Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 15 (1907)

Heft: 5

Artikel: Etwas vom Durst

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545473

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: 13.07.2025

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

Etwas vom Durst.

Nichts peinigt den Menschen so sehr, wie das Gefühl des Durstes. Während wir wochenlang unbeschadet ohne Nahrung bleiben können, genügen wenige Tage, um einen Menschen, dem alle Flüssigkeitszufuhr abgeschnitten ist, in Verzweiflung und Wahnsinn sterben zu lassen. Diese Tatsache erklärt sich leicht, wenn man bedenkt, daß der menschliche Körper zu 65 % aus Wasser besteht und daß wir täglich durch Ausdünstung der Lungen, der Haut und unsre Ausscheidungen, ein viel größeres Quantum von Flüssigkeit als von festen Stoffen verlieren. Bei mittlerer Temperatur verliert ein erwachsener Mensch ungefähr 3 Liter per Tag, und es ist daher notwendig, daß er ungefähr ebensoviel wieder aufnehme, um den richtigen Flüssigkeitsbestand im Körper aufrecht zu erhalten, was immerhin nicht besagen will, daß wir per Tag drei Liter Wasser trinken sollen, denn unsere Nahrungsmittel enthalten dessen schon eine beträchtliche Menge. Selbst im trockenen Brod finden sich noch 40 % Wasser, und im saftreichen Obst 80 %, von unseren Suppen gar nicht zu reden.

Die Aufnahme großer Flüssigkeitsmengen, an die sich manche Personen gewöhnt haben, ist in unserm Klima sogar ganz unnütz. Nicht ohne Grund spotten wilde und halbzivilisierte Völker über uns vieltrinkende Europäer, währenddem sie Anstrengung und Hitze ertragen, fast ohne Getränke zu sich zu nehmen. Auf der Jagd und bei Fußreisen zeigt es sich deutlich, daß nicht diejenigen am meisten Wiederstandskraft und Ausdauer aufweisen, die sich bei jedem Brunnen und jeder Wirtschaft aufhalten. Sie vermehren damit nur ihre Schweißabsonderung und erhöhen ihren Durst. Das eine bedingt das andere. Wer viel schwitzt, muß entsprechend viel trinken und die aufgenommene Flüssigkeit begünstigt wieder die Transpiration. Auf diese Weise wird der Körper zu einem reinen Destillationsapparat, und die vermehrte Arbeit hat natürlich Müdigkeit im Gefolge.

Das Trinken im Uebermaß hat aber nicht blos vorübergehende Nachteile, sondern kann Schädigung der Organe verursachen. Herz und Nieren leiden in erster Linie darunter, auch wenn die aufgenommene Flüssigkeit an sich ganz harmlos ist. In diesem Fall werden die Gefäße überfüllt, wodurch Herz und Nieren ungebührliche Arbeit zu bewältigen haben.

Ein Beweis dieser Gefäßüberfüllung ist der Umstand, daß ein stets durstiger Mann bei der kleinsten Verletzung übermäßig blutet.

Immerhin soll damit nicht gesagt sein, daß man an recht warmen Tagen dem vermehrten Durst nicht Rechnung tragen dürfe. Wenn die sehr erhöhte Temperatur der Luft den Körper gleichsam austrocknet und ihm vielmehr Wasser entzieht als an kälteren Tagen, ist es nötig, den Verlust zu ersetzen. Die Natur bietet uns zu diesem Zwecke Obst und Gemüse, die in erster Linie dazu bestimmt sind, den Durst zu löschen.

Bei einem Marsch auf staubiger Landstraße in großer Sonnenhitze ist ein Trunk frischen Wassers gewiß eine große Wohltat, doch hüte man sich, große Mengen eiskalten Wassers hinunter zu stürzen, und sich damit eine Erkältung zuzuziehen. Leicht gesäuertes Wasser oder Milch löschen den Durst sehr gut; alkoholhaltige Getränke hingegen sind zu vermeiden, wenn man seine Leistungsfähigkeit auf einer Wanderung behalten will.

Ein anderer Nachteil zu großer Flüssigkeitsaufnahme ist, daß sie die Fettleibigkeit begünstigt, besonders wenn es sich um alkoholische Getränke handelt. Sowie sich das Körpergewicht erhöht, vermehrt sich auch das Durstgefühl. Man konsumiert immer mehr Flüssigkeit, wird damit immer schwerfälliger im Geist wie im Körper, um schließlich als unnützes Mitglied der menschlichen Gesellschaft zu enden.

Es handelt sich also darum, die Neigung zum Vieltrinken zu bekämpfen. Man wird sich damit Genußfreudigkeit bewahren und ein körperliches Wohlbefinden, dessen die Vieltrinker leicht verlustig gehen.

Zum Schluß noch eine Mahnung an die Hausfrauen: Setzt euern Angehörigen keine stark gesalzene und gewürzte Kost vor, denn diese macht Durst.

Jahresversammlung des schweizerischen Roten Kreuzes in Chur.

Gemäß dem Beschluß der Versammlung in Aarau hält das schweizerische Rote Kreuz in diesem Jahr seine Zusammenkunft in Chur ab. Die Direktion hat im Einverständnis mit dem Bündner Samariterverein, den Termin hierfür auf **Samstag und Sonntag den 29. und 30. Juni** festgesetzt. Die Einladungen nebst Traktandenliste, Programm und Jahresbericht werden Ende Mai zur Versendung kommen. Die Vereinsvorstände werden dringend ersucht, Bezeichnung und Anmeldung ihrer Delegierten frühzeitig vorzunehmen, so daß ihnen die Ausweise zur ermäßigten Eisenbahnfahrt rechtzeitig zugestellt werden können.

Gesundheitspflegekurse.

Im verflossenen Winter hat Herr Dr. Jordy in Bern wie schon früher einmal einen gutbesuchten Kurs über Gesundheitspflege von 20 Abenden abgehalten, der mit einer Schlußprüfung endete.

Das Vorgehen scheint uns ein sehr verdienstliches und wir möchten nicht verfehlen, die Aufmerksamkeit der Samariter und namentlich auch der Aerzte auf diese noch wenig geübte Art der Aufklärung über die Grundsätze der Volksgesundheitspflege zu lenken. Schon vor Jahren haben wir den Gedanken und den Wunsch ausgesprochen, es möchte das Samariterwesen nicht für alle Zeiten sich auf die erste Hülfeleistung bei Unfällen beschränken und wir haben damals als Ausbau die Einbeziehung von Kursen über häusliche Krankenpflege und Gesundheitspflege vorgeschlagen. Während in den letzten Jahren eine erfreuliche Zunahme der Krankenpflegekurse zu verzeichnen ist und der Krankenpflegeunterricht namentlich bei den zahlreichen Samariterinnen großes Interesse findet, sind Kurse über Gesundheitspflege unseres Wissens noch fast gar nicht abgehalten worden. Wir halten es deshalb für angezeigt, wieder einmal diese Angelegenheit zu berühren und namentlich Vereine, die zahlreiche weibliche Mitglieder haben, für die der Stoff des eigentlichen Samariterunterrichts ja ein viel beschränkterer ist, als für die männlichen Samariter, zu ermutigen einmal einen Versuch mit einem Gesundheitspflegekurs zu machen.

Allerdings wird ein solcher Kurs vorläufig noch einige Schwierigkeiten zu überwinden haben, denn die Grundsätze, nach denen er erteilt werden muß, sind noch nicht so festgelegte wie bei den Samariter- und Krankenpflegekursen, für die seit längerer Zeit allgemein anerkannte und eingelebte Regulative existieren. Der ärztliche Kursleiter wird vielmehr das Programm für den Unterricht in der Gesundheitspflege für seinen Kurs selber aufstellen müssen, was zweifellos vermehrte Vorbereitungen für ihn zur Folge hat.

Wo aber einem Verein ein Arzt zur Seite steht, den vielleicht gerade die Neuheit der Aufgabe reizt, und der bereit ist den Kurs