

Gesundheitsregeln

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **12 (1904)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

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:	Der Sekretär:
P. Delacrausaz, Wachtmeister.	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, fühle 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.