**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:** 9 (1901)

**Heft:** 14

**Artikel:** Die Erhaltung der Gesundheit des Menschen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-972788

**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:** 17.07.2025

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

Nr. 14. — IX. Jahrgang. 15. Juli 1901.

# Das Rote Kreuz

**Abonnement:**
Für die Schweiz . . . jährlich 3 Fr. —.
Für das Ausland . jährlich 4 Fr. —.
Preis der einzelnen Nummer 30 Cts.

**Insertionspreis:**
(per einspaltige Petitzeile):
Für die Schweiz . . . . . 30 Ct.
Für das Ausland . . . . . 40 „
**Reklamen:**
1 Fr. — per Redaktionszeile.

**Offizielles Organ und Eigentum**
**des schweiz. Centralvereins vom Roten Kreuz, des schweiz. Militärsanitätsvereins und des schweizerischen Samariterbundes.**

Korrespondenzblatt für Krankenvereine und Krankenmobilienmagazine.

Erscheint am 1. und 15. jeden Monats.

**Redaktion:** Schweizerisches Centralsekretariat für freiwilligen Sanitätsdienst (Dr. W. Sahli), Bern.
Alle die **Administration** betreffenden Mitteilungen, Abonnemente, Reklamationen 2c. sind zu richten an Hrn. **Louis Cramer,** Plattenstraße 28, Zürich V.

**Annoncen** nehmen entgegen die Administration in Zürich und die Buchdruckerei Schüler & Cie. in Biel.

**Inhalt:** Die Erhaltung der Gesundheit des Menschen — Baderegeln. — Die Jahresversammlung des schweiz. gemeinnütz. Frauenvereins. — Protokoll der Delegiertenversammlung des schweiz. Centralvereins vom Roten Kreuz in Basel. — Aus den Vereinen. — Vermischtes. — Zur Notiz für Hülfslehrer und -Lehrerinnen. — Anzeigen.

## Die Erhaltung der Gesundheit des Menschen

ist direkt von der Versorgung mit gutem Wasser abhängig, und man kann sagen, daß mit der steigenden Kultur eines Volkes auch sein Wasserbedarf zunimmt, da wir dasselbe ja nur zum kleineren Teil zu Trinkzwecken, in viel höherem Maße aber zum Kochen, Waschen, Baden, Spülen u. a. m. benutzen. Gutes Wasser aber ist vielfach nur mit erheblichen Unkosten zu beschaffen, und wie man auch die vernünftige Ausnutzung des gebotenen Wassers zu Zwecken der Reinlichkeit unterstützen und fördern soll, ebenso streng muß man das völlig nutzlose Vergeuden des Wassers verurteilen, das vielfach anzutreffen ist. Nach dieser Richtung hin beherzigenswert ist eine Notiz, welche wir im „Gesundheits-Ingenieur" 1900, Nr. 19, finden und hier zum Abdruck bringen:

Ein tropfender Wasserleitungshahn. In der Nr. 15 (20. April) der Zeitung für das Gas- und Wasserfach war von einem tropfenden Wasserhahn die Rede, welcher in einem Jahre über 5000 l Wasser nutzlos fortlaufen läßt. Dabei war vorausgesetzt, daß in einer Minute aus einem tropfenden Hahn nur 50 Tropfen fallen. Man nennt aber auch dann noch den Hahn tropfend, wenn bei mangelhaftem Verschlusse desselben der feine Wasserstrahl an seinem unteren Ende sich in Tropfen auflöst, so daß das Geräusch des Tröpfelns entsteht. Auf diese Weise gelangt man zu weit größeren Wassermengen, welche ungenutzt fortlaufen und welche allerdings imstande sind, einerseits die Wasserwerke, anderseits, bei Entnahme nach Wassermessern, die betroffenen Eigentümer arg zu schädigen. In solchen Fällen kann man bis zu 240 Tropfen in einer Minute zählen, anstatt 50 Tropfen, ja man kann sogar, beim nachlässigen Schließen des Hahnes oder bei Undichtigkeiten desselben, beim Tröpfeln in 1 Minute 1/4 l oder ein gewöhnliches Wasserglas füllen. Da ein Tag 1440 Minuten hat, ergibt dieses 360 l pro Tag oder 131 cbm im Jahr.

Möge der Wasserpreis nun 10, 20 oder 30 Pf. pro cbm betragen, jedenfalls wird man versuchen, diese Ausgabe zu sparen, und die Behörde kann nicht sorgfältig genug solchen Vergeudungen nachgehen, denn es brauchen nur 100 Hähne in dieser Weise gleichzeitig zu tropfen, so erwächst dem Wasserwerk daraus schon eine ungenutzte Mehrleistung von über 13,100 cbm pro Jahr.

Man findet oft die irrige Vorstellung, als müßte man das Wasser stundenlang im Sommer ablaufen lassen, um zu einem Glase frischen Wassers zu gelangen. Eine einfache Berechnung zeigt aber, daß es gleichgültig ist, ob man den Hahn eine Minute oder

eine Stunde vorher laufen läßt, wenigstens dort, wo der Hahn direkt an die Straßenleitung angeschlossen ist und nicht durch einen dazwischen geschalteten Wasserbehälter im Hause gespeist wird. Wenn man nämlich den Hahn öffnet, ist die Geschwindigkeit in der Zuleitung nicht viel weniger als 1 m. Nun liegen aber die höchsten Stockwerke in Deutschland kaum über 20 m hoch. Daraus ergibt sich nun, daß längstens innerhalb einer Minute die gesamte Steigleitung frisches Wasser empfangen hat, daß es also geradezu ein Frevel genannt werden muß, wenn jemand das Wasser stundenlang oder gar während der ganzen Nacht laufen läßt, um morgens ein frisches Glas Wasser trinken zu können. Laufen doch schon durch einen offenen Hahn in einer einzigen Stunde 600—1000 l Wasser fort, in einer Nacht, von 10 Uhr abends bis 6 Uhr morgens, also 5—8 cbm, eine Wassermenge, welche unter normalen Verhältnissen genügen würde, 10—16 Haushaltungen, jede zu fünf Personen, einen Tag lang mit Wasser zu versorgen.

Man sieht, daß es geradezu ein sträflicher Leichtsinn genannt werden muß, zwecklos den Wasserhahn längere Zeit geöffnet zu halten; aber auch das Tropfenlassen der Hähne sollte unterbleiben, und es sollte streng gerügt werden, wo diese Nachlässigkeit von der Behörde entdeckt wird. („Dtsche. Bl. f. Volksgesundheitspfl.")

## Baderegeln.

Wenn gesunde Leute beginnen wollen, im Flusse oder See frei zu baden, so soll das Wasser eine Wärme von mindestens 12 ° R oder 15 ° C haben. Bei 12 ° R bleibe man anfangs nur 3 Minuten im Wasser, später 5 Minuten und allmählich länger. Je wärmer das Wasser wird, desto länger kann man ohne Schaden darin bleiben, je kälter es zeitweilig wird, desto kürzer sei der Aufenthalt in demselben. Magere Personen, und dazu gehören die meisten Kinder, erreichen den zulässigen Grad von Abkühlung weit eher als wohlgenährte Personen. Kinder thun deshalb am besten:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| bei einer Wasserwärme von | 12 ° R | nur | 1—2 | Minuten |
| „ „ „ „ | 14 ° R | „ | 3—4 | „ |
| „ „ „ „ | 16 ° R | „ | 5—7 | „ |
| „ „ „ „ | 17 ° R | „ | 7—10 | „ |

zu baden. Das erste Bad bestehe aus Hineingehen ins Wasser, erstem Untertauchen und Herausspringen. Nicht sehr kräftige Personen baden anfangs jeden zweiten oder dritten Tag, aber bald täglich, denn gerade das tägliche Bad von kurzer Dauer härtet den Körper ab. Wenn einem gesunden Menschen das Baden oder Schwimmen nicht gut bekommt, so hat das meistens seinen Grund in der zu langen Dauer des Bades. Die besten Zeiten zum Freibaden sind der Morgen (6—8 Uhr) und der Abend (5—8 Uhr). Niemand bade unmittelbar nach den Mahlzeiten, also mit vollem Magen. Umgekehrt bade man nicht mit ganz leerem Magen, da sich dann leicht große Ermattung und selbst Übelbefinden nach dem Bade einstellt. Wer nicht sehr kräftig ist, esse beim Ankleiden oder bald nachher etwas Brot, Chokolade oder dergleichen. Solange man nicht fertig schwimmen kann, bade man nie allein, sondern stets in Gesellschaft einiger Bekannter. Der Badende lege den Weg nach der Badestelle in mäßiger Bewegung zurück, damit er nicht erhitzt ankommt. Dort angekommen, ruhe er 5—10 Minuten angekleidet aus. Dann kleide er sich rasch aus, und zwar zuerst den Oberkörper. Vor dem Ablegen des Hemdes ist die Badehose anzuziehen. Der Nichtschwimmer gehe nach dem Auskleiden sofort ins Wasser, tauche den ganzen Körper unter und mache dann die Schwimmbewegungen. Nie stehe er längere Zeit unthätig und ruhig im Wasser, weil er sich dann der Gefahr einer Erkältung aussetzt. Nach dem Baden trockne man den Körper durch kräftiges Abreiben gut ab. Am besten eignen sich zum Abreiben ein sogen. Frottiertuch oder grobes Haartuch. Die Kopfhaare müssen wiederholt getrocknet werden (nicht gleich die Kopfbedeckung aufsetzen). Es bekommt gut, während des Anziehens oder bald nach demselben etwas Brot oder dergl. zu essen. Nach dem Bade mache man sich Bewegung. („Dtsch. Rotes Kreuz.")

## Die Jahresversammlung des schweiz. gemeinnützigen Frauenvereins

fand Donnerstag den 20. und Freitag den 21. Juni in Bern statt; sie war sehr zahlreich besucht und wurde in gewohnter vorzüglicher Weise geleitet von der Centralpräsidentin Frau