

Gesundheitsregeln aus alter Zeit

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

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **32 (1924)**

Heft 2

PDF erstellt am: **05.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-974115>

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.

Vor allem aus dem Namen Samariter Ehre zu machen, seine Person in den Hintergrund zu stellen, alle Vorurteile außer acht zu lassen und nur das Wohl des Unglücklichen im Auge zu haben.

In allen Fällen, in denen er nicht sicher ist, um was für eine Einwirkung es sich handelte, die zur Bewußtlosigkeit führte, für rasches Herbeiziehen des Arztes oder Verbringung des Patienten in Spitalhilfe zu sorgen. Die bei jeder Art von Bewußtlosigkeit angezeigte Hilfe zu leisten. Freimachen von beengenden Kleidungsstücken. Verbringen des Patienten aus gefährlicher Lage. Wenn nötig, Anwendung der künstlichen Atmung.

Da die Möglichkeit von kriminellen Vorgehen nicht immer ausgeschlossen ist, tut man gut, sich Zeit, Ort und Lage, in welcher der Bewußtlose angetroffen wird, genau zu merken und sich möglichst rasch weitere Hilfe zu sichern, die eventuell auch später als Zeuge dienen kann.

Dr. Sch.

Gesundheitsregeln aus alter Zeit.

In dem kürzlich erschienenen Büchlein von E. Buchner: „Ärzte und Kurpfuscher“ finden wir eine ganz hübsche Zusammenstellung von kulturhistorisch interessanten Dokumenten aus alten deutschen Zeitungen. So brachte die „Vossische Zeitung“ im Jahr 1758 nachstehende Gesundheitsregeln, welche auf die damals herrschenden Ansichten über Körperpflege ein deutliches Licht werfen. Wenn wir selbstverständlich heute den darin empfohlenen Vorschriften nicht zustimmen können, so liegt doch in einigen ein guter Kern:

„Berlin. Da es bey der jetzigen Jahreszeit höchstnötig ist, den gefährlichen Folgen

einer ungefunden Witterung durch genaue Beobachtung vernünftiger diätetischer Regeln vorzubeugen; so theilen wir heute unsern Lesern folgenden medicinischen Aufsatz mit, welchen der hiesige berühmte Medicus Herr Doctor Schaarschmidt aus Liebe gegen seine Mitbürger und deren Erhaltung abgefaßt hat: Zur Präservation der jetzigen herumgehenden bößartigen Fiebern und andern dergleichen Krankheiten ist sehr nöthig, daß man sich folgende Punkte merke und darnach seine Lebensart einrichte:

1) Man lasse fleißig zur Ader, und continue solches alle 4 Wochen bis gegen den Sommer hin, dabey man jedesmahl 8 Unzen weglassen kann.

2) Man bezeige allezeit eine Herzhaftigkeit. Man sey auf keine Art scheu, blöde oder furchtsam; und ergöße das Gemüthe täglich mit einem guten Glase Rhein- oder Moselerwein und ermuntere sich möglichst durch fröhliche Gesellschaft.

3) Man lasse sich niemahlen die Stube zu heiß machen; sondern sey allezeit mit einer mäßigen und temperierten Wärme zufrieden.

4) Man lasse sein Zimmer täglich 2 bis 3 mahl austrüchern, welches mit gestoßenen Wacholderbeeren oder Bernstein oder mit dem präparirten Räucherpulver geschehen kann; und Sorge davor, daß täglich eine Stunde lang das Fenster in seinem Wohn- und Schlafzimmer offen sey, damit die äußere Luft das Zimmer durchstreichen kann. Ist aber ein Camin in den Zimmern, so ist solches nicht nöthig; denn so ziehet das Dampfende und Schädliche durch den Camin.

5) Man gehe täglich eine und die andere Stunde in der reinen Luft herum, weil solches allezeit noch viel nützlicher und heilsamer ist, als beständig weg in den Zimmern und Häusern zu sitzen; und ziehe sich allemahl so an, daß der Körper nicht zu warm noch zu kalt sey.

6) Man trinke alle Morgen Thee mit Citronen- oder Pomeranzensaft oder noch besser mit dem präparirten Eßig.

7) Wer gewohnt ist, Toback zu rauchen, der rauche keine gewöhnliche Pfeifen, besonders des Morgens und des Abends. Wer aber an den Schnupftoback stark gewohnt ist, der enthalte sich dessen, so viel er kann, weil er durch sein penetrantes und reizendes Salz zu Kopfschmerzen disponirt, Schwindel und Trägheit des Kopfs, auch Verstopfung in den Nasenhöhlen verursacht.

8) Bey dem Ausgehen des Morgens genieße man erstlich einen Zwieback, der in Rheinwein weich worden, und trinke ein Glas Wein nach. Wer keinen Wein hat, der nehme Eßig mit Wasser und etwas Zucker vermischt.

9) Man suche täglich säuerlich zugerichtete Speisen mit Eßig oder Citronensaft zu genießen, oder mache die Brühen selber mit Citronensaft oder Weineßig sauer.

10) Man kaue des Morgens beim Ausgehen ein Stück Angeliken¹⁾, Keiser²⁾ oder Pinpenelwurzel³⁾, oder ein Stück präparirte Myrrhe.

11) Man kann allezeit um den andern Abend bey Schlafengehen ein paar Theelöffel Wacholder- oder Fliederjaft, mit zehn Gran Schwefelblumen vermischt, einnehmen, und das einem jeglichen gewöhnlichen Getränke nachtrinken.

12) Die Hauptsache zur Präservation übler bößartiger Krankheiten ist endlich, den Leib wöchentlich ein paar mahl von den gröbern Unreinigkeiten des Magens und der Gedärme zu reinigen. Dieserhalb verordne dazu die so edle Rhabarberwurzel, da man von dessen Pulver ein halbes bis ganzes Quentchen Abends bei Schlafengehen mit Wasser oder warmen Biere einnimmt; oder man bediene sich meiner Präservationspillen, die man zu 20 Stück bey Schlafengehen mit Wasser einnimmt. Man kann dieselbe in der privilegierten Königl. Rathsapothek allhier bey dem Apo-

theker Herrn Leonhardi in der Königsstraße bekommen, als woselbst auch der besonders präparirte Eßig und das vorbenannte Räucherpulver zu haben ist. — Berlin, den 20. Februar 1758. Aug. Schaarschmidt, Med. Doctor und Practicus in Berlin."

Aus unsern Zweigvereinen.

De nos sections.

Appenzell A.-Rh. — Der Vorstand unseres Zweigvereins hat in seiner letzten Sitzung beschlossen, nach Neujahr in Verbindung mit dem schweizerischen Hilfskomitee für die deutsche Not eine Hauskollekte zugunsten einer Suppenküche in einer süddeutschen Stadt durchzuführen. Man hofft damit, während 4—6 Monaten zirka 1000 Personen mit einer täglichen Suppenration zu versehen.

Bern-Oberland. — Der rührige Zweigverein eröffnete am 10. Januar die Ausstellung „Der Mensch“, zusammengesetzt vom Dresdener Hygienemuseum. Nach Spiez wird die Ausstellung auch stattfinden in Zwiesimmen, Frutigen, Interlaken, Brienz und Meiringen.

(Wir knüpfen an obige Mitteilung die Hoffnung, daß entsprechend dem Vorgehen des berner-oberländischen Zweigvereins recht viele andere Zweigvereine dieses einzig dastehende Propagandamittel zur Volksaufklärung über Hygiene benutzen werden. Es könnte so manchen als Vorwand dienen, aus ihrem Winterschlaf aufzuwachen und wieder einmal etwas zu leisten! Red.)

Glarus. — Am 8. Dezember 1923 fand in Ennenda die Schlußprüfung eines Samariterkurses statt, welchen Herr Dr. Hoffmann in Ennenda in gewohnter, zweckmäßiger Weise leitete. Als Vertreter des Roten Kreuzes und des Samariterbundes amtierte unser neues Zweigvereins-Vorstandsmitglied, Herr Dr. Wüthrich von Schwanden, der langjährige,

¹⁾ Engelwurz (*Archangelica officinalis*).

²⁾ Keislerwurz (*Imperatoria ostruthium*).

³⁾ Bockspetersilbe (*Pimpinella saxifraga* oder *Pimpinella magna*).