

bewegungen auszuführen, wie sie es in der Samariterschule gelernt hatte.

In stets gleichem Tempo wurde durch Erheben der Arme bis über den Kopf der kleine Brustkasten möglichst weit ausgedehnt und dann wieder durch Senken der Arme und Druck auf die Seitenflächen der Brust zusammengebrückt. Mit deutlich hörbarem Geräusch drang der Luftstrom ein und aus, aber das Kind lag blaß und leblos, wenn die beiden Mädchen ermattet von der Anstrengung auf Augenblicke ihre Bemühungen aussetzten. Eine Viertelstunde nach der andern verging; immer mehr schwand die Hoffnung der Mutter und der Umstehenden. Endlich, nachdem mehr als eine Stunde lang die Bewegungen fortgesetzt waren, schrie plötzlich das junge Mädchen auf: „Jetzt hilft es! Er fängt an zu atmen!“ Und siehe da, als sie mit den Bewegungen einhielten, hob sich die kleine Brust von selbst, und eine leichte Röthe färbte die blassen Wangen. Lauter Jubel der Umstehenden erhob sich; aber die beiden Helferinnen ließen noch nicht nach und setzten, obwohl aufs äußerste erschöpft, ihre Bemühungen unablässig fort, bis die Wangen sich lebhafter röteten und der Kleine plötzlich die Augen aufschlug. Nun wurden auf Geheiß der jungen Samariterin die gewärmten Decken herbeigebracht, in welche der Kleine nach Beseitigung der übrigen Kleidungsstücke eingehüllt und mit denen er dann tüchtig gerieben wurde. Der Kleine fing an zu sprechen und verlangte etwas zu trinken. Man flößte ihm etwas warmen Thee ein und trug ihn nun in Decken eingehüllt ins Haus und in sein Bett, wo er bald dann in einen tiefen, gesunden Schlaf verfiel, und als ich zwei Stunden später an sein Bett trat, klagte er über nichts mehr.

Esmarck („Samariterbriefe“, 1886).

15 d. Grundregeln der Gesundheitspflege.

1. Reine Luft bei Tag und Nacht ist Grundbedingung zum Gesundsein und der beste Schutz gegen Lungenkrankheiten.

2. Bewegung ist Leben. Tägliche Körperübung im Freien, sei es Arbeit, Turnen oder Spaziergang, gleicht den Einfluß eines gesundheitschädlichen Berufes mit sitzender Lebensweise in schlechter Luft am ehesten wieder aus.

3. Mäßigkeit und Einfachheit im Essen und Trinken ist die beste Bürgschaft für ein gesundes und langes Leben. Wer statt des gesundheitschädlichen Alkohols Wasser, Milch, Früchte zu Ehren zieht, fördert seine Gesundheit, Arbeitskraft und Wohlfahrt.

4. Gewissenhafte Hautpflege und vernünftige Abhärtung, z. B. kalte Körperwaschung täglich und warmes Vollbad wöchentlich, Winter wie Sommer, fördern die Gesundheit wesentlich und schützen am sichersten vor den sogenannten Erkältungskrankheiten.