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: 15 (1907)

Heft: 2

Vereinsnachrichten: An die Vorstände der Zweigvereine vom Roten Kreuz

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

Neudruck der Adressen für die Spedition des Roten Kreuzes.

Es liegt im Interesse aller Abonnenten, daß sie uns allfällige Aenderungen oder Unrichtigkeiten in der bisherigen Adresse **umgehend mitteilen**, damit dieselben korrigiert werden können.

Für solche Korrekturen sollte immer gleichzeitig mit der sehr deutlich geschriebenen neuen Adresse auch diejenige, deren Abänderung gewünscht wird, eingeschickt werden.

Abonnenten, die sehr häufig ihre Adresse wechseln (Krankenpflegerinnen!), sollten uns eine ständige Stammadresse angeben, da wir bei allzu häufigem Adreßwechsel für eine regelmäßige Lieferung nicht mehr garantieren können.

Administration der Zeitschrift
„Das Rote Kreuz", Rabbental, Bern.

An die Vorstände der Zweigvereine vom Roten Kreuz.

Im Dezember 1906 sind an die Präsidenten der sämtlichen Zweigvereine die Formulare für den Jahresbericht versendet worden.

Wir erinnern auch an dieser Stelle nochmals daran, **daß die vollständig ausgefüllten Bogen bis spätestens Ende Februar 1907** in den Händen des Unterzeichneten sein müssen, wenn der Gesamtbericht rechtzeitig soll erscheinen können. Es ist eine Ehrenpflicht der Vorstände in dieser einfachen Berichterstattung nicht säumig zu sein.

Bern, 15. Januar 1907.

Zentralsekretariat
des schweizerischen Roten Kreuzes.

Vermischtes.

Tief- und Nasenatmung. Trotzdem die Gymnastik mehr und mehr Anhänger findet und die Notwendigkeit regelmäßiger täglicher Freiübungen für die Erhaltung der Gesundheit nicht mehr bezweifelt wird, pflegt bei deren Ausübung doch die Lungengymnastik immer noch vernachlässigt zu werden. Unsere heutige Lebensweise hat aber auch für die Lungen mancherlei Nachteile, und abgesehen von den Schäden durch die Haltung des Körpers sowohl während der Arbeit als während der Erholung, fehlt uns auch sonst die Anregung zu tiefen Atemzügen, welche die Lungen in genügender Weise ausdehnen und durchlüften. Eine ungenügende Lungenatmung ist ein großer Nachteil für den ganzen Körper, hauptsächlich aber leiden unter oberflächlicher Atmung die Lungenspitzen. Wenn sie nicht durch die Einatmung genügend erweitert werden, so läßt mit der Zeit ihre Fähigkeit dazu überhaupt nach, Lungenkatarrhe finden dann in ihnen einen vorzüglichen Boden, und es bedarf hinterher vieler ärztlicher Mühe und Anstrengung, um derartige Erkrankungen, die sich in den Lungenspitzen festgesetzt haben, zu beseitigen. Daher sollten tägliche Tiefatmungen in gut gelüfteten Räumen einen Teil der regelmäßigen Körperübungen bilden, und diese Tiefatmungen sind entweder zu begleiten mit Heben und Senken der Schultern, indem beim Heben die Einatmung, beim Senken die Ausatmung geschieht, oder mit Rückwärts-