# Für Leute. die morgens nicht aufstehen können

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **30 (1922)**

Heft 5

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-546194

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

Großmutter der Kinder dabei an, ihnen löffelweise eine dünne Brühe zu geben, da die Rabenmutter mit einem andern Liebhaber das Weite gesucht hatte. Unter dem Wagen hatte ich eine große, nicht gerade sehr angenehme Hündin bemerkt, welche ein Junges säugte. Die Großmutter war gleich einverstanden mit meinem Plan, die Hündin als Amme der Kinder zu verwenden. Wir legten die Zwillinge in die gleiche Kiste, in welcher das junge Hündchen war. Die Hündin gab ruhig den beiden Fremdlingen zu trinken und fuhr damit auch fort, als wir das junge Hündchen wegnahmen.

Dr. Legrand empfiehlt auf Grund seiner Beobachtungen die eventuelle Verwendung von Hündinnen als Ammen. Einen einzigen Uebelstand sieht er darin, daß die Hündinnen gewöhnlich nur während vier Monaten säugen können. Nach Untersuchungen von Professor Pouchet soll Hundemilch in ihrer Zusammensetzung der Frauenmilch am nächsten kommen.

## Für Leute, die morgens nicht aufstehen können.

Wie eine alte Weisheit lehrt, daß das Zahnweh die Selbstbeherrschung auch der weisesten Philosophen auf eine schwere Probe stellen kann, so gibt es auch Leute, deren Energie die größten Schwierigkeiten siegreich zu überwinden vermocht hat, aber allmorgendlich vor der Aufgabe, die mit der Pflicht, sich aus dem Bett zu erheben, vor sie hintritt, elend zusammenbricht. Wenn ihnen ein englischer Arzt nun den Rat gibt, bei den Kindlein in die Schule zu gehen, so hat dies zwar im ersten Augenblick nichts übermäßig Einleuchtendes, aber da der Entdecker seine Lehre mit suggestivem Vertrauen in ihre Unfehlbarkeit vorträgt, so will es doch nicht angehen, sie den armen Geplagten zu verschweigen. Um so mehr, als der Versuch nichts kostet.

Der Arzt behauptet, daß die kleinen Kinder bestimmte Bewegungen machen, durch die sie sich das Aufstehen erleichtern. Wenn sie auf dem Rücken liegen, strampeln sie zunächst mit den Beinen und dann versuchen sie, sich aufzurichten, indem sie sich umdrehen und auf Hände und Kniee stützen. So gelingt es ihnen, in die sitzende Stellung zu gelangen. Aus diesen und ähnlichen Beobachtungen hat der englische Arzt ein System von Regeln gemacht, das er den unglücklichen Sklaven des warmen Bettes ans Herz legt. Man soll demnach zunächst ausgestreckt liegen bleiben und tief die Luft einziehen, zu gleicher Zeit aber die Hände über den Kopf erheben. Dann folgt ein ebenso tiefes Ausatmen, wobei man die Arme seitwärts führt. Dies wiederholt man fünfmal. Man schlägt darauf die Bettdecke zurück und hebt den Oberkörper ebenfalls fünfmal. Hierauf faltet man die Hände hinter dem Kopf und streckt die Beine so hoch wie es möglich ist; auch diese Uebung muß man fünfmal vornehmen. Dann wird — so wird mit eindringlicher Ueberzeugungskraft versichert — das Aufstehen gelingen. Wenn es aber nicht gelingt, oder wenn einer überhaupt zu faul ist, mit diesen Bett-Freiübungen anzufangen! Was dann?

## Erste Hilfe auf der Straße.

Eine neue Einrichtung, die dem Zweck dienen soll, bei Unfällen im öffentlichen Verkehr schnellstens in Wirkung zu treten, ist auf dem Alexanderplatz in Berlin getroffen