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: 18 (1910)

Heft: 23

Rubrik: Vermischtes

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: 20.07.2025

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

der Vater die Flasche mit besonderem Erfolge an. Die kleinen Leutchen, denen das gar nichts Ungewohntes zu sein schien, tranken daraus einen großen Schluck, ohne sich durch meine Anwesenheit etwa sonderlich einschüchtern zu lassen.

„So, nun bring der Mutter auch!" — Munter hüpfte eines der kleinen Kinder davon über den steinichten Boden, sorglos die Branntweinflasche in der Hand, zur Mutter, die weiter weg die Kühe hütete. — —

Da drinnen in der Alphütte ragten die Käse, standen die Milchkübel, dufteten Rahm und Milch — — und draußen des Sennen Kind — — — mit der Schnapsflasche!"

Vermischtes.

Wie lange soll man schlafen? Diese, für die Hygiene des Schlafes, unseres allnächtlichen, überaus wichtigen Restaurationsmittels sehr bedeutsame Frage beantwortet Dr. Dekker in seinem interessanten Buche: Lebensrätsel folgendermaßen:

Die Zeit, die man dem Schlafe opfern soll, ist für jeden durchaus verschieden. Der alte Hufeland hat die Regel aufgestellt: Acht Stunden Arbeit, acht Stunden Erholung, acht Stunden Schlaf. Jeder Arzt wird diese Forderung als im allgemeinen richtig unterschreiben. Acht Stunden von 24! Das ist auf das Leben verrechnet, ein Drittel des Lebens, das wir ohne Bewußtsein zubringen! Das erscheint viel. Aber „verschlafe, wenn du Talent dazu hast, ruhig die volle Hälfte deines Lebens; du wirst die andere Hälfte doppelt gelebt haben" (Schleich). Wir schlafen, bis wir aufwachen, und wir wachen auf, weil der Schlaf sich selbst umbringt, weil er das Hirn sich erholen läßt, wach macht. Wenn ein Schiff im Hafen liegt, glauben törichte Menschen, nun hätte die Besatzung Ruhe und es herrsche Stille an Bord. Wer genauer zusieht, merkt, wie gescheuert, geputzt, gestrichen, geflickt wird, um das Schiff zu neuer Fahrt bereit zu machen. So ist auch die Erholung nicht einfach ein Nichtstun, sie ist Schaffen und Wirken, neuen Vorrat an Bord zu nehmen und hinderlichen Schmutz und Abfall fortzuschaffen. In den ersten zwei Stunden ist der Schlaf am tiefsten, wie Kohlschütter durch viele Versuche nachgewiesen hat. Danach wird der Schlaf leiser und leiser. Weygandt hat gezeigt, daß in den ersten zwei Stunden geweckte Personen nicht imstande waren, bestimmte geistige Verrichtungen zu erledigen, wohl aber nach zweistündigem Schlafe. Danach fühlten sie sich aber am nächsten Tage noch wie zerschlagen. Es folgt daraus, daß die Erschöpfung in der ersten Tiefe des Schlafes ausgeglichen wird, die Hirnzellen also wieder mit Proviant versehen sind, während die Ermüdungsstoffe aus dem Körper zu entfernen längere Zeit in Anspruch nimmt. Damit steht auch im Einklang, daß man eine durchwachte Nacht noch nach 48 Stunden in den Gliedern spürt. Während die Erschöpfung bald beseitigt ist, häufen sich die Ermüdungsstoffe immer mehr, da sie längere Zeit zur Ausscheidung brauchen und zu den alten noch nicht ausgeschiedenen immer neue auszuscheidende kommen.

An unsere Abonnenten. — Zur Beachtung.

Auf Ende dieses Jahres geht das Abonnement auf «Das Rote Kreuz» zu Ende. Die bisherigen Abonnenten erhalten ohne weiteres am 4. Januar 1911 die erste Nummer des neuen Jahres als Fortsetzung, unter Nachnahme des Abonnementsbetrages pro 1911, sofern sie nicht bis zum 20. Dezember das Abonnement bei der Administration abbestellen. Wir ersuchen höfl. um prompte Einlösung der Nachnahme oder rechtzeitige Abbestellung.

Die Administration der Zeitschrift «Das Rote Kreuz» in Bern.

Druck und Expedition: Gnossenschafts-Buchdruckerei Bern (Neuengasse 34).