

Der XIV. Hilfslehrtag für den Kanton Bern und Umgebung

Objekttyp: **AssociationNews**

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

Band (Jahr): **23 (1915)**

Heft 17

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.

Die Kinderbouillon darf nur lauter — ohne kohlehydratige Einlage — und auch dann nur vorsichtig genommen werden, weil Suppe den Appetit anregt und zum Mehressen verleitet, was ja den Absichten einer Entfettungskur widerspricht.

Auch der Alkohol bedarf der strengsten Einschränkung. Geringe Mengen leichten Weißweins werden für manche leicht Ermüdbare und an Alkohol Gewöhnte als Stimulans genommen werden können. Im allgemeinen ist aber der Alkohol ein Sparmittel, der die Verbrennung unserer Körpersubstanz verhindert, also ebenfalls einer Entfettung entgegenwirkt. Dazu kommt noch, speziell beim Bier, daß es, in größerer Menge genossen, nicht zu übersehende Mengen von Kohlehydraten dem Organismus zuführen und ihn somit der Fettanreicherung entgegenbringen würde.

Die Diät steht bei allen Entfettungskuren in erster Linie. Sie ist aber nicht der einzige Heilfaktor. Wichtig ist auch, daß eine regere Muskeltätigkeit entfaltet wird: ein- bis zwei-

stündiges Spaziergehen, Gartenarbeit, Gießen, Turnen, Zimmergymnastik, leichtes Bergsteigen, Schwimmen, Rudern, vorsichtiges Radfahren, Fußball, Tennis und dergleichen. Zanderübungen und Massage. Die körperliche Mehrleistung soll aber ärztlich überwacht werden; sie soll nie bis zur Ermüdung oder gar bis zur Kurzatmigkeit oder bis zum Herzklopfen betrieben werden. Man muß immerwährend Pausen machen und ausruhen. Ferner soll ein Abmagerungskandidat nicht zu lange im Bette liegen bleiben und auch bei Tag nicht zu viel faulenz. Die Kleidung soll nicht zu warm, das Zimmer nicht zu stark geheizt werden, damit der Körper gezwungen wird, mehr zu verbrennen. Endlich kann die Kur durch kalte Wasserprozeduren unterstützt werden; zum Beispiel durch eine kalte Abwaschung am Morgen, zuerst mit Wasser von 24 Grad Reaumur und dann allmählich immer abfallend bis auf 16 Grad Reaumur; im Anschluß daran ein Spaziergang.

Der XIV. Hilfslehrertag für den Kanton Bern und Umgebung

findet am 26. September 1915 in Bern statt. Näheres über das Tagesprogramm wird in der nächsten Nummer des „Roten Kreuzes“ zu lesen sein. Die Einladungszirkulare werden demnächst an die Vereinspräsidenten versandt werden. Sollte sich herausstellen, daß Berechtigte übergangen worden sind, so mögen sie sich an Hrn. Dominik Meier, Präsident des Samaritervereins Bern, Gerberngasse 13, wenden.

Aus dem Vereinsleben.

Winterthur. Alarmübung des Samaritervereins Winterthur. Sonntag, den 8. August 1915, wurden die Mitglieder des Samaritervereins infolge einer vom Vorstand unverhofft arrangierten Alarmübung an ihrem Mittagssmahl gestört. Wohl oder übel mußten sie ihren Braten oder den Speck und die Bohnen im Stiche lassen, um dem Rufe des Vorstandes zu folgen. Als Supposition galt, es sei ein Gaskessel des städtischen Gaswerkes explodiert, dessen Folge sei eine Reihe schwer verwundeter Arbeiter.

Als Simulanten stellten sich der Turnverein Schöntal-Tössfeld, Winterthur. Um 12 Uhr wurden die Samariter durch Telephon und Belofahrer von dem oben erwähnten Unglücksfall in Kenntnis gesetzt. Schon wenige Minuten darauf stellten sich die ersten Duzend Mitglieder in ihrem Lokal (Kirchgemeindehaus) ein, um von dort aus, mit dem nötigen Material versehen, nach der Unglücksstelle zu eilen, wo die meisten schweißtriefend anlangten. Ließ auch der Aufmarsch einzelner Mitglieder, insbesondere der jüngern, es am