Grüßen!

Für den Zentralvorstand:

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

Die Aktuarin: Frau Günther, Windisch (Aarg.), Tel. 312.

Einladung

zur

41. Delegierten- und Generalversammlung in Zürich

Montag u. Dienstag, den 25. u. 26. Juni 1934

Traktanden für die Delegiertenversammlung.

Montag, den 25. Juni 1934, nachmittags 15 Uhr, im Saale zur „Kaufleuten" in Zürich.

1. Begrüßung durch die Präsidentin.
2. Wahl der Stimmenzählerinnen.
3. Appell.
4. Jahresbericht pro 1933.
5. Jahresrechnung pro 1933 und Revisorinnenbericht.
6. Bericht über das Zeitungsunternehmen pro 1933 und Bericht der Revisorinnen über die Rechnung pro 1933.
7. Berichte der Sektionen.
8. Anträge der Sektionen: siehe Krankenkasse.
9. Wahlvorschlag für die Revisionssektion der Vereinskasse.
10. Bestimmung des Ortes der nächsten Delegiertenversammlung.
11. Umfrage.

Traktanden für die Generalversammlung.

Dienstag, den 26. Juni 1934, vormittags 10 Uhr, im Saale zur „Kaufleuten".

1. Begrüßung.
2. Wahl der Stimmenzählerinnen.
3. Genehmigung des Protokolls der letzten Delegierten- und Generalversammlung.
4. Jahresbericht.
5. Rechnungsabnahme pro 1933 und Revisorinnenbericht.
6. Bericht über das Zeitungsunternehmen pro 1933 und Rechnungsbericht.
7. Berichte und Anträge der Delegiertenversammlung.
8. Wahl der Revisionssektion für die Vereinskasse.
9. Bestimmung des Ortes der nächsten Delegiertenversammlung.
10. Umfrage.

Wohlen/Windisch, im April 1934.

Für den Zentralvorstand:

Die Präsidentin: M. Marti. Telephon Wohlen 68.

Die Sekretärin: P. Günther.

Traktanden für die Krankenkasse.

1. Abnahme des Jahresberichtes.
2. Abnahme der Jahresrechnung.
3. Wahl der Revisorinnen für 1934.
4. Antrag der Sektion Zürich: Es soll das Krankengeld von Fr. 3.— auf Fr. 2.50 herabgesetzt werden.
5. Antrag des Zentralvorstandes: Es soll an Sonntagen nur Fr. 1.— Krankengeld ausbezahlt werden.
6. Verschiedenes.

Frau Ackeret, Präsidentin.

Wie Ihre Kolleginnen urteilen!

„Teile Ihnen mit, dass ich das Nährgries bei einem vier Monate alten, zum Skelett abgemagerten Knäblein habe verabreichen lassen. Zur grossen Freude der jungen Mutter hat sich der kleine Erdenbürger durch Ihr beliebtes Nährgries ungemein erholt; seine Magentätigkeit ist seither viel besser. Senden Sie mir so bald wie möglich weitere sechs Pakete."

Frau E. G., Hebamme.

und weitere unzählige Anerkennungsschreiben beweisen die grosse Beliebtheit von

Seefeldner's Nährgries

Spezialkonditionen für Hebammen

Offerten und Bezug durch die

Generalvertretung:

E. OSSWALD, ZÜRICH 8

Kreuzplatz 16

(Za. 6650/34 z.) 1734

Krankenkasse.

Krankgemeldete Mitglieder:

Frl. Hoch, Liestal (Baselland).
Frau Broder, Sargans (St. Gallen).
Frau Heinemann-Vögeli, Basel, Bürgerspital.
Frl. Schüpbach, Thun (Bern).
Frau Müller, Wallbach (Aargau).
Frau Züst, Wolfhalden (Appenzell).
Frau Obrist, Fischingen (Thurgau).
Frau Wellauer, Horn (Thurgau).
Frau Seeholzer, Schwyz.
Frau Egger, St. Gallen.
Frau Leuenberger, Utzigen (Bern).
Frau Kamber, Hägendorf (Solothurn).
Frau Meier, Bubliko n (Aargau).
Mme. Gaynaux, Murist (Freiburg).
Mme. Sansonnence, Fontaine s. Yverdon.
Frau Mohl, Rafz (Zürich).
Frau Roth-Bönzli, Rottenschwil (Aargau).
Frau Spillmann, Binningen (Baselland).
Mme. Winiger, Vionaz (Wallis).
Frau Leuenberger, Eggiwil (Bern).
Frau Eyer, Naters (Wallis).
Frau Weber, Wangen (Zürich).
Frau Wild, Schwanden (Glarus).
Frau Notari, Trogen (Appenzell).
Frau Kamm, Filzbach (Glarus).
Frau Böhlen, Basel.
Frl. Schnüriger, Sattel (Schwyz).
Frau Lehmann, Russikon (Zürich).
Frau Huggenberger, Boniswil (Aargau).
Frau Rupp, Engelburg (St. Gallen).
Frl. A. Baumgartner (Bern).
Schwester Bucheli, Schwarzenberg (Luzern).
Mme. Salansonnet, Troinex (Genf).
Frl. Etter, Märwil (Thurgau).
Frau Bischof, Kradolf (Thurgau).
Frau Mathis, Buch-Huttwilen (Thurgau).
Frau Wyßfli, Seedorf (Uri).
Frau Troxler, Mauensee (Luzern).
Frau Schönenberger, Lichtensteig (St. Gallen).
Frau Güntert-Gamenthaler, Wasen i. E. (Bern).

Ktr.-Nr. Eintritte:

97 Frl. Marie Eigenmann, Eschenz (Thurgau), 8. Mai 1934.

Sektion Tessin:

3 Frl. Maria Gila, Locarno, 18. April 1934.
4 Frl. Agustoni Siltria, Maggio.
5 Frl. Ines Camezzi, Cozzi di Colla.
6 Frau Luchini-Nuotli, Massagno.
8 Frau Elisa Gianuzzi-Verga, Maroggia.
9 S. Mina Calanco, Claro.
10 S. Silvya Lomazzi, Pozza.
11 S. Madalena Della Monica, Castions.
7 S. Ines Zeni Galli, Tesserete, Copagno.
12 S. Nanni Giovanna, Sessa.
13 S. Mina Lomazzi-Foletti, Bosco luganese.
14 S. Giulietta Cavalli, Bignasco.
15 S. Maria Soldini, Camignola.
16 S. Sofia Borrini-Breni, Melano.
17 S. Leoni Adriano, Locarno.

SALUS-UMSTANDSBINDEN

(GESETZLICH GESCHÜTZT)

sind zur Vermeidung von Fehl- oder Frühgeburten und zur Erleichterung des Zustandes unentbehrlich. Sie geben dem Rücken und dem Kreuz einen festen Halt, der Unterleib wird von unten herauf wirksam gestützt. Salus-Umstandsbinden werden genau den Massen entsprechend angefertigt; sie sind ärztlich empfohlen und finden in Spitälern und Kliniken mit Erfolg Verwendung.

Anfertigung: beige, weiss und rosa, sowie in diversen Breiten

Jede Binde trägt innen den gesetzlich geschützten Namen „SALUS"

Erhältlich in allen bessern Sanitätsgeschäften oder direkt von der

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

1706/VI Verlangen Sie illustrierten Gratis-Katalog oder kostenlose Auswahlsendung

18 S. Genini Inocenta, Cresciano.
19 S. Maria Trongi, Malvaglia-Chiesa.
20 S. Orsolina Montin-Crivelli, Taverna.
21 S. Aurelia Gogna, Vira-Lugano.
22 S. Brigitta Gugelmann-Pelli, Paradiso.
23 S. Monti Hedwige, Airolo.
24 S. Mina Chiasina, Tesserete.
25 S. Francesca Poncioni, Ascona.

Seien Sie uns herzlich willkommen!

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

Vereinsnachrichten.

Sektion Baselland. Bei wunderbarem Frühlingswetter versammelten sich die Baselbieter Hebammen am 3. Mai in der Gemeindestube „zum Falken" in Liestal zur Abhaltung ihrer Frühlingsversammlung. Nach Eröffnung derselben machte Frl. Hofer Appell; es sind immer die Gleichen, welche durch ihre Abwesenheit glänzen und dann die Nachnahme mit den Bußen refüsieren. Frau Trachsler verlas an Stelle von Frau Spillmann das von ihr abgefaßte Protokoll, das von der Versammlung genehmigt und von der Vorsitzenden bestens verdankt wurde. Als Delegierte an die Schweiz. Tagung in Zürich wurden Frau Schaffner und Frau Schaub gewählt. Wie mir Frl. Rahm heute mitteilte, so findet die Eröffnung des Säuglingsheimes am Donnerstag, den 24. Mai, um 2 Uhr statt. Für uns Oberbaselbieter Hebammen kommt der 13[13] Uhr-Zug ab Gelterkinden in Betracht.

Hoffen wir nun, daß von Seiten unseres Vereins eine starke Beteiligung sei. Möchte an dieser Stelle Frl. Hofmann ihre freundl. Einladung nochmals bestens verdanken.

Für den Vorstand: Frau Schaub.

Sektion Baselstadt. Im schönen Wonnemonat Mai wollen wir an Stelle einer Sitzung der freundlichen Einladung von Fräulein Hofmann in Allschwil Folge leisten, es findet die offizielle Eröffnung des Kinderheims statt. Fräulein Hofmann ladet alle Kolleginnen recht herzlich ein, an der schönen Feier teilzunehmen; wir rechnen darauf, daß wir recht viele Landhebammen antreffen, und daß es einen schönen, genußreichen Nachmittag gibt. Hoffentlich ist uns St. Petrus noch gut gesinnt und läßt die Sonne tüchtig auf die Häupter der weisen Frauen scheinen.

Also kommt recht zahlreich am Donnerstag, den 24. Mai, nachmittags 2 Uhr. Treffpunkt: Endstation Allschwil, woselbst wir abgeholt werden.

Der Vorstand.

Sektion Bern. Unsere nächste Vereinssitzung findet statt Mittwoch den 23. Mai, nachmittags 2 Uhr, im Frauenspital. Da wichtige Traktanden zu erledigen sind, erwarten wir vollzähliges Erscheinen. Herr Dr. Schmidt, Frauenarzt in Bern, wird uns einen Vortrag halten über das Thema „Krankheiten während und infolge der Schwangerschaft".

Ferner haben wir das Vergnügen, unsere Mitglieder zu benachrichtigen, daß uns die Firma Nestlé and Anglo-Swiss Condensed Milk Co. in freundlicher Weise zur Besichtigung ihrer Werke in Payerne und Broc eingeladen hat. Sie stellt uns zu diesem Zwecke einen Autocar gratis zur Verfügung. Als Datum ist der 6. Juni festgesetzt. Treffpunkt: Bundesplatz. Abfahrt punkt 9 Uhr. Zur Bestellung des Essens und der Plätze im Autocar erbitten rechtzeitige Anmeldung bis 28. Mai an Frau Bucher, Präsidentin, Viktoriaplatz 2.

Wir laden unsere Kolleginnen des Kantons Bern ein, recht zahlreich zu erscheinen und der Firma Nestlé für ihr freundliches Entgegenkommen den Beweis unseres Wohlwollens zu bringen.

Der Vorstand.

Sektion Biel. Der Besuch unserer Generalversammlung vom 3. Mai hat ein wenig zu wünschen übrig gelassen. Unter Anwesenheit unserer Zentralpräsidentin Frl. Marti, wurde die heikle Frage, die Nichtaufnahme einer Kollegin in unsere Sektion, flott gelöst. Wir verdanken Frl. Marti ihr Erscheinen nochmals bestens.

Der Vorstand blieb wie bisher. Jahresbericht, Protokoll und Kassabericht wurden einstimmig angenommen und bestens verdankt. In unserer Mitte befanden sich zwei Jubilarinnen. Frau Weyeneth in Madretsch und Frau Propst in Finsterhennen können auf eine 40-jährige Berufstätigkeit zurückblicken. Dem Wunsche unserer Präsidentin schließen auch wir alle uns an, daß den beiden Gefeierten noch ein langer und recht schöner Lebensabend beschieden sei.

Nach Erledigung des Geschäftlichen folgte allgemeine Diskussion, die auch gut benützt wurde. Nach einem extra guten „z'Vieri" — inzwischen wurde es 17½ Uhr — verabschiedeten wir uns gegenseitig mit der Hoffnung, daß wir uns bei der nächsten Versammlung wieder begrüßen dürfen, und dann auch diejenigen, welche durch Abwesenheit glänzten.

Der neuvermählten Kollegin in Rodez (Frankreich) noch unsere herzlichsten Glückwünsche und besten Grüße.

Der Vorstand.

Sektion Ob- und Nidwalden. Unsere Versammlung in Alpnach war gut besucht, was uns sehr freute. Der junge Herr Dr. Fäßler, der vor kurzer Zeit sein Wirkungsfeld in Alpnach angetreten, beehrte uns mit einem Vortrag. Er sprach über Regelwidrigkeiten in der Geburtsperiode. Wir lauschten aufmerksam seinen gut abgefaßten Worten und dankten ihm aufrichtig dafür. Danken noch an dieser Stelle nochmals und wünschen Herrn Dr. Fäßler recht viel Glück in seiner Praxis in unserem Kanton. Ebenso sei nochmals ein inniger Dank abgestattet dem Hochw. Herrn Pfarrer Schuler, der so wohlwollend zur Verschönerung des Nachmittags beitrug. Zuerst hielt er uns einen herrlichen Vortrag, er lautete: „Die Hebamme als Mutter der Kreißenden, des Kindes, überhaupt der ganzen Familie". Es waren so wunderbar schöne Worte, daß man wünschte, alle Kolleginnen im ganzen Schweizerland hätten sie zu hören bekommen. Beim Zabig hat er uns für Unterhaltung gesorgt, indem er einigen Sängern und Sängerinnen den Auftrag gab, uns schöne Lieder vorzutragen. Gemütliche Stunden haben wir verlebt, Alpnach wird uns in guter Erinnerung bleiben.

Es sei noch erwähnt, daß die gleichen Vorstandsmitglieder wieder gewählt wurden. Unserer Jubilarin, Frau Rosalie Burch in der Sarnerschwändi, welche nun 40 Jahre Storchentante ist, wurden Fr. 30.— überreicht. Der Präsidentin, Frau Waser, wurden einstimmig Fr. 20.— zugesprochen, welches sie hier noch bestens verdankt.

B'hüet Gott, auf Wiedersehen in Lungern.

Der Vorstand.

Sektion Rätia. Unsere nächste Versammlung findet Donnerstag Nachmittag den 24. Mai im Kant. Frauenspital statt. Herr Dr. Müller ist so freundlich, uns einen Vortrag zu halten. Damit es nicht zu große Störung verursacht, wird gebeten, das Spital gemeinsam zu betreten. Wie verhält es sich mit den neupatentierten Kolleginnen, betreffs Eintritt in die Krankenkasse? Gerne will ich hoffen, diesbezüglich das Beste zu vernehmen an der Versammlung. Hoffe auf recht zahlreiches Erscheinen und grüße alle Kolleginnen aufs Beste.

Frau Bandli.

Sektion Schaffhausen. Unsere nächste Versammlung findet Mittwoch, den 23. Mai, nachmittags 2 Uhr bei unserer Kollegin, Frau Strähle, Restaurant „Durach", Mühlental, Schaffhausen, statt. Wir hoffen, daß auch diese Versammlung wieder einen guten Besuch aufweisen wird, um so mehr, als eine unserer Kolleginnen ihr 40-jähriges Jubiläum feiert. Wie sie vielleicht der Zeitung entnommen haben werden, meldete die Zentralpräsidentin, daß die Gaben für die Geschenkpäkli bereits zahlreich eingehen. Wir wollen in unserer Sektion ebenfalls nicht zurückstehen, und bitten daher, allfällige Geschenke am 23. Mai in der Versammlung abzuliefern. Die Versammlung dürfte sich voraussichtlich nicht zu weit ausdehnen, so daß dann für die obligatorische Magenstärkung, für die uns unsere Kollegin, Frau Strähle, zweifellos etwas Gutes bereit halten wird, noch genügend Zeit verbleibt.

Für den Vorstand:
Frau Brunner.

Gesucht:
Höhern Ferienort
für Familie mit Selbstverköstigung. Offerten erbeten an Frau **R. Kölla,** Hebamme, **Zürich 7,** Hottingerstrasse 44. 1742

Wir ersuchen unsere Mitglieder höflichst, ihre Einkäufe in erster Linie bei denjenigen Firmen zu machen, die in unserer Zeitung inserieren.

1709/5

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

Wurde von den ersten Tagen an mit Pulvermilch Guigoz ernährt

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-Verschuss-Marken.

Zum Dank für's Kindlein,

das zum ersten Mal das Licht der Welt erblickt! Gedenkt in Liebe derer, die es niemals sehn!

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.

Sektion Schwyz. Die diesjährige ordentliche Frühlingsversammlung unseres Vereins fand am 5. Mai in Arth unter dem Vorsitze von Herrn J. Marti statt. Die üblichen Vereinsgeschäfte waren rasch erledigt mit Ausnahme der Anstellungsdebatte, die zur Besprechung vorgelegt wurde. Neu ausgebildete Hebammen suchen im Kanton Arbeitsbewilligung neben amtierenden Gemeinde-Hebammen. Die hohe Regierung kann bei diesen mangelhaften Gesetzen nach ihrer Willkür entsprechen, jedoch bei dem schon längere Zeit andauernden Geburtenrückgang und dem Spitalbesuche der Kreißenden finden sie kaum Arbeitsgelegenheit, die gelernte Berufstätigkeit beizubehalten. Ferner verpfuschen sie sich selbst sowie den schon länger amtierenden Hebammen das kärgliche Einkommen. Unter Kolleginnen sollte solches gar nicht vorkommen. Diese Mißstände sollen in Zukunft mit der äußersten Energie bekämpft werden.

Das Protokoll und die Jahresrechnung wurden genehmigt. Als nächster Versammlungsort beliebt Siebnen in der schönen Landschaft March gelegen. Der Vortrag des geehrten Referenten Herr Dr. med. Holdener wurde von den verehrten Kolleginnen mit größter Aufmerksamkeit entgegengenommen. Dem Referenten sei für sein vorzügliches Referat der beste Dank ausgesprochen. Die Versammlung wurde abgebrochen, infolge vorgerückter Zeit. Es wurde noch ein schmackhafter Kaffee serviert und leider mußten wir uns zu früh verabschieden von unsern lieben Arther Kolleginnen. Besten Dank für ihre freundliche Aufnahme. Auf Wiedersehn in Siebnen. E. B.

Sektion Solothurn. Trotz Regenwetter war unsere Oltnerversammlung sehr gut besucht, wir waren mit den Aargauerkolleginnen 55 Personen, die nach allgemeiner Begrüßung auf das Erscheinen von Herrn Dr. Pfähler, Chefarzt des Kantonsspitals in Olten warteten. Leider war unsere Präsidentin abwesend, an ihrer Stelle amtete Frau Ledermann, Vize-Präsidentin.

Punkt 2^{30} Uhr kam dann unser verehrter Referent, er hatte schnell den Kontakt zu den Hebammen gefunden und schilderte das Zusammenarbeiten zwischen Arzt und Hebamme in einer Weise, die nie den goldenen Mittelweg verläßt. Wir hatten das Gefühl, daß beim Vortragenden auch die Arbeit der frei praktizierenden Hebamme geschätzt wird, trotzdem er auch Vorsteher eines Krankenhauses mit Abteilung für Geburtshilfe ist. Wir lernten Herr Dr. Pfähler erneut wieder auch als Mensch kennen, nicht nur als Arzt, und hoffen, daß eine jede Kollegin aus diesem lehrreichen Vortrag etwas mit heimgenommen habe, zum Segen für uns und die uns in der Praxis so oft um Rat fragenden Frauen. Es sei auch hier dem geschätzten Arzt der wärmste Dank ausgesprochen für sein Entgegenkommen.

Von beiden Sektionen wurden dann noch rasch die Traktanden erledigt. Als Delegierte für Zürich wurden Frau Gigon, unsere Präsidentin und Frau Flückiger, Kassiererin, gewählt.

Von einer Autofahrt wird diesen Sommer abgesehen, weil hiefür früher zu wenig Interesse vorhanden war. Fräulein Marti warb noch sehr für den Glückssack, und möchten wir denselben noch allen empfehlen.

Wir hatten dann auf der Heimfahrt noch Gelegenheit, die vortrefflich geführte Kinderkrippe zu besuchen, was uns sehr freute. Allen lieben Kolleginnen, die den weiten Weg nicht gescheut, danken wir von Herzen, wer Interesse hat am Verein, hat auch Interesse am Beruf, und zusammenarbeiten heißt Fortschritt.

Es war ganz schön, so eine Versammlung mit einer andern Sektion zusammen. Auf Wiedersehen! Der Vorstand.

Sektion St. Gallen. Unsere letzte Versammlung vom 27. April war nicht so sehr besucht. Es war eigentlich schade, denn obwohl wir keine wichtigen Traktanden auf dem Programm hatten, war es eine rege und gemütliche Versammlung. Unsere Präsidentin brachte das erste Potokollbuch mit und las uns verschiedene dieser Protokolle vor. Es sind nun genau 40 Jahre her, am 29. März 1894, daß die Sektion St. Gallen gegründet wurde. Wir beschlossen, dies durch ein kleines Festchen im Herbst zu feiern. Durch diese alten Protokolle wurden allerlei Erinnerungen aufgefrischt und in Liebe mancher Kollegin gedacht, die nun schon nicht mehr unter uns weilt. Namentlich die älteren unserer anwesenden Kolleginnen freuten sich besonders und konnten selbst noch allerlei aus jener Zeit erzählen.

Wir sprachen auch eingehend über unsere kranken Kolleginnen und möchten ihnen allen auf diesem Wege herzliche Grüße und Wünsche schicken. Wer erreichbar ist, wird wohl hie und da ein Besüchlein auch von einer Kollegin erhalten, leider weiß man auch oft zu wenig Bescheid.

Als Delegierte wurde wieder einstimmig die Unterzeichnete gewählt. Wie letztes Jahr wollen wir vor allem aus Sparsamkeitsrücksichten nur eine Delegierte nach Zürich schicken, hingegen fordern wir die Kolleginnen auf, wer irgend kann, soll sich auch zu diesen festlichen Hebammentagen nach Zürich aufmachen.

In den letzten Monaten konnten wir drei neue junge Mitglieder in unsere Mitte aufnehmen und zwar am 1. Februar Frl. Marie Brändli, Steinach, und am 22. März Frau Wild, Waldkirch, und Frau Trafelet-Beerli, St. Gallen. Wir freuen uns darüber sehr und heißen sie nochmals herzlich willkommen.

Da wir statt im Sommer jetzt eine Pause einschalten, findet unsere nächste Versammlung erst im Juli statt. Näheres in der nächsten Nummer. Die Aktuarin: Schw. Poldi Trapp.

Sektion Thurgau. Unsere nächste Versammlung findet am 28. Mai, nachmittags $1^1/_2$ Uhr, im Löwen in Ermattingen statt. Herr Dr. Boller hat uns in verdankenswerter Weise einen sehr interessanten Vortrag zugesagt. Der Vorstand hofft, recht viele Kolleginnen begrüßen zu können. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Der Vorstand.

Sektion Werdenberg-Sargans. Unsere letzte Versammlung vom 23. Januar war von 17 Mitgliedern besucht. Herr Dr. Grämiger, Bezirksarzt, sei an dieser Stelle nochmals der beste Dank ausgesprochen für den sehr interessanten Vortrag in Wort und Bild.

Die nächste Versammlung findet statt Dienstag den 29. Mai, nachmittags $2^1/_2$ Uhr, im Bahnhof-Buffet Sargans, wenn möglich mit ärztlichem Vortrag.

Recht zahlreiches Erscheinen erwartet

Der Vorstand.

Sektion Winterthur. Unsere letzte Versammlung war gut besucht und verdanken wir Frl. Dr. Schmid den sehr lehrreichen Vortrag bestens. Das Thema lautete: „Die Entdeckung des Kindbettfiebers durch Dr. Semmelweiß". Es war sehr interessant, der Referentin in ihren Schilderungen zu folgen und alle waren hochbefriedigt über den Vortrag. Die nächste Ver-

Der Schlaf des Kleinen!

Aber, ach! er ähnelt den Nächten eines gar schlechten Gewissens! Doch der Arzt, die Hebamme weiss es, das Uebel liegt weiter unten - im Magen! Und bedeutsam hebt er den Finger - und sagt: Liebe Frau, BERNA wäre besser, weil dextriniert, weil aus **5 Getreidearten** gewonnen . . .

Berna

SÄUGLINGSNAHRUNG

Sichert Blut und Knochenbildung

(K 4000 B) Bei Brustentzündungen: **ABSZESSIN** 1724/2

Gesucht in Privat-Klinik:

Tüchtige Hebamme und Stations-Schwester.

Die Bewerberinnen müssen sich über eine gründliche fachtechnische Ausbildung, Organisationstalent, gute Umgangsformen und Sprachkenntnisse ausweisen können. Stellenantritt sofort möglich. (OF 21131 Z)

Offerten mit Zeugniskopien und Gehaltsansprüchen erbeten unter **OF 3967 Z Orell Füssli-Annoncen, Zürich,** Zürcherhof. 1740

Adliswil bei Zürich 1741

Wir sind in der Lage, für unsere Gemeinde (5300 Einwohner) die Stelle der **2. Hebamme** baldmöglichst **neu zu besetzen.**

Anmeldungen und Anfragen um nähere Auskünfte sind zu richten an die **Gesundheitskommission Adliswil.**

Mitglieder! Berücksichtigt bei euren Einkäufen in erster Linie **Inserenten!**

sammlung findet am 24. Mai, 14 Uhr, im Erlenhof statt. Es ist voraussichtlich die letzte Versammlung vor dem Schweizer. Hebammentag in Zürich. Wir bitten deshalb um vollzähliges Erscheinen. Der Jahresbeitrag und die Bußen der Sektion werden eingezogen.

Da der diesjährige Hebammentag in unserer Nähe ist, werden die Mitglieder gebeten, recht zahlreich zu erscheinen.

Die Aktuarin: Frau Tanner.

Sektion Zürich. Als festgebende Sektion freuen wir uns herzlich, unsere lieben Kolleginnen von nah und fern zu der Delegierten- und Generalversammlung und besonders zum 40-jährigen Jubiläumsfest des Schweizerischen Hebammenvereins einzuladen. Helft alle mit, daß unser Fest, das am 25. und 26. Juni stattfindet, ein recht freudiges Erlebnis werde. Die Verhandlungen und Bankette werden in den Sälen der bekannten „Kaufleuten" abgehalten. Am Montag Morgen, den 25. Juni, stehen Kolleginnen unserer Zürcher Sektion am Hauptbahnhof bereit, um die von allen Seiten herreisenden Gäste zu bewillkommnen und zur „Kaufleuten" zu begleiten, wo die Festkarten gelöst werden. Diese Karten enthalten Gutscheine für zwei Bankette, für Zimmer mit Frühstück, die Schiffahrt, Trinkgelder inbegriffen, und kosten Fr. 17.—, für Nichtmitglieder Fr. 18.50.

Die Delegiertenversammlung fällt auf den 25. Juni und beginnt punkt 3 Uhr. Auf 8 Uhr abends ist das offizielle Bankett mit Abendunterhaltung angesetzt.

Dienstag den 26. Juni bieten wir unsern verehrten Gästen eine Rundfahrt auf unserm schönen Zürichsee. Abfahrt morgens 7 Uhr ab Bürkliplatz mit Extra-Dampfer. Rückfahrt zum Bürkliplatz gegen 9½ Uhr. Punkt 10 Uhr werden alsdann die Verhandlungen im Kaufleutensaal beginnen. Um 13 Uhr herum soll das gemeinsame Bankett begonnen werden und alsdann der geheimnisvolle Glückssack aufmarschschieren, dem wir einen recht ausgiebigen Erlös wünschen.

Also ein herzliches Willkomm und frohes Wiedersehn in unserm heimeligen „Züri".

Die Zürcher Kolleginnen.

* * *

Unsere April-Versammlung war gut besucht, galt es doch, die Vorbereitungen für die Schweizerische Jubiläumsversammlung zu besprechen und die Delegierten unserer Sektion zu bestimmen.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir unsere auswärtigen Kolleginnen nochmals bitten, sich zwecks Besorgung von Unterkünften ohne Verzug zu melden und zwar schriftlich oder telephonisch bei unserer Vize-Präsidentin, Frau Ida Schnyder in Zollikon, Gartenstraße 4, Telephon 49.170.

Ferner erneuern wir unsere Bitte an diejenigen Mitglieder des Schweizerischen Hebammenvereins, die ihm seit der Gründung angehören, sich bei unserer Präsidentin, Frau Denzler, Zürich 4, Dienerstraße 75, melden zu wollen.

Unsere nächste Monatsversammlung findet statt: Dienstag, den 29. Mai, nachmittags 2 Uhr, im „Karl dem Großen", wozu wir einen recht zahlreichen Besuch erwarten.

Der Vorstand.

Hygiene des Alltags.

Von Dr. med. Rudolf Neubert.

Alles Leben hat die wundervolle Eigenschaft, sich anzupassen. So nützt sich auch der menschliche Leib im Gebrauch nicht ab, solange dieser Gebrauch in den Grenzen der menschlichen Anlage bleibt. Im Gegenteil, unser Körper wird stärker. Diese Erkenntnis ist bisher für die Uebung des Bewegungsapparates schon millionenfach in die Tat umgesetzt worden. Weniger allgemein ist die Uebung der inneren Lebenskräfte, die Uebung unserer Krankheitsabwehr, die in systematischer Körperpflege besteht.

Für die inneren Lebenskräfte in besonderer Weise wichtig ist die Ernährung. Die Ernährung ist ja auch kein passiver Vorgang; es ist durchaus nicht so, daß wir irgend etwas in den Körper hineinstopfen, das dann aufgelöst wird und in den Körper übergeht, sondern der Körper wählt unter dem Angebotenen aus. Er verarbeitet die Nahrung, und auch diese Arbeit läßt sich üben vom Kauen an bis zur Darmtätigkeit. Darum ist es auf die Dauer sehr wichtig, was der Körper zur Auswahl angeboten bekommt, ob die Nahrung alle notwendigen Bestandteile enthält oder nicht. Hier ist besonders zu erinnern an die Vitamine und an die Mineralstoffe, die uns die grünen Pflanzen und das Obst liefern.

Die körperlichen Bewegungen üben den Bewegungsapparat, aber nicht allein, sondern den Blutumlauf, die Atmung und die Ausscheidung dazu. Wer nicht in seinem Beruf täglich Leibesübungen treibt, der muß bewußt sie als tägliche Hygiene in sein Leben eingliedern.

Ernährung und Leibesübungen sorgen vor allen Dingen für die Gesundheit des Körperinnern. An der Grenze zwischen Innen und Außen steht die Haut. Sie ist ein Schutzwall und ein Wächter zugleich, der auch den Austausch zwischen Innen und Außen vermittelt. Die Haut gibt uns Schutz gegen mechanische Angriffe, aber auch gegen chemische (Säuren, Laugen, Salzwasser); sie schützt die Gewebe vor Verdunstung, sie schützt den Körper vor Hitze und Kälte. Sie verhindert, daß die Sonnenstrahlen die zarten Gewebe schädigen, aber sie nimmt auch die Sonnenstrahlen auf und formt ihre Energie für den Körper um. Sie wehrt Bakterien ab und beteiligt sich sogar lebhaft im Kampfe gegen schon eingedrungene Krankheitserreger. Durch Stoffe, die sie dauernd ans Blut abgibt, greift sie auch in die Regelung des gesamten Körpergetriebes ein.

Die natürlichen Lebensreize für die Haut sind die Luft, das Sonnenlicht, sind Temperaturschwankungen, die vor allen Dingen durch Wind und Wasser erzeugt werden, sind die machanischen Reibungen und Einflüsse, vor denen sie eben den Körper schützen soll. Der Haut diese Lebensreize immer und immer wieder, und zwar regelmäßig, zu geben, das ist es, was sie vor allen Dingen kräftigt, was sie in den Stand setzt, für uns der Gesundheitsschutz zu sein, den wir brauchen. Hautübung ist deshalb zuerst wichtig; mit andern Worten, wir müssen die Haut in der Luft und im Licht baden, wir müssen sie reiben, bürsten und massieren. Die Haut ist aber auch Ausscheidungsorgan. Aus den Schweißdrüsen fließt der mit Abfallstoffen beladene Saft. Das Wasser verdunstet, die schlechten Stoffe bleiben zurück. Sie dürfen natürlich nicht auf der Haut liegen bleiben. Die Haut darf sich nicht selbst ihre Aus-

scheidungstätigkeiten unterbinden und verstopfen. Tägliches Waschen der Haut des ganzen Körpers, das ist der Gegendienst, den wir ihr erweisen müssen für die großen Dienste, die sie uns täglich leistet.

An einer Stelle hat der Hautpanzer eine große Lücke. Das ist die große Eingangspforte ins Innere, der Mund. Diese Eingangspforte ist nun wie das Tor in eine Festung mit besonderen Schutztürmen versehen. Die Zähne lassen keine großen Brocken durch, der Speichel mit seiner bakterientötenden Kraft schützt das Körperinnere, die Mandeln stehen wie Wächter noch einmal am Uebergang von der Mundhöhle in den Körper. Pflege der Mundhöhle muß die Pflege der Haut ergänzen, Pflege im modernen Sinne heißt aber immer wieder üben. Uebe deine Zähne durch kräftiges Kauen, übe den Speichelfluß mit Schwarzbrot und reinige nach jeder Mahlzeit Gebiß und Mundhöhle mit Bürste und einer guten, weichen Zahnpaste.

Es ist alles sehr einfach, was man zur täglichen Gesundheitspflege tun muß. Gesund werden und gesund bleiben ist wirklich eine Tugend. Und nicht umsonst ist die Hälfte aller religiösen Vorschriften im Alten Testament, im Koran, in den Lehren des Buddha, gesundheitlich. Gaben die weisen Religionsstifter ihre Gesundheitsregeln nur, weil sie, wie Amerikaner, etwa erkannt haben, daß Gesundheit Reichtum ist, daß nur der gesunde Mensch arbeitsfähig bleibt? Ganz gewiß nicht! Sie wußten vielmehr, daß der Weg zum Geist, zur Seele über den Körper geht.

Ganz unmerklich läutert und reinigt sich auch die Seele, wenn der Leib regelmäßig und sorgfältig gereinigt wird. Ganz unmerklich straffen sich Wille und Verantwortungsgefühl auch in großen Dingen der Lebensführung, wenn wir in den kleinen Dingen des Tageslaufes diese Kräfte üben. Und wenn erst die Leibeszucht und Leibespflege zur guten Sitte geworden sind, wenn wir die Vernachlässigung unseres Leibes als unsittlich zu empfinden gelernt haben, dann wird auch Geisteszucht und Seelenkraft aus diesem festen Boden wiedererwachsen.

Es gilt, das Kleine und Geringe treu und regelmäßig zu tun. Lassen wir einen Tageslauf an uns vorüberziehen und halten wir fest, was hierbei zu tun ist! Wir stehen so auf, daß zwischen Aufstehen und Frühstück uns wenigstens eine halbe Stunde Zeit bleibt. Wir werfen das Nachthemd ab, treten ans geöffnete Fenster und recken und strecken uns. Wir stellen unsern Blutkreislauf durch einige Kniebeugen, Hüpfer, Rumpfbeugen an den Tagesbetrieb um, wir spüren nach den Uebungen auch sofort, daß unser Blut Kohlensäure loswerden will und den neuen Sauerstoff braucht. Wir geben diesem Bedürfnis durch einige tiefe Atembewegungen nach. Unsere Haut hat während dieser Uebungen Luft und Licht genossen. Wir sind warm geworden. Wir nehmen den Luffaschwamm und waschen rasch den ganzen Körper mit kühlem Wasser gründlich ab, und wir reiben ihn dann trocken mit einem rauhen Frottiertuch. Nun erst schlüpfen wir in unsere Kleider. Das Frühstück wird in aller Behaglichkeit genossen, aber nicht nur Kaffee und weiße Brötchen, sondern neben etwas Obst ein Vollkornbrot und dazu Milch oder Milchkaffee. Dann kommt die Tagesarbeit, unterbrochen durch das Mittagsmahl, natürlich auch wieder nach den neuen, so uralten Erkenntnissen der Ernährungsforschung. Die Grundlage unserer Ernährung soll aus dem Pflanzenreich genommen werden; Gemüse, Kartoffeln, Obst und Brot. Als Ergänzung sind wichtig Milch und Milchprodukte. Eier, Fleisch in verschiedenster Form und Fisch sollen mehr zur Abwechslung, zur Würze und Anregung dienen denn als Hauptnahrung. Nach dem Essen schieben wir zweckmäßigerweise eine kurze Ruhepause ein, um den Verdauungsorganen Zeit zu lassen, die Nahrung aufzulösen. Dazu brauchen sie viel Blut, und sie entziehen das Blut dem übrigen Körper, besonders dem Gehirn. „Ein voller Bauch studiert nicht gern," das ist ein alter, wahrer Spruch. Dann geht die Nachmittagsarbeit noch einmal so gut. Danach müssen wir, weil wir doch den ganzen Tag im geschlossenen Raum gesteckt haben, uns für eine halbe oder eine Stunde im Freien tummeln. Die besten Leibesübungen gibt das Spiel. Sport muß stets Leistung im Gewande der Freude sein. Sowie dieses seelische Mitgehen wegfällt, ist er als Erholung wertlos, bedeutet er eine neue Belastung und damit einen Schaden. Nach frischem, frohem, lachendem Sich-Tummeln schmeckt und bekommt das Abendbrot doppelt so gut. Vor dem Schlafengehen pflegen wir noch einmal unsere Haut. Wir reinigen sie mit warmem Wasser von des Tages Schmutz, und wenn wir eine spröde Haut haben, reiben wir einige Tropfen Oel in sie ein. Wir reinigen noch einmal gründlich Mund und Zähne und legen uns dann zur wohlverdienten Ruhe in das nicht zu weiche, nicht zu warme Bett.

So wenig ist es und so einfach, und doch genügt das hier Vorgeschlagene vollständig, um einen gesunden, gegen Krankheiten widerstandsfähigen Körper zu sichern. — Man muß dies wenige nur tun.

Abhärtung des Kindes.

(Von Dr. W. S.)

Es ist nicht möglich, eine Begegnung mit Krankheitskeimen aller Art zu vermeiden. Darum ist es von so großer Bedeutung, den Körper so zu kräftigen, daß er eingedrungene Keime rasch unschädlich machen und wieder entfernen kann. Die Disposition zu Krankheiten, d. h., die Bereitschaft zur Erkrankung, muß von frühester Jugend an nach Möglichkeit vermindert werden. Eine Erkältung, eine örtliche Unterkühlung schafft sofort Punkte verminderter Widerstandsfähigkeit im Körper; dort siedeln sich die Krankheitskeime an. So ist es zu erklären, daß Menschen, die zu Erkältungen neigen, viel häufiger erkranken als andere, bei denen das nicht der Fall ist.

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.

Das Ziel vernunftgemäßer Körperausbildung muß es daher sein, die Neigung zu Erkältungen herabzusetzen. Ein wichtiges Mittel dazu ist die Abhärtung des Körpers gegen Witterungseinflüsse und plötzliche Temperaturänderungen.

Was bezweckt die Abhärtung? Der ganze Körper, namentlich die Haut, soll so geübt werden, daß bei entstehenden Veränderungen in Temperatur und Feuchtigkeit die natürlichen Schutzmittel rasch in Tätigkeit treten können. Die Blutgefäße der Haut erweitern sich bei Wärme, verengern sich bei Kälte der Umgebung. Je nachdem gibt die Haut mehr oder weniger Wärme ab.

Durch geeignete Abhärtung sollen die Blutgefäße der Haut erlernen, sich rasch zusammenzuziehen und wieder auszudehnen, wie es gerade nötig ist. Auf diese Weise gelingt es, örtliche Unterkühlungen zu vermeiden. Die Schaffung eines Angriffspunktes für Krankheitskeime wird dadurch vermieden.

Das Bestreben, Kinder frühzeitig abzuhärten, geht also von einem sehr richtigen Gesichtspunkte aus. Nur wird nicht immer in der richtigen Art dabei vorgegangen. Gerade bei Kindern muß man bedenken, daß hier ein zwar junger, daher elastischer und anpassungsfähiger Organismus vorliegt, daß man ihn aber nicht künstlich und naturwidrig unter Bedingungen bringen darf, die nicht geeignet für ihn sind. Vorübergehende oder länger dauernde Schädigung ist sonst die sichere Folge. Gewiß ist, daß mit unvernünftiger Anwendung der Kaltwasserabhärtung bei Kindern schon viel Schaden angerichtet worden ist. Eine Zeitlang war es gewissermaßen Mode, die Kinder dadurch abzuhärten, daß man sie abends oder morgens in eine Wanne mit leitungskaltem Wasser oder unter eine kalte Douche brachte. Das abhärtende Prinzip bestand darin, die Zeit dieses kalten Bades allmählich immer mehr zu verlängern. Als Folgeerscheinrng trat aber keine gesundheitliche Förderung ein, sondern es kam zu Blutarmut, häufigen Katarrhen und recht beträchtlicher Nervosität.

Zur vernunftgemäßen Abhärtung wird man die Luft benützen. Die Kinder gehören von Jugend auf möglichst viel ins Freie, bei Regen und Wind so gut wie bei mildem Sonnenschein. Das Kind, das ängstlich vor jedem Windhauch behütet und beim kleinsten Regen gleich im Zimmer gehalten wird, ist Erkältungskrankheiten viel eher ausgesetzt als das Kind, das sich an wechselnde Witterung gewöhnt hat und daher abgehärtet ist.

Nur selten wird die Witterung einmal das Kind wirklich ans Haus bannen müssen, nämlich dann, wenn heftiger, durchnässender Regen herrscht oder eisiger Wind das Atmen erschwert. Eine selbstverständliche Voraussetzung ist dabei aber geeignete Kleidung. Hiebei „spartanisch" vorgehen zu wollen, rächt sich bitter.

Ein Kind macht sich ja für gewöhnlich so viel Bewegung, daß es schneller warm wird als ein Erwachsener, der langsam und gesetzten Schrittes dahergeht. Doch kühlt das Kind auch rascher wieder ab. Jedenfalls muß es bei kaltem Wetter warm angezogen sein. Sinnlos ist eine Abhärtungsmethode, die ihren Stolz darein setzt, die Kinder mit Halbstrümpfen und hochsommerlicher Kleidung herumlaufen zu lassen, wenn sie infolge der Kälte zittern und schaudern. Immer die Kinder ins Freie, aber immer in genügend warmer, im Sommer ganz leichter Kleidung!

Von manchen Aerzten werden Luftbäder für kleine Kinder sehr empfohlen. Bei vernünftiger, nicht übertriebener Anwendung sind sie zweifellos imstande, Gutes zu leisten. Die Kinder werden beim Luftbad abends vor dem Schlafengehen kurze Zeit ganz entkleidet, was ihnen großes Vergnügen bereitet und auch günstig auf die Tiefe des Schlafes einwirkt. Nur gesunde, nicht erkältete Kinder dürfen Luftbäder nehmen, und höchstens fünf bis zehn Minuten, sonst wird die Abkühlung zu stark. In wärmeren Ländern und auch im Sommer im Freien lassen sich längere Luftbäder zum Nutzen für die Kinder durchführen. Im Winter muß das Zimmer, in dem das Luftbad genommen wird, natürlich erwärmt sein.

Zur Abhärtung der Lungen wie des ganzen Körpers ist das Schlafen bei offenem Fenster da, wo wirklich frische Luft hereinkommt, sehr zu empfehlen. Die ständige Erneuerung der verbrauchten Luft und ihr Ersatz durch sauerstoffreichere ist für die Atmungsorgane gut; auch der Schlaf erfährt dadurch erwünschte Vertiefung. Hinreichende, der Jahreszeit entsprechende Decken sind dabei unentbehrliche Voraussetzung. Für Menschen, die von Jugend auf gewöhnt sind, bei offenem Fenster zu schlafen, ist das Schlafen bei geschlossenem Fenster kaum erträglich, auch im Winter. Säuglinge und kleine Kinder sollten aber in der kalten Jahreszeit stets bei geschlossenem Fenster schlafen. Manche kleinen Kinder schlafen von frühester Jugend an im ungeheizten Zimmer und befinden sich wohl dabei. Andere ertragen das jedoch nicht, zumal sich Kinder in der Nacht sehr häufig aufdecken. Im allgemeinen sollten Säuglinge im erwärmten Raum schlafen.

Wirklichen Erfolg wird man in der ganzen Abhärtungsfrage nur mit völligem Eingehen auf die Eigenart jedes einzelnen Kindes haben. Wie es falsch ist, weil das Nachbarskind mit neun Monaten schon laufen kann, das nun auch vom eigenen zu erwarten, so unrichtig ist es, dem Kind den Mantel zu versagen, weil ein anderes bei kaltem Wetter herumläuft. Nicht

Sehr geehrte Hebamme!

Die neuesten Lehren der Säuglingsernährung:

Da wo Muttermilch fehlt:

erst **Galactina Haferschleim**
der stets gleichmässige, immer gebrauchsfertige Schleimschoppen,

dann **Galactina Kindermehl**
die Knochen bildende Kindernahrung mit Kalk und Weizenkeimlingen,

oder **Galactina 2 mit Gemüse**
der neuzeitliche, saubere, rasch zubereitete Gemüseschoppen.

Die drei Galactina-Produkte sind das Beste, das Sie einer Mutter für ihr Kind empfehlen können.

1702 GALACTINA BELP-BERN

Gratismuster jederzeit durch die Galactina- & Biomalz-Fabrik in Belp/Bern

nach Vorschriften, nicht nach einem falsch verstandenen „Ehrgeiz" darf man handeln wollen, sondern nur nach dem, was dem einzelnen Kind gut ist, und das erkennt man vor allem an dem Einfluß auf sein Allgemeinbefinden. In der Regel ist ja beim Kind viel wichtiger als Wiegen, Messen und andere Untersuchungsmethoden die einfache Beobachtung, wie es sich fühlt, ob es vergnügt und munter ist, ob es spielt usw. Auch die Abhärtungsbestrebungen werden nach diesem Gesichtspunkt den größten Erfolg erzielen.

Ist Kehlkopftuberkulose heilbar?

Auf dem vor einiger Zeit in Kopenhagen stattgefundenen internationalen „Kongreß für Lichtforschung" waren auch die Heilungsaussichten der Kehlkopftuberkulose mit den der Wissenschaft heute zur Verfügung stehenden Mitteln Gegenstand der Erörterung. Es wurde hier von mehreren Seiten übereinstimmend darauf hingewiesen, daß durch den in den letzten Jahren erzielten Fortschritt die Prognose dieser bisher fast unheilbaren Krankheit ganz bedeutend gebessert worden ist. Als hervorragende Waffe gegen diese heimtückische Krankheit erwies sich die Lichtbehandlung durch die ultravioletten Strahlen. Während die Vertreter des Finsen-Instituts die Methode der Allgemeinbestrahlung des ganzen Körpers mit Bogenlampen propagierten, die sich damit außer einer Besserung des Gesamtzustandes des Erkrankten auch eine Heilung der im Kehlkopf sitzenden tuberkulösen Herde versprachen, wurden von anderer Seite die besonderen Vorteile einer örtlichen Behandlung, die sich nach dem neuen Verfahren des Wiener Forschers Dr. Gemach manifestieren, hervorgehoben.

Während früher das Prinzip der Methoden lokaler Kehlkopftuberkulosebehandlung darin bestand, außerhalb des Körpers, und zwar vor der Mundhöhle, starke Lichtquellen aufzustellen, deren Strahlen durch Reflektion vom Kehlkopfspiegel aus oder auch auf direktem Wege in den Kehlkopf geleitet wurden, besteht die neue Behandlungsweise nach Dr. Gemach darin, daß eine kleine, aber sehr starke Quecksilberlampe, eine Quarzlampe besonderer Konstruktion, in den Kehlkopf direkt hineingeführt wird. Es ist damit erwiesen, daß das direkt auf die erkrankte Stelle einwirkende Licht wirksamer ist, als wenn es über Spiegel in den Kehlkopf hineingelangt.

Wie Dr. Gemach in der „Strahlentherapie" 43. Band, 1923 (Neuer Weg der Lichttherapie der Kehlkopftuberkulose, 2. Abteil.) bekannt gibt, empfinden die Erkrankten das neue Verfahren als eine weitgehende Erleichterung. Bei der Bestrahlung sitzen sie in bequemer Haltung und können den Kopf frei bewegen, sie fühlen keinen lästigen Druck auf die Zähne, und können, wenn sie ruhig atmen, auf das Würgen verzichten. Die Bestrahlung kann je nach Bedarf alle Minuten und häufiger unterbrochen werden, währenddessen der Patient ausspucken, aushusten und sich ausruhen kann. Da aber auch für den behandelnden Spezialarzt die Sache äußerst einfach ist, genügen doch nur zwei Handgriffe, nämlich, Herabdrücken der Zunge und Einführen der Lampenspitze, so wird auch er diese Heilmittel bei seinen Patienten mit Erfolg anzuwenden in der Lage sein und den Kampf gegen die Kehlkopftuberkulose in der erforderlichen großzügigen Weise aufnehmen können. Wie versichert wird, läßt die Wirkung dieses neuen Verfahrens bei rechtzeitiger Anwendung selten im Stich.

Ing. Fritz H. W. Loewe.

Auch Sie bedürfen von Zeit zu Zeit eines natürlichen Kräftigungsmittels, das den ganzen Organismus neu belebt, den Stoffwechsel anregt und das Blut reinigt. Nehmen Sie jetzt

Biomalz Im Frühjahr wirkt es am besten.

In Dosen zu **Fr. 1.80** und **Fr. 3.20** überall käuflich. 1702

Guter Rat.

Die Mutter leidet grosse Not,
Rachitis ihrem Liebling droht.
Sie weiss nicht mehr wo aus und ein,
Wer kann denn hier der Helfer sein?

TRUTOSE!

Das Scharlachfieber herrscht im Land,
Gar manches Opfer es schon fand.
Dem schlimmen Gaste vorzubeugen,
Da hilft, gar viele es bezeugen:

TRUTOSE!

Bébé, der Mutter Stolz und Glück,
Im Wachstum plötzlich bleibt zurück,
Da gibt es einen Helfer nur,
Es führt stets auf die rechte Spur

TRUTOSE!

Das Kindchen zahnt. Gar manche Nacht
Hat an dem Bettchen zugebracht
Die Mutter bis am frühen Morgen,
Wer bricht den Schmerz, verscheuchet Sorgen?

TRUTOSE!

Was gibt dem jungen Körper Kraft?
Was starke Knochen ihm verschafft?
Was bringt gesundes reines Blut,
Blühendes Aussehn — Lebensmut?

TRUTOSE!

38 1727

Aus einem Schweizer Frauenkloster

stammt die seit Jahrhunderten erprobte, blutbildende

KRAFTESSENZ

sie stärkt Ihre Nerven, steigert Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden, schafft Appetit und Arbeitsfreude. Flasche Fr. 4.80

Versand franko gegen Nachnahme

Karl Dürmüller, Volks-Apotheke, Langstrasse 39, Zürich.

Für Hebammen 10 % (P 84 Z) 1713/III

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

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.

Leibbinden

Schwangerschafts-Binden

erprobte, praktische, beliebte Modelle

Wochenbett-Binden

gleich nach der Entbindung im Bett zu tragen zur Zurückbildung des Leibes

Stütz-Binden

nach dem Wochenbett und nach Operationen
Gute Passformen
Angenehmes Tragen
Grosse Erleichterung

Krampfader-Strümpfe

mit und ohne Gummigewebe 1721
Poröse und dichte Gewebe

Auswahlsendungen auf Wunsch bereitwilligst

Hebammen erhalten Rabatt

Sanitätsgeschäft Hausmann

St. Gallen — Zürich — Basel — Davos — Lausanne

Hebammen und Aerzte

empfehlen
erwartenden Frauen und Wöchnerinnen oft das wohlschmeckende, leicht verdauliche

CaoTonic Tobler

Kraftgetränk von Tobler

Probemuster kostenlos durch die

A. G. Chocolat Tobler, Bern

(P. 32 Y.) 1723

„Bitte senden Sie mir 6 Zander's Kinderwundsalbe, empfehle dieselbe wo ich kann, da sie ausgezeichnet wirkt."
Frl. R. R., Hebamme in R.

Die milde **Zander's Kinderwundsalbe**

Schachtel à Fr. 1.— Gegen Ausschnitt dieses Inserates erhält jede Hebamme eine Dose gratis. Vertrieb: **Zander, Schwanenapotheke, Baden VI.** 1735

Die Adressen

sämtlicher Mitglieder des Schweizer. Hebammenvereins

auf gummiertes Papier gedruckt, zur Versendung von Zirkularen, Prospekten od. Mustersendungen, sind zu beziehen zum Preise von

Fr. 25.—

von der Buchdruckerei

Bühler & Werder in **Bern**

Waghausgasse 7 — Telephon 22.18