

Schlafen bei offenem Fenster

Autor(en): **H.S.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **28 (1920)**

Heft 16

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-546981>

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.

Taubstummenfürsorge.

In den gegenwärtigen Tagen der Fürsorgehochflut läuft manche wohltätige Institution Gefahr, übersehen und vergessen zu werden. Die Komitees für Auslandkinder schießen wie Pilze aus dem Boden, so daß man nicht mehr klug wird aus dem bunten Wirrwarr. Selbstverständlich ist an diesem Trieb zum Wohltun nichts zu deuteln und zu nörgeln, nur das wäre zu wünschen, daß über der internationalen Liebestätigkeit die Armen und Hilfsbedürftigen im **eigenen Lande** nicht zu kurz kämen. Freilich lassen es die leitenden Instanzen schweiz. Fürsorgevereine oft an der nötigen Propaganda fehlen, so daß weite Kreise von ihrer Existenz nichts vernehmen. Zu diesen bescheidenen und deshalb nur wenig bekannten Wohltätigkeitsinstitutionen ist auch der „Schweiz. Fürsorgeverein für Taubstumme“ zu rechnen. Dessen letztem Jahresbericht (1919) entnehmen wir folgendes:

Dem Vereine gehören die meisten Kantone an, teils als Sektionen, teils als Kollektivmitglieder; an seiner Spitze steht ein aus acht Mitgliedern bestehender Zentralvorstand, mit Oberrichter Ernst in Bern als Präsident. Spezialkommissionen sind: eine Geschäftsprüfungskommission, Redaktionskommission der „Schweiz. Taubstummen-Zeitung“ und Bibliothek- und Museumskommissionen. Die Stiftung „Schweiz. Taubstummenheim für Männer“ wird

von einem Stiftungsrat (Präsident Oberst Dr. Feldmann in Bern) verwaltet, dem eine Propagandakommission zur Seite steht. Für das Heim ist ein bei Thun gelegenes Gut erworben worden, das am Neujahr eröffnet werden soll.

Das reichgesegnete Arbeitsgebiet des Zentralsekretärs Eugen Sutermeister in Bern weist in der Hauptsache folgende Felder auf: Redaktion und Administration der Taubstummenzeitung, Besorgung der Bibliothek und des Archivs, des Museums, Ausarbeitung der Geschichte des schweiz. Taubstummenwesens, Sekretariat des Gesamtvereins und des obgenannten Stiftungsrates, Beratung in verschiedensten Angelegenheiten der Taubstummen, Arbeits- und Lehrstellenvermittlung, Besuche, Auskünfte über Taubstumme usw. Auch an staatliche und kirchliche Behörden und einzelne Interessenten in Schweden, Deutschland, Ungarn, Oesterreich, Rumänien, Tschechoslowakien u. a. wurden Ratschläge und Auskünfte erteilt und Material über das schweizerische Taubstummenwesen gesandt.

Wer die wahrhaft menschenfreundlichen Bestrebungen dieses vaterländischen Vereins unterstützen und fördern, insbesondere den schweiz. Taubstummenheimfonds äufnen helfen will, der beliebe das **Postcheckkonto VIII, 2675** zu benützen.

Schlafen bei offenem Fenster.

„Bei offenem Fenster schlafen? Ja, das würde ich gerne machen, aber man erkältet sich so leicht dabei, und ich bekomme immer Schnupfen. Das ist eben nicht die gleiche Luft wie auf dem Lande und in den Bergen, dort dürfte ich es schon machen, aber hier in der Stadt! Uebrigens habe ich ja den ganzen Tag das Fenster im Schlafzimmer geöffnet, und da ist abends, wenn ich mich schlafen lege, eine so herrliche Luft, daß es doch sicher nicht noch nötig ist, während der Nacht das Fenster offen zu halten.“

So hört man etwa antworten auf gutgemeinte Ratschläge des Arztes, oder auch dann, wenn wieder einmal in der Zeitung auf das Schlafen bei offenem Fenster hingewiesen wird. Wie verhält es sich nun damit?

Ja freilich bekommst du vielleicht einen Schnupfen, wenn du dich plötzlich entschließt, über Nacht etwas frische Luft im Zimmer zu haben, aber warum dieser Schnupfen? Weil du eben noch nicht daran gewöhnt bist. Freilich ist die Luft in der Nacht etwas kühler und oft feuchter durch den Tau;

aber kannst du dich nicht anfangs gegen die ungewöhnte Frische schützen, in dem du dich etwas mehr deckst? Meinst du wirklich, es gehe in die Schlafftube tagsüber auch die Luft für die Nacht hinein? Kein Liter mehr, als eben tagsüber drin ist! Und die gleiche Luft, die tagsüber voll Staub ist, die willst du, da du nun in der Stadt leben mußt, auch in der Nacht einatmen? Wann ist denn die Großstadtluft wohl am reinsten? Doch sicher dann, wenn weniger Leute herumlaufen, wenn weniger Tramway, Fuhrwerke und Autos herumfahren, wenn die Kamine und Eisenbahnen weniger Rauch hinauspuffen. Zudem schlägt die gegen Abend eintretende Feuchtigkeit der Luft die Unreinigkeiten nieder. Die Luft wird reiner, und dieser guten Luft versperrest du den Weg! Saloufie, Fenster mit ihren Umhängen, und wie die Staubfänger alle heißen, sind fest zugezogen. Es darf ja niemand hineinschauen. Da hast du ja ganz recht, und es ist gut, daß nicht auch ein Blinder „hineinsieht;“ denn weißt du, die Blinden haben gar keine Nasen, und wenn ein Sehender am Morgen es oft kaum im Schlafzimmer aushalten kann, ohne die Fenster zu öffnen, wie sehr würdest du den Blinden beleidigen?

Wenn ich dir sage, daß es dir nichts macht, in Konzerten oder im Theater in schlechter Luft zu sitzen, daß es dir auch nichts macht, bis spät abends manchmal im dumpfen Bierlokal stundenlang zu sitzen, dann willst du mir noch behaupten, du vertragest die reine Nachtluft nicht?

Warum lüftest du denn überhaupt tags-

über? Doch wohl, um die gute Luft herein- und die schlechte hinauszulassen. Aber die allerbeste Luft hineinlassen willst du um Gotteswillen nicht.

Die ganze Nacht willst du die gleiche Luft immer wieder einatmen, welche deine Lungen als dir schädlich ausscheiden, und das während einem Drittel deines Lebens! Glücklicherweise ist Mutter Natur vernünftiger als du und läßt wenigstens durch Fensterrißen etwas Luft hinein.

Jetzt im Sommer ist die beste Zeit, um dir das anzugewöhnen. Weil es dir zu heiß ist, machst du ja ganz mechanisch von selbst auch Nachts manchmal das Fenster auf, aber sobald ein etwas kühleres Lüftchen kommt, schnell wieder zu damit. Laß jetzt offen, brauchst ja im Anfang nicht sperrangelweit offen zu lassen, wenn du nur vorläufig so offenhälst, daß ungehindert ein richtiger Luftwechsel vorsichgehen kann, aber nicht etwa nur das „Flügel“, das ist viel zu wenig. Nach und nach gewöhnst du dich so an die frische Luft, daß du schließlich auch im Winter nicht ohne offenes Fenster schlafen kannst. Du ziehst dir dann ein etwas wärmeres Nachthemd oder Leibchen an, und läßt das Schlafzimmer leicht anheizen, dann ist der Temperaturunterschied ausgeglichen. Bald wirst du abgehärtet sein. Besserer, ruhiger Schlaf, frisches Erwachen wird die Folge sein. Deine Lungen versorgen dein Herz mit besserem Blut, es hat es wohl verdient um dich, und wird am Tage dir mehrfach vergelten für diese Wohltat. Besser ein offenes Fenster, als ein offenes Grab. Dr. H. Sch.

Schweizerischer Militär-Anitätsverein.

Auszug aus den Verhandlungen der ordentlichen Delegiertenversammlung
11. Juli in Olten.

Die Verschiebung der Wettübungen mit Delegiertenversammlung in Lausanne, vom 15. und 16. Mai 1920 auf Mai 1921 brachte

mit sich, daß die ordentliche Delegiertenversammlung erst im Juli abgehalten wurde. Die Delegiertenversammlung wurde in