

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 23 (1915)

**Heft:** 17

**Vereinsnachrichten:** Der XIV. Hilfslehrertag für den Kanton Bern und Umgebung

### **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:** 02.04.2025

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

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