

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: 47 (1939)

Heft: 3

Buchbesprechung: Büchertisch = Bibliographie

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: 19.07.2025

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

Wettingen. S.-V. Generalversammlung: Samstag, 21. Januar, im Restaurant «Bahnhof», Beginn 19.45 Uhr. Glückspäckli nicht vergessen und Humor mitbringen. Für Aktive obligatorisch. Ehren-, Frei- und Passivmitglieder sind freundlich willkommen.

Wetzikon. S.-V. Generalversammlung: Samstag, 28. Januar, 19 Uhr, im Gasthof zum «Hirschen», Ober-Wetzikon. Reserviert diesen Tag! Näheres in nächster Nummer des Roten Kreuzes.

Wil. S.-V. Hauptversammlung: Sonntag, 5. Februar. Bitte diesen Sonntag für uns zu reservieren.

Worb. S.-V. Samariterübung: Freitag, 20. Januar, 20 Uhr, im Lokal.

Wülflingen. S.-V. Donnerstag, 19. Januar, 20 Uhr, im Lokal. Vortrag von Herrn Dr. med. Schoch. Thema: Chiropraktik. Erscheint vollzählig.

Diverses - Divers

Samariterverband des Kantons Zürich

Am 22. Januar gelangt in unserem Kanton die Initiative betr. Chiropraktik zur Abstimmung. Der Kantonalvorstand befasste sich in seiner Sitzung vom 6. Januar ebenfalls mit dieser Frage und kam zum Schluss, dass wir als Samariter diese Initiative unbedingt ablehnen müssen. Wir haben uns in unsern Statuten nicht nur die Vermittlung von Kenntnissen in erster Hilfe und Krankenpflege zum Ziele gesetzt, sondern wollen auch durch Aufklärung des Volkes der Volksgesundheit im allgemeinen nützen. Wir sind überzeugt, dass durch die Freigabe der Chiropraktik die Volksgesundheit in erheblichem Masse gefährdet ist. Da die Methode, die bekanntermassen aus Amerika importiert ist und dort bereits vor dem Zusammenbruch steht, sämtliche Erkrankungen auf die Verschiebung von Wirbeln zurückführt und auf jede Untersuchung ausserhalb der Wirbelsäule verzichtet, ist die Gefahr der Verschleppung gefährlicher Krankheiten, wie Krebs, Tuberkulose etc., die, wenn frühzeitig erkannt, geheilt werden könnten, sehr gross. Ebenso ist es den Chiropraktoren durch ihre einseitige Ausbildung absolut unmöglich, akute Erkrankungen, wie Blinddarmentzündungen, Diphtherie etc. und andere stark ansteckende Krankheiten zu erkennen und rechtzeitig die im Interesse des Patienten und seiner Umgebung nötigen Vorkehrungen zu treffen.

Wir ersuchen deshalb alle Samariter, dazu beizutragen, dass in unserm fortschrittlichen Kanton kein neues modernes Kurpfuschertum Platz greift.

Samariterverband des Kantons Zürich,

Der Präsident:

E. Jucker.

Der Sekretär:

A. Brändli.

Schlafen bei offenem Fenster

Die Zeit ist vorüber, da man, wenn der Winter eintrat, die Fenster schloss, um sie erst wieder beim Einzug des sonnigen Lenzes zu öffnen. Selbst im Dorfe hat man den gesundheitlichen Wert frischer Luft längst schätzen gelernt. Freilich noch lange nicht so, wie sie es verdient. Wenn zu Grossvaters Zeiten die Menschen trotz Mangels an Luft und Licht in ihren Wohnungen noch gesünder waren als wir es heute sind, so hatten sie dies nur ihrer Beschäftigung im Freien während der Tageszeit und einer einfachen, aber naturgemässen Ernährung zu danken. Heute ist das anders. Heute ist der grösste Teil der Bewohner gezwungen, tagaus, tagein in geschlossenen Räumen zu arbeiten, und, obwohl ja behördlicherseits in hygienischer Beziehung alle Arbeitsräume überwacht werden, der Gesundheitszustand der Innenarbeiter lässt jenem der Aussenarbeiter gegenüber viel zu wünschen übrig.

Es ist deshalb notwendig, dass die Erkenntnis gesunden Schlafes in alle Volksschichten dringt. Das ist das Schlafen bei offenen Fenstern, und zwar vom Frühjahr bis in den Spätherbst. Im Winter bei offenem Fenster zu schlafen, ist der Allgemeinheit nicht anzuraten. Das will sozusagen gelernt sein, und das kann man dem «Luftfanatiker» überlassen. Die Winterluft dringt ja ohnehin zur Genüge auch durch geschlossene Fenster in die Schlafräume, da genügt es, am Tage für kurze Zeit frische Luft einzulassen. Aber so lange es die Zeit erlaubt, sollte jedermann bei offenem Fenster schlafen. Man muss bedenken, dass der dritte Teil vom Leben verschlafen wird, und wer das in verbrauchter Luft tut, läuft Gefahr, sein Leben um Jahre abzukürzen. Frische Luft ist eben ein Haupterfordernis für Gesundheit und Wohlbefinden, das sollte niemand vergessen. Und dieses Lebens-element spendet Allmutter Natur jedermann gratis.

Umso mehr zu tadeln und zu bedauern ist, wenn diese köstliche Spende von der «Krone der Schöpfung» nicht nach Gebühr geschätzt

wird. Freilich, wer todmüde auf sein Nachtlager fällt, schläft auch in verbrauchter Luft, kann aber niemals so gekräftigt erwachen, als wenn er bei offenem Fenster geschlafen hätte. Darum frische Luft in die Schlafzimmern! Selbstverständlich muss dabei auch verschiedenes beachtet werden. Wer vielleicht kurzerhand das ganze Fenster öffnen wollte und dann davor sein Bett stehen hätte, könnte leicht an Zahnweh, Katarrh oder sonst einer üblen Folge der Nachtluft erwachen, zumal wenn kühles oder windiges Wetter draussen herrscht. Nein, es ist auch gar nicht nötig, das ganze Fenster zu öffnen. Am besten ein Oberfenster je nach dem Wetter ganz, halb oder nur etwas geöffnet; das genügt vollkommen zum Einlass frischer Luft. Das Fenster muss aber so geöffnet werden, dass der Luftstrom den Schläfer nicht direkt trifft, das lässt sich ja sehr leicht machen, selbst wo der Vorhang nicht gezogen wird. Es braucht sich deshalb auch der Aengstlichste nicht vor der Nachtluft zu fürchten, wenn er das berücksichtigt. Wer erst versucht, bei offenem Fenster zu schlafen, wird auch bald herausfühlen, dass es ebenso angenehm wie gesund ist, und wird es, ausser im Winter, nicht mehr einstellen. Und es wäre wirklich im Interesse der Volksgesundheit erwünscht, dass jedermann zu der Erkenntnis kommt, wie notwendig das Schlafen bei offenem Fenster ist.

Büchertisch - Bibliographie

Gesundheitspflege. Von Dr. med. Otto Bayard, St. Niklaus (Wallis).

In leicht verständlicher Art und dabei recht belehrend gibt der Verfasser einen Leitfaden über *Gesundheitspflege* heraus, der im Auftrage des Erziehungsdepartementes des Kantons Wallis für die Schulen angefertigt wurde. Dieses 50 Seiten fassende Büchlein gibt aber auch dem Erwachsenen wertvollen Ueberblick über Gesundheitslehre, ohne dass in allzu kleine Details eingetreten wird. Gerade für die Eltern ist das Büchlein geschaffen, das sie über so vieles aufklärt, was nur zum Wohle der Gesundheit ihrer Kinder dienen kann. Das Wichtigste über Ernährung, über Wirkung von Luft und Sonne, über Leibesübungen, über Haut- und Zahnpflege, Genussmittel, sowie auch über die Verhütung der bei uns häufigsten ansteckenden Krankheiten wird hier praktisch doziert, ohne dass der Stoff überladen ist. Eine bessere Darstellung all dieser wichtigen Gebiete dürfte sich kaum anderswo in so fasslicher Weise finden. Wir möchten das Schriftchen bestens zur Anschaffung empfehlen. Sein bescheidener Preis von Fr. 1.— ermöglicht es jedermann, dasselbe anzuschaffen. Erhältlich beim Verbandssekretariat des Schweiz. Samariterbundes. Unsern Samaritervereinen sei die Anschaffung bestens empfohlen.

Dr. H. Scherz.

Totentafel

Oerlikon und Umgebung. S.-V. Innert Jahresfrist stehen wir zum zweitenmal an der Totenbahre eines Gründers unseres Vereins. Unser treues und langjähriges Ehrenmitglied

Herr Konrad Meili in Schwamendingen

ist nach kurzem Unwohlsein an Altersschwäche am 27. Dezember im 95. Lebensjahre gestorben. Nach der Gründung des Vereins half er tatkräftig mit. Er übernahm im Jahre 1898 den Samariterposten in Schwamendingen und hat seither in vielen Jahren unter Mitwirkung seines Sohnes und dessen Gattin, die heute beide Ehrenmitglieder des Vereins sind, manchem Verunfallten die erste Hilfe geleistet. Auch noch im hohen Alter hat Herr Meili dem Verein stets ein grosses Interesse entgegengebracht. Nun hat der müde Erdenpilger seine erhoffte Ruhe gefunden; wir werden ihm ein freundliches Andenken bewahren. Den trauernden Hinterlassenen unsere herzliche Teilnahme. F.

Vereinsnachrichten - Nouvelles des sociétés

Altstetten-Albisrieden. S.-V. Generalversammlung vom 7. Januar. Der Präsident, Alb. Appenzeller jun., konnte 98 Mitglieder begrüßen. Das Protokoll der letzten Generalversammlung und dasjenige der Halbjahresversammlung wurden unter bester Verdankung genehmigt. Der Präsident verlas seinen flott abgefassten Jahresbericht und liess nochmals sämtliche 21 Veranstaltungen des verflossenen Jahres an unsern Augen vorbeiziehen. Dem Übungsleiter Hans Jucker sei für seine stets interessant gestalteten Übungen speziell gedankt. Die neu eingeführten vier Diskussionsabende, die den Mitgliedern Gelegenheit