

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: 31 (1923)

Heft: 16

Artikel: Die Erkältung während des Schlafes

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547019>

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>

war für alle, die eines ehrlichen Selbsturteils fähig waren, noch recht gnädig ausgefallen, zumal der Herr Experte berücksichtigte, daß die Supposition namentlich theoretischen Charakter hatte und weil er es als bewährter Freund unserer Sache noch immer verstanden hat, zu korrigieren und zu lehren, ohne seine „Willigen“ an den Pranger zu stellen. Als Delegation des kantonalen Verbandes war dessen Präsident, Herr Jost, zugegen.

Schade! Kaum ehe eine offizielle Begrüßung all unserer Gäste durch unsern Präsidenten, Herrn Bornhauser, stattfinden konnte, mußten sich die Kollegen und Kolleginnen der Nachbarsektionen schon zum Heimweg rüsten. Wir hätten sie noch recht gerne eine Weile unter uns gehabt, um mit ihnen die alten, freundschaftlichen Beziehungen zu festigen und neue anzuknüpfen. Wir vertrösten uns nun auf ein nächstes Mal, danken allen Beteiligten nochmals für ihr Erscheinen, und den andern rufen wir zu: Tut ein andermal auch mit!
H. K.

Bern. Kantonal-bernischer Samariter- Hilfslehrreritag. Der Hilfslehrreritag findet statt: Sonntag, den 3. September, in Thun. Das nähere Programm erscheint in der Nummer vom 31. August. Unserer im Roten Kreuz vom 15. Juni erschienenen dringenden Bitte an die Vereinsvorstände und an die Vorstände der Kreisgruppen, uns die Adressen ihres Hilfslehrerpersonals einzusenden, sind bis heute zwei Vereine nachgekommen. Es wird uns in diesem Falle nicht möglich werden, Einzeleinladungen zu versenden. Wir werden die Programme an die Vereinsvorstände senden mit der höflichen Bitte, solche sofort weiter zu leiten. Wir zählen auf recht zahlreiches Erscheinen zur Tagung in Thun.

Für den Kantonalverband:

Der Präsident: Dan. Jorck, Seftlgengstr. 20, Bern.

Gurzenberg. Samariterverein. Vorstand pro 1923: Präsident: A. Reinhard; Sekretär: Hs. Sieber; Kassiererin: Frä. Lina Steiner, Jassbach; Hilfslehrer: Bertsch, Neckmit; A. Reinhard.

Die Erkältung während des Schlafes.

Unsere heutigen Verkehrsmittel haben Wegenden und Orte auf Stunden genähert, welche zu erreichen früher Wochen notwendig waren, die ungeheuren Reisewagen, hochbepackt mit allem, was zu des Leibes Nahrung und Notdurft gehörte, finden nur noch in den Sagen und Märchen aus alter Zeit eine liebevolle und ein wenig wehmütige Erinnerung, und wenn auch das Automobil wieder die Reise von dem Schienenweg mehr auf die allgemeine Heerstraße verlegen und seinen mehr oder weniger glücklichen Besitzer unabhängig von dem Gasthaus am Weg machen will, so gilt letzteres doch nur in beschränktem Sinn für kaum mehr als einen halben Tag. Unbedingt werden die Zeiten wohl niemals wiederkehren, wo auch die Betten ein unerlässliches Reisegepäck waren, selbst das Hotel in der kleinen Stadt bietet heute seinen Gästen ein gutes und sauberes Nachtlager. Trotzdem haben viele Reisende noch eine gewisse Scheu vor den fremden Betten, nicht weil sie deren Sauberkeit anzweifeln, sondern weil sie eine

schlaflose Nacht in dem fremden Bett fürchten. Daß die Gewohnheit wie auch sonst im menschlichen Leben gerade für die Nachtruhe ein sehr bestimmender Faktor ist, ist außer Frage, und die mancherlei Imponderabilien des heimischen Bettes werden nur schwer durch das fremde ersetzt werden. Aber der Ausfall lieber Gewohnheiten ist nicht der einzige nächtliche Störenfried, sondern ebensosehr leidet der Schlaf durch Wärmeverluste in dem fremden Bett. Daß unter dem Laken eine genügende Wärmeschicht vorhanden ist durch Kopfhaarmatratze oder wollene Decke, ist eine selbstverständliche Voraussetzung, hier liegt also nicht die Schädigung, wohl aber im Deckbett, das durch die eigene Schuld des Schlafers oft recht ungenügend den Körper deckt. Bis man die richtige Lage im Bett gefunden, ist sehr häufig ein großer Teil der Brust oder des Rückens entblößt, da das Deckbett im Gasthaus meistens etwas knapp ist, und wenn man dann nachts die Lage ändert und der Schlaf unruhig wird, entblößt man den Körper meistens noch mehr.

Je größer aber dieser nächtliche Wärmeverlust wird, desto unruhiger wieder wird der Schlaf, es besteht hier gewissermaßen ein Circulus vitiosus, als dessen Folge der Schläfer am Morgen müde und zerschlagen erwacht. Solches unzulängliche Zudecken verringert aber nicht nur die Tiefe und Erquickung des Schlafes, sondern kann auch direkt zu Erkältungskrankheiten führen, und das gilt nicht nur für das Bett in der Fremde, sondern auch für das heimische. Die Schlafstube darf niemals zu warm sein, sie soll kühler sein als die Tageswohnräume, außer im Winter lassen viele Menschen während der Nacht ein Fenster offen, und wenn nun der Körper in einer solchen Temperatur viele Stunden zum Teil entblößt ruht, vielleicht auch noch direkt von der einströmenden Nachtluft getroffen wird, so ist als Resultat eine Erkältung um so erklärlicher, als der Körper in der Ruhe nicht wie in der Bewegung Wärme neu bildet, so daß er nur Wärme verliert, ohne den Verlust wieder zu ersetzen. Vor allem sind es die Rückenschmerzen, mit so unberechtigter Verspottung „Hexenschuß“ genannt, die ganz zweifellos vielfach allein durch zu starke Entblößung des Nachts veranlaßt werden, und nicht zufälliges Bücken oder Heben am Morgen trägt die Schuld für den sich darauf heftig, oft bis zur Bewegungslosigkeit, einstellenden Schmerz, sondern diese liegt weiter zurück in der Nacht. Schnupfen, Hals- und Bronchialkatarrhe, ferner Katarrhe des Darms und der Blase haben viel häufiger die gleiche Ursache als angenommen wird, und in der Sommerfrische sucht man oft ganz mit Un-

recht in einem Diätfehler die Ursache für den schwächenden Darmkatarrh, der sich dort so häufig in der ersten Zeit des Aufenthalts einstellt, bis man sich an das Bett gewöhnt hat und ruhiger schläft. Das Deckbett soll daher lieber etwas zu reichlich als zu schmal und kurz sein, damit sich der Schläfer in dasselbe nach Bedürfnis einwickeln kann. Dann wird sich der Schläfer nach Belieben zudecken können, er kann sein Bett ohne zu viel oder zu wenig Wärme der jeweiligen Temperatur anpassen, und vor allem wird er Rücken und Unterleib vor Erkältung schützen. Auf diese Körpergegenden muß vor allem von älteren Leuten während des Schlafes selbst in heißen Sommernächten geachtet werden, in denen die Erkältungsmöglichkeit wegen der durch den Tagesschweiß oft etwas empfindlicheren Haut bisweilen sogar erhöht sein kann. Auf jeden Fall soll man überall darauf bedacht sein, daß man den geregelten und für die Gesundheit ganz unerläßlichen Wärmehaushalt des Körpers nicht durch das Verhalten während des Schlafes beeinträchtigen läßt, und man soll sich der Tatsache bewußt sein, daß durch Entblößen des Körpers auch im Bett eine Erkältung eintreten kann. Sehr viel hilft dagegen der feste Wille zu einem ruhigen Schlaf und das energische Unterdrücken des Verlangens nach einer Lageänderung, wenn man des Nachts erwacht; man soll sich dann zur Ruhe zwingen, und hat man dazu einige Nächte hindurch die Kraft gehabt, so wird man in den folgenden Nächten bereits ruhiger schlafen und die Autosuggestion wird ihre wohlthätige Wirkung nicht verfehlen.

(„Blätter für Volksgesundheitspflege“)

Die Tollkirsche.

In jedem Sommer ist zur Zeit der Beerenreife auch die Gefahr der Tollkirschen-Vergiftung eine große. Das Kind sieht im Walde die vollen schwarzglänzenden Beeren und ist voll Freude über den glücklichen Fund eine um die andere. Zu spät gar oft merken die

Erwachsenen das Unheil. Schon haben die Vergiftungserscheinungen sich in vollem Umfang ausgebildet. Das Kind ist tatsächlich wie toll, singt und schreit, lacht und jammert, sieht Gestalten und spricht mit ihnen und verfällt oft in richtige Tobsucht, die Augen