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: 12 (1904)

Heft: 11

Rubrik: Gesundheitsregeln

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 26.04.2025

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

Schweizerischer Militärsanitätsverein.

Die Vorortssektion Lausanne beehrt sich, ihren Schwestersektionen mitzuteilen, daß sie in ihrer Sitzung vom 19. Mai den Zentralvorstand folgendermaßen bestellt hat:

Präsident: Paul Delacrausaz, Wachtmeister.
Vizepräsident: Théophile Wyttenbach, Wachtmeister.
Sekretär: Eugène Arnaud, Korporal.
Kassier: Louis Perrin, Wärter.
Beisitzer: Gustave Genton, Landsturm.

Die gesamte Korrespondenz ist in Zukunft an den unterzeichneten Präsidenten zu richten.

Lausanne, den 20. Mai 1904.

Für den Zentralvorstand,

Der Präsident: **P. Delacrausaz,** Wachtmeister.

Der Sekretär: **Eugène Arnaud,** Korporal.

Gesundheitsregeln.

Kalte Bäder, insbesondere Schwimmbäder, in unverdächtigem Fluß- oder Seewasser und im Meere regen Körper und Geist an und fördern die Kräfte. Man bade nicht unmittelbar nach dem Essen, kühle sich vorher ausreichend ab; auch soll man sich nach beendetem Bade rasch abtrocknen und ankleiden, um Erkältungen zu vermeiden.

Alles Fleisch, namentlich Wildpret, zersetzt sich leicht unter dem Einfluß der Sommerwärme. Die Zersetzungsvorgänge machen sich zuerst durch den Geruch bemerkbar. Vor dem Genuß derartig veränderten Fleisches ist zu warnen, selbst wenn der ursprüngliche Geruch durch die Art der Zubereitung verdeckt wird.

Reinhaltung des Körpers fördert die Gesundheit. Bei kleinen Kindern und Kranken, die sich mit den eigenen Ausleerungen beschmutzen, ist sie unbedingt notwendig. Bei jedem Menschen räumt sie viele gefährliche Krankheitsstoffe hinweg, hält Ungeziefer vom Körper fern, kräftigt die Haut, regt deren Tätigkeit an und verleiht ihr ein gefälliges Aussehen.

Fingernägel müssen durch Beschneiden kurz gehalten werden. Läßt man sie zu lang wachsen, so setzt sich Schmutz unter ihnen fest, der Krankheitskeime enthalten kann. — Eingewachsene Nägel an den Zehen verlangen ärztliche Behandlung. Rechtzeitiges und vorsichtiges Beschneiden der Zehennägel ist als Vorbeugungsmittel zu empfehlen.

Druck und Expedition: Genossenschaftsbuchdruckerei Bern (Neuengasse 34).