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: 2

Rubrik: Vermischtes

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: 02.07.2025

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

Neudruck der Adressen für die Spedition des Roten Kreuzes.

Es liegt im Interesse aller Abonnenten, daß sie uns allfällige Aenderungen oder Unrichtigkeiten in der bisherigen Adresse **umgehend mitteilen**, damit dieselben korrigiert werden können.

Für solche Korrekturen sollte immer gleichzeitig mit der sehr deutlich geschriebenen neuen Adresse auch diejenige, deren Abänderung gewünscht wird, eingeschickt werden.

Abonnenten, die sehr häufig ihre Adresse wechseln (Krankenpflegerinnen!), sollten uns eine ständige Stammadresse angeben, da wir bei allzu häufigem Adreßwechsel für eine regelmäßige Lieferung nicht mehr garantieren können.

Administration der Zeitschrift
„Das Rote Kreuz", Rabbental, Bern.

An die Vorstände der Zweigvereine vom Roten Kreuz.

Im Dezember 1906 sind an die Präsidenten der sämtlichen Zweigvereine die Formulare für den Jahresbericht versendet worden.

Wir erinnern auch an dieser Stelle nochmals daran, **daß die vollständig ausgefüllten Bogen bis spätestens Ende Februar 1907** in den Händen des Unterzeichneten sein müssen, wenn der Gesamtbericht rechtzeitig soll erscheinen können. Es ist eine Ehrenpflicht der Vorstände in dieser einfachen Berichterstattung nicht säumig zu sein.

Bern, 15. Januar 1907.

Zentralsekretariat
des schweizerischen Roten Kreuzes.

Vermischtes.

Tief- und Nasenatmung. Trotzdem die Gymnastik mehr und mehr Anhänger findet und die Notwendigkeit regelmäßiger täglicher Freiübungen für die Erhaltung der Gesundheit nicht mehr bezweifelt wird, pflegt bei deren Ausübung doch die Lungengymnastik immer noch vernachlässigt zu werden. Unsere heutige Lebensweise hat aber auch für die Lungen mancherlei Nachteile, und abgesehen von den Schäden durch die Haltung des Körpers sowohl während der Arbeit als während der Erholung, fehlt uns auch sonst die Anregung zu tiefen Atemzügen, welche die Lungen in genügender Weise ausdehnen und durchlüften. Eine ungenügende Lungenatmung ist ein großer Nachteil für den ganzen Körper, hauptsächlich aber leiden unter oberflächlicher Atmung die Lungenspitzen. Wenn sie nicht durch die Einatmung genügend erweitert werden, so läßt mit der Zeit ihre Fähigkeit dazu überhaupt nach, Lungenkatarrhe finden dann in ihnen einen vorzüglichen Boden, und es bedarf hinterher vieler ärztlicher Mühe und Anstrengung, um derartige Erkrankungen, die sich in den Lungenspitzen festgesetzt haben, zu beseitigen. Daher sollten tägliche Tiefatmungen in gut gelüfteten Räumen einen Teil der regelmäßigen Körperübungen bilden, und diese Tiefatmungen sind entweder zu begleiten mit Heben und Senken der Schultern, indem beim Heben die Einatmung, beim Senken die Ausatmung geschieht, oder mit Rückwärts-

schwingen der Arme in wagerechter Haltung beim Einatmen und Vorwärtsschwingen beim Ausatmen, doch so, daß jedes Mal nach tiefster Einatmung vor Beginn der Ausatmung wenige Sekunden (5—10) die Lungen im Zustande ihrer größten Ausdehnung gehalten werden. Niemals indessen dürfen diese Tiefatmungen mit offenem Munde gemacht werden, sondern auch sie sollen allein durch den natürlichen Atemweg, die Nase, erfolgen, damit nicht ungenügend erwärmte oder unreine Luft in das Lungengewebe eindringt. Die Nase hat im Körperhaushalt die Aufgabe, als ein Reinigungsfilter und Temperaturregulator für die Atemluft zu dienen, und das sollen sowohl Erwachsene als auch Kinder stets beachten, weil dadurch vielen Erkrankungen und Verunreinigungen der Lungen vorgebeugt werden kann. Kinder werden beim Atmen mit offenem Munde außerdem noch durch die Möglichkeit ernster Rachenkrankheiten gefährdet, so daß verständige Eltern beizeiten ihre Kinder anhalten, die Nase in der von der Natur dafür bestimmten Weise zu gebrauchen und nicht mit offenem Munde auf der Straße zu laufen oder zu spielen.

Einbrechen auf dem Eise. Alljährlich verunglücken zahlreiche Personen durch Einbrechen auf dem Eise. Entweder vertrauen sie sich zu frühzeitig der trügerischen Eisdecke an, oder sie halten das Eis, welches bei eingetretener milder Witterung immer dünner wird, zu lange für tragfähig. Viele der Verunglückten hätten sich retten können, wenn sie bestrebt gewesen wären, anstatt nach vorwärts wieder nach rückwärts auf die Eisdecke zu gelangen. Das Bestreben, vor sich festes Eis zu gewinnen, erweist sich immer als gänzlich verkehrt, denn dasselbe wird in der Regel immer dünner und durch Aufstemmen des Körpers die Oeffnung immer größer. Schließlich machen die Eisschollen mit der zunehmenden Erstarrung ein Zurück unmöglich. Der Eingebrochene wende sich dementsprechend der Richtung zu, von der er kam, wo ihn das Eis bisher getragen hatte. Hierauf hebe er die Ebenbogen nach hinten in die Höhe, so daß er sich mit diesen auf die Eisdecke stützt und gebe sich mit den Füßen einen Schwung. Durch denselben gleitet man überraschend leicht und sicher über die Eisdecke hin. Glückt auch der erste Versuch nicht immer, weil man vielleicht die tragfähige Stelle zufolge einer beim Einbrechen gemachten Drehung nicht getroffen hat, so soll man noch nicht verzweifeln, sondern den Versuch wiederholen. Hat man sich aber durch diesen einfachen, selbst von dem Ungeübtesten ausführbaren Sprung auf die Eisdecke geschnellt, so ist die Gefahr eines Ertrinkens beseitigt.

Vom Büchertisch.

Vademekum für Instruierende von Militär-Sanitätsvereinen, nennt sich ein Büchlein, das uns kürzlich zukam. Dasselbe ist verfaßt von Adjutant-Unteroffizier D. Hummel, Hülfsinstruktor der Sanitätstruppe und von ihm dem schweizerischen Militär-Sanitätsverein gewidmet.

Das kleine Buch bezweckt, den schweizer. Militär-Sanitätsvereinen Anleitung zu geben, wie sie ihre Arbeitsprogramme mannigfaltiger zusammenstellen und so die Vereinstätigkeit nutzbringend gestalten können. Der schweizerische Oberfeldarzt hat ihm ein empfehlendes Begleitwort beigegeben.

Der Inhalt umfaßt:

A. Themata für Vorträge und Vorlesungen von 1—1½-stündiger Dauer, gehalten von Offizieren und Aerzten.

B. Themata für Vorträge und Vorlesungen von 1—1½-stündiger Dauer, gehalten von Sanitätsunteroffizieren.

C. Themata für praktische Uebungen von 1—2-stündiger Dauer, geleitet von Offizieren und Unteroffizieren.

D. Uebungen mit Suppositionen von ½ und ganztägiger Dauer.