

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

**Band:** 38 (1930)

**Heft:** 3

**Artikel:** Secours sur routes

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-556479>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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

bare Eigenschaften, wie diejenigen, die durch das warme Wasser hervorgerufen sind.

So sieht man bei Boxern, welche ein ganz ausgeklügeltes hydrotherapeutisches Training durchmachen, daß sich Blutergüsse, die bei der Ausübung ihres Sportes entstehen, sich ebenso rasch resorbieren, wie sie gekommen sind; man staunt, daß die wohlgezielten Faustschläge auf Kopf und Gesicht kaum eine Spur hinterlassen bei diesen Profesionels, während 10mal geringere Kontusionen auf die gleichen Körperstellen ausgeübt bei nicht trainierten Personen oft gewaltige Blutergüsse zur Folge haben. Deshalb sind Boxer auch selten durch Schwellung der Augen behindert, weiter zu kämpfen.

Aber die Erziehung zur kalten Douche ist nicht für alle Alter angängig. Nach 30 Jahren ist ihre Einwirkung unsicher, und diese kann nach 40 Jahren überhaupt nicht auftreten. Sie hat gesunde Gefäße und starkes Herz zur Voraussetzung und eine Angewöhnung von Jugend auf.

Im reifern Alter ist eher die warme Douche zu empfehlen, welche mit größerer Sicherheit und ohne Anstrengungen für das Herz, Nieren und Leber eine erhebliche Erweiterung der Haut und damit eine wohltuendere Einwirkung haben kann als eine kalte. Aber hier macht sich eine Erweiterung nicht spontan, nicht als plötzliche Reaktion, sondern allmählich. Man darf daher nicht daran denken, daß man sich mit warmen Douchen gegen die Kälte abhärten könne. Damit liegt zum Teil die fundamentale Verschiedenheit zwischen der Einwirkung von Kälte und Wärme auf unsern Körper. Mit der kalten Douche haben wir ein hygienisches Training, mit der warmen Douche können wir uns eine bessere Zirkulation,

ein besseres Durchfluten der Gewebe hervorgerufen. Die warme Douche ist daher eher zur Gesundheitspflege des reifern Alters.

Was an der Anwendung des warmen Wassers eigentümlich ist, ist das, daß man mit ihm, um gegen die Wärme zu kämpfen, die gleichen Wohlthaten erhält wie bei der Anwendung kalten Wassers gegen Erkältungen. Und das für alle Lebensalter in allen Klimaten usw. Aber sie ist doch hauptsächlich wohltuend für die Bewohner warmer Länder. In diesen Ländern hätte sich der Organismus eigentlich nur gegen die Einwirkungen von Kälte zu trainieren. Was ihm aber besonders frommt, ist ein Training der Haut für eine leichte und reichliche Ausschüttung, durch die er allein gegen zu große Hitze kämpfen kann.

Dieses Training geschieht nun durch Anwendung von warmem Wasser in Bädern oder Douchen, welche eine rasche Erweiterung der Capillaren zur Folge haben und reichliche Blutzufuhr zu den Schweißdrüsen, wodurch ihre richtige Funktion gewährleistet wird.

Die Eingebornen heißer Länder haben immer viel Wert auf Bäder gelegt, obgleich es eigentümlich erscheint, daß, wenn man zu heiß hat, in einem warmen Bad man sich kühler fühlen soll.

Diese Formel ist übrigens weitverbreitet in der Hygiene. Wir haben gesehen, wie die Anwendung der eiskalten Bäder und Wickel sich allmählich verlor; so ist die gerne empfohlene frühere Anwendung von kalten Bädern bei Unterleibstypus kaum mehr im Gebrauche, und bei Lungenentzündungen, Bronchopneumonien, langwierigen fieberhaften Katarrhen leisten warme Bäder und Wickel, die nur wenig unter der Körpertemperatur gehalten werden, gute Resultate. Dr. Sch.

## Secours sur routes.

Nous avons signalé l'an dernier l'innovation introduite par le T. C. S. de faire circuler sur les grandes voies de commu-

nication en Suisse des side-cars munis d'un outillage de secours spécial, en cas de pannes ou d'accidents. Cet exemple

semble avoir été suivi par plusieurs pays et l'on peut constater que les Croix-Rouges nationales s'ingénient de trouver des types de postes de secours pratiques et dont la rapidité et l'efficacité ne laissent rien à désirer.

La Croix-Rouge italienne a fait placer plus de deux cents boîtes de secours d'urgence le long des routes du Haut-Adige. Elle vient en outre d'établir un projet de cabines à échelonner sur les trajets particulièrement dangereux. Il s'agit de cabines en métal, contenant des médicaments, du matériel de pansements, un brancard monté sur roues muni d'un dispositif qui permet de le remorquer par motocyclette ou par automobile. Dans l'édicule se trouve également un appareil téléphonique au moyen duquel on se met en communication, en cas d'accident grave, avec le médecin et avec l'ambulance du poste de secours le plus proche.

Sur le toit de la cabine sont disposés une petite cloche et un tableau rectangulaire sur lequel apparaît une série de numéros. Ces deux accessoires servent à signaler, par la lumière et par le son, les

accidents qui se sont produits. Le fonctionnement est le suivant: en supposant qu'il y ait sur une route 10 cabines de secours d'urgence installées, et qu'un accident se produise près de la cabine n° 4, l'accidenté ou celui qui se rend à la cabine n° 4, presse un bouton électrique situé sur un des côtés extérieurs, et déclanche la sonnerie sur les 9 autres cabines installées sur la même route. Pendant ce temps, la petite équipe d'infirmiers de la Croix-Rouge qui circule continuellement sur les routes en motocyclettes et est chargée de la surveillance des cabines, entend l'appel de la cabine n° 4 et se rend immédiatement sur le lieu de l'accident pour porter secours. Les cabines sont munies de tentes démontables, pouvant servir momentanément de refuge et abriter les blessés.

Bien qu'elles nécessitent une surveillance continuelle, ces installations ne seront pas très coûteuses parce que leurs parois extérieures peuvent être utilisées pour la publicité, et seront recherchées sans aucun doute par l'industrie automobile, des carburants, des pneumatiques, etc.

## La vie trépidante est fatale aux vieillards.

C'est du moins ce qu'affirme, dans la *Revue suisse d'hygiène*, un hygiéniste allemand éminent. Comme preuves, il cite la constatation faite au Danemark où la mortalité des hommes a notablement baissé lorsque les restrictions alimentaires dues à la guerre atteignirent leur maximum. La mortalité par diabète a fortement diminué en Allemagne pendant le blocus. D'après les tables de 43 compagnies américaines d'assurance, chaque kilo pris par un homme d'âge mûr signifie un raccourcissement probable de sa vie. Le cancer, l'appendicite, la constipation chronique, si fréquents à notre époque, pourraient bien

être en fin de compte, ainsi que le diabète, des maladies alimentaires.

On mange trop en général et trop de viande en particulier: sa consommation a quadruplé en cent ans; on abuse peut-être aussi des œufs. On ne consomme, par contre, pas suffisamment de légume, de salade, de pommes de terre, de fruits, de lait. Le pain blanc et frais a été une des grandes erreurs de l'alimentation moderne. Il est probablement responsable d'une bonne partie de nos caries dentaires. Aussi faut-il saluer la mode du pain complet qui débute actuellement dans nos villes.

Pour l'enfant, l'alimentation végétarienne