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: 31 (1923)

Heft: 19

Artikel: Durst und Hitzschlag

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547307

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: 16.07.2025

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

trizität zu erklären, indem er uns unklare Fälle beleuchtete und uns auf die großen Gefahren aufmerksam machte, die einem Hilfebringenden zustoßen können. Die Verhandlungen fanden bald ihre Erledigung. Der Nachmittag galt diesmal einem gemeinsamen Spaziergang.

Die nächste Zusammenkunft findet statt in Wetzikon.

E. Sch.

Zürich II. Feldübung unseres Samaritervereins mit der Sektion Adliswil. Am 1. Juli, morgens um 6[30] Uhr, versammelten sich die beiden Sektionen zu gemeinsamer Feldübung in Leimbach beim Baldernweg. Nach den Begrüßungsworten durch den Präsidenten des Samaritervereins Zürich II wird folgende Supposition bekanntgegeben: Eine Schülerschar bricht am frühen Morgen auf, um einen Ausmarsch über die Baldern zu machen und weichen vom Wege ab. Plötzlich reißt sich eine durch den langen Regen locker gewordene Erdmasse los, die Knaben stürzen ab, werden von dem sich mitwälzenden Geröll und Baumstämmen teils leicht, teils schwer verletzt. Die sich in der Nähe befindenden Landwirte werden auf die Hilferufe aufmerksam. Nach Entdeckung des Unglücks werden die beiden sich in der Nähe befindenden Samaritervereine Zürich II und Adliswil zur ersten Hilfeleistung alarmiert.

Die anwesenden 58 Teilnehmer werden rasch in Gruppen eingeteilt. Die erste für die Unglücksstelle, die zweite für Improvisation und Transport, die dritte für das Notspital. Während letztere in der gütigst von Herrn Landis zur Verfügung gestellten Scheune zurückbleibt zur Einrichtung von Lagerstätten, beeilen sich die übrigen Gruppen, die Unglücksstelle aufzusuchen, auf der bald reges Leben herrscht. Es ist ziemlich schwer, zu den Verunglückten zu gelangen, dieselben aus ihrer unbequemen Lage zu befreien, mit notdürftigen Verbänden zu versehen und mit dem Risiko, selbst eine Rutschpartie zu machen, nach dem Baldernweg zu transportieren. Dort angelangt kommen unter der Transportleitung eines Hilfslehrers der Sektion Adliswil weitere Improvisationen zustande, zu denen der waldige Abhang reichliches Material spendet. Bald sind die Simulanten transportfähig. Die Leichtverletzten werden von Hand, die übrigen durch Tragbahren, unter denen sich auch einige improvisierte befinden, in das Notspital befördert.

Um 10 Uhr sind alle Verunglückten in das Notspital eingeliefert, das inzwischen fürsorgliche Hände für den Empfang aufs beste eingerichtet haben. Hier werden die improvisierten Verbände abgenommen und durch richtige Transport-Verbände ersetzt. Die große Scheune bietet allen Eintretenden einen freundlichen Anblick. Hier liegen unsere 19 Patienten auf ihren weichen Heulagern. Nachdem ihnen noch eine Stärkung in Wurst und Brot verabreicht worden ist, macht sich auch die Stimme unserer Magen bemerkbar, der nach den überstandenen Strapazen Rechnung getragen werden muß. Nach einem halbstündigen Picknick geht's über zur Kritik. In einer Ansprache weist der Vertreter des Roten Kreuzes, Herr Dr. Frösch, in lehrreichem Sinne auf die immer wieder auftauchenden Mängel hin, lobt anderseits die gute Arbeit, die geleistet worden ist und ermuntert die Samariter zur Bereicherung der Kentnisse und kräftigen Unterstützung der Samaritersache. Darauf folgt die anatomische Prüfung, die da und dort zu wünschen übrig läßt. Die Gedanken fliegen zurück zum Samariterbüchlein, und glücklich ist, wer sich einen Vorrat an Kenntnissen angesammelt hat. Unter der freundlichen Leitung von Herrn Dr. Frösch nimmt auch dieses Kapitel einen guten Abschluß, und mit nochmaliger bester Verdankung des Präsidenten, Herrn Gräser, der allen denen, die zum Gelingen dieser Uebung beigetragen haben, seinen wärmsten Dank ausspricht, erhalten wir die goldene Freiheit und kehren mit neuem Mut und Liebe zur Samaritersache nach Hause zurück. R. H.

Durst und Hitzschlag.

Wie der Winter den Menschen den Tod durch Erfrieren bringt, so fordert im Sommer der sogenannte Hitzschlag seine Opfer, und nur zu häufig lesen wir in den Zeitungen, daß besonders bei Märschen des Militärs derartige unerfreuliche Zwischenfälle eingetreten sind. Daß gerade Soldaten davon betroffen werden, beruht hauptsächlich auf der Belastung, welche sie vorschriftsmäßig mitzuführen haben und wodurch an heißen Tagen die Leistungen des Körpers und dadurch seine Wärmeproduktion ganz wesentlich zuungunsten des Marschierenden erhöht werden. Jeder Eingriff in den normalen Wärmehaushalt des Individuums ist von außerordentlich weittragenden Folgen begleitet,

dafür sind ein ganz besonderer Beweis die Herzkranken, welche auf Grund ihrer erhöhten Empfindlichkeit selbst eine kleine Aenderung in den Wärmeverhältnissen des Körpers so sehr empfinden, daß z. B. schon die nach jeder Mahlzeit eintretenden Wärmesteigerungen sich ihnen oft recht lästig durch Angstgefühle und Herzklopfen bemerkbar machen. Das gesunde Herz verfügt in sehr weitem Spielraum über Reservekräfte und kann vieles leisten, was dem kranken nicht mehr möglich ist; aber wenn die normale Entlastung des Körpers von seiner überflüssig gebildeten Wärme, die auf dem Wege der Strahlung, Leitung und Verdunstung erfolgt, gehindert wird, so macht sich das auch beim gesunden Herzen sofort in mehr oder weniger lästigen subjektiven Störungen bemerkbar. In dieser erschwerten Wärmeabgabe an heißen Tagen beruht nun die hauptsächlichste Ursache des Hitzschlages, und zwar spricht hier sehr bestimmend der Wärmeverlust durch Verdunstung mit, da der durch Strahlung und Leitung gewöhnlich schon durch die Außentemperatur vermindert ist. Die Verdunstung hängt von zwei Faktoren ab: erstens von der Aufnahmefähigkeit der Luft für Feuchtigkeit, welche der Körper abgibt, um auf diese Weise dem Körper Wärme zu entziehen und ihn abzukühlen, zweitens von der Fähigkeit des Körpers, Flüssigkeit auf seine Oberfläche auszuscheiden. Wenn von diesen beiden Bedingungen die erstere ungünstig ausfällt, wenn nach heißem Gewitterregen die Luft mit Wasserdampf gesättigt ist, so haben wir die Empfindung der Schwüle in der Luft, selbst wenn deren Temperatur bedeutend niedriger ist, als vor dem Regen, wo uns trockene zur Aufnahme von verdunstendem Wasser reichlich befähigte Luft umgab. In einer solchen an Wasserdampf reichen Luft hilft das Trinken nichts zur Erhöhung des Wärmeverlustes durch Verdunstung, da diese Verdunstung einfach durch die Zusammensetzung der Luft unmöglich gemacht worden ist, und es ist dann bei Wanderungen und Märschen ganz besondere Vorsicht geboten, daß nicht durch körperliche Anstrengungen große Wärmemengen produziert werden, welche vom Körper nicht mehr nach außen abgegeben werden können. Ganz anders liegen die Verhältnisse bei trockener Luft. Hier verdunstet der Schweiß, der sich bei jeder größern Körperleistung bildet, sofort, und stellt nun allerdings an den Körper den Anspruch, daß dieser genügend Flüssigkeit zur Verfügung hat. Ist das nicht der Fall, so bilden sich unerfreuliche Mißverhältnisse im Organismus, das wasserarme Blut rollt dick und schwerfällig durch die Gefäße, versorgt ungenügend die im Gehirn liegenden Lebenszentren, und der Hitzschlag ist die unvermeidliche Folge. Es kann also an Tagen mit trockener Hitze sehr wohl eine große körperliche Leistung der Persönlichkeit zugemutet werden, wenn ihr gleichzeitig die Gelegenheit gegeben wird, durch reichliche ausgleichende Flüssigkeitsaufnahme den Wasserverlust regelmäßig zu ergänzen, so daß sie stets in der Lage bleibt, durch die Verdunstung den Körper von aller überflüssigen Wärme zu befreien, ohne daß das Blut in seiner Zusammensetzung leidet. Freilich darf man bei dieser Sachlage auch nicht sich in Gewohnheiten einleben, die unberechtigt sind, vielleicht sogar Nachteile bringen. Es ist absolut nicht nötig, an jedem Waldquell oder gar an jedem Wirtshaus zu halten, um sich durch einen Trunk zu stärken, und in den Tropen — um ein recht deutliches und bezeichnendes Beispiel anzuführen — leiden die frisch hinzugezogenen Europäer deshalb besonders unter der Hitze, weil sie sich gewöhnt haben, durch zu reichliches Trinken im Körper einen Wasservorrat mit sich zu tragen, der vollkommen überflüssig ist. Daß am wenigsten an heißen Tagen alkoholische Getränke genossen werden sollen, welche neben der mechanischen Belastung des Organismus durch die Flüssigkeitsmenge auch noch psychische Erschlaffung

zur Folge haben, braucht ja nicht weiter erörtert zu werden. Aber auch das Hinabstürzen von großen Quantitäten Wasser oder Tee hat zu solchen Zeiten die einzige Folge, daß sich ein Schweißausbruch einstellt, welcher weit über die physiologische Notwendigkeit geht und durch Flüssigkeitsansammlung in der Unterkleidung wenig erfreulich sich bemerkbar macht. Gewiß muß besonders an heißen Tagen der Wasserverarmung des Körpers durch Aufnahme von entsprechender Flüssigkeitsmenge vorgebeugt werden, aber deshalb darf einem übertriebenen Durstgefühl nicht nachgegeben werden, und in letzter Linie wird der am leistungsfähigsten sein, welcher am meisten seinen Körper gewöhnt hat, auch in dieser Beziehung mit wenig auszukommen. Wer jemals Gelegenheit hatte, die dürren Gestalten der Massais in Zentralafrika zu sehen, deren keiner über 55—60 Kilogramm wiegt, und ihre enorme Leistungsfähigkeit bei der glühenden Tropensonne zu bewundern, ohne daß diese Leute ein Durstgefühl selbst bei stundenlangen Märschen haben, der wird sich doch der Ueberzeugung nicht verschließen können, daß der uns heimische Wasserdurst in ähnlicher Lage zu einem großen Teil auf falscher Gewohnheit beruht. Wenn aber das Gesicht glüht, das Herz auf der Wanderung anfängt zu klopfen und das Bedürfnis nach tiefen Atemzügen sich bemerkbar macht, dann soll man dem sofort Rechnung tragen und soll in einer kurzen Ruhepause durch Trinken von dünnem Tee oder einem leicht angesäuerten Wasser dem Körper die Erfrischung gewähren, die er verlangt. B.

Was der Tuberkelbazillus sagt.

Ich bin so winzig klein, daß mich die Menschen nur mit ihren stärksten Vergrößerungsapparaten sehen können, 500 solche Stäbchen, wie ich eines bin, müßten sie hintereinander legen und hätten dann erst die Länge eines Millimeter erreicht! Ich schlüpfe dank meiner Kleinheit überall hin, in jedem Organ des menschlichen Körpers vermag ich zu leben, im Darm und in der Lunge, im Gehirn und in den Knochen und der Mensch merkt meine Anwesenheit gar oft erst dann, wenn ich schon Herrscher über seinen Körper geworden bin. Ich bin so leicht, daß ich mit jedem Wasserbläschen und jedem Stäubchen durch die Luft dahinfliegen kann. Ich habe ein zähes Leben und kann ein halbes Jahr und noch länger fasten, dann schmeckt mir das Menschenblut dafür um so besser. Die Waffen der Menschen können nur das eine und andere meiner Kinder töten, aber meine Nachkommen sind wie Sand am Meere. Der schlimmste meiner Feinde ist die Sonne, die fürchte ich fast ebensosehr wie das kochende Wasser, denn da schmilzt mein trefflicher Wachspanzer zusammen, der mir sonst so sichern Schutz verleiht. Aber die Menschen sperren ja selbst die Sonne aus ihren Häusern fort und so kann ich bei ihnen im Staub und Schmutz ein sehr behagliches Dasein führen. Meine Macht erstreckt sich über die ganze Welt. Jeden Tag werden 3000 Menschen auf meinem Altar geopfert. Ein Siebentel der Menschheit ist mir verfallen! Männermordende Kriege sind Kinderspiel gegen die Verheerungen, die ich anzurichten vermag! Aber der Krieg und Hunger und Elend sind mir werte Bundesgenossen, denn die Menschen suchen sich gegen jene zu wehren und lassen mich dann desto ungestörter arbeiten. Am liebsten sind mir die Menschen in der Blüte ihrer Jahre, in der Vollkraft ihrer Schaffensfreude. Unter 4 Menschen, die im Alter zwischen 15 und 60 Jahren ins Grab sinken, ist mindestens einer durch mich dorthin gebracht. Er