

Schweizerischer Militärsanitätsverein

Objekttyp: **AssociationNews**

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

Band (Jahr): **20 (1912)**

Heft 18

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 Militär-Anitätsverein.

Das Zentralkomitee bringt hiermit das Ergebnis des Verkaufs der Bundesfestpostkarten zum 1. August zur Kenntnis der Sektionen.

Das Komitee hat den Verkauf von 9000 Karten garantiert, indem jede Sektion 300 und das Zentralkomitee selbst 700 Karten übernahm.

Zehn Sektionen haben entweder die ganze Sendung oder einen Teil der für sie bestimmten Karten verweigert, so daß 3200 Karten an das Zentralkomitee zurückkamen.

Das Zentralkomitee muß wiederholt feststellen, daß mehrere Sektionen durchaus nicht zur Erleichterung seiner Aufgabe beigetragen und geglaubt haben, die Karten verweigern zu dürfen; sie haben sich dadurch eines erheblichen Gewinnes beraubt.

Kleine Sektionen haben dagegen bewiesen, daß mit wenig Mühe aber gutem Willen die ganze Anzahl der übernommenen Karten verkauft werden konnte.

Der übrig gebliebene Bestand an Karten bleibt zu Lasten derjenigen Sektionen, die die Annahme und den Verkauf derselben verweigert haben.

Vor dem Schlafengehen.

Hygienische Plauderei von Dr. med. Arthur Luerßen in Dresden.

Wir sündigen im allgemeinen recht viel gegen unsere Gesundheit. Da ist die Forderung, doch so oft wie möglich „etwas für unsere Gesundheit zu tun“, wohl ganz angebracht; eigentlich sollten wir ja überhaupt nur das tun, was uns ersprießlich ist.

Für gewöhnlich wird geraten, am frühen Morgen, gleich nach dem Aufstehen, wenigstens eine Viertelstunde ganz der Gesundheitspflege zu widmen. Das ist auch wirklich die beste Zeit dafür. Ich will hier jedoch einmal besprechen, was wir am Abend, vor dem Schlafengehen, für die Erhaltung und Förderung unserer Gesundheit tun können, denn ich habe als Arzt schon bei vielen Leuten erfahren, daß es am Morgen doch nicht zu etwas Rechtem kommt. Es befinden sich ja viele gewissermaßen auf einer beständigen Hetzjagd. Den meisten fällt schon das Aufstehen schwer, so daß sie es möglichst lange hinausschieben; bei andern verlangt auch noch die Toilette viel Zeit und Mühe. Das Frühstück will auch geessen sein. Schließlich wartet

auf die Jugend noch die Schule und auf den Erwachsenen die Berufsarbeit. Kein Wunder also, wenn die meisten Menschen sich frühmorgens mit der Erledigung des Allerdringendsten begnügen, die Pflege für ihre Gesundheit aber auf den nächsten, übernächsten und überübernächsten Morgen verschieben, bis sie überhaupt nicht mehr daran denken, etwas Besonderes zu tun.

Ganz anders liegen die Dinge am Abend. Da haben die meisten Leute etwas Zeit; nur eine geringe Zahl ist so müde, daß sie nichts mehr unternehmen kann. Deshalb glaube ich auch, daß der Vorschlag, am Abend etwas Besonderes für die Gesundheit zu tun, auf fruchtbaren Boden fallen wird, und will hier gleich besprechen, was ich in dieser Hinsicht für nützlich und angenehm halte.

Die wichtigste Handlung vor dem Schlafengehen ist für viele das Abendessen. Es ist in der Tat auch von Bedeutung, denn der Mensch verbringt ein Drittel des Tages, die Jugend sogar beinahe die Hälfte, im Schlaf,