Erweckt in den Kindern Verständnis für die Natur! [Fortsetzung und Schluss]

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **21 (1911)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038245

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

kommen hierzu noch alle die Vorteile der mächtig angeregten Blutzirkulation, wodurch hauptsächlich eine bessere Ernährung der Nervensubstanz bewirkt wird. Ungefähr dieselben Vorteile machen sich geltend bei bleichsüchtigen Personen. Das Herz wird zu energischer Tätigkeit gezwungen, das Blut pulsiert wieder kräftiger durch die kleinen, fast blutleeren Äderchen und der Appetit wird durch die Beförderung der Verdauung ganz bedeutend angeregt.

Somit muß das Schwimmen in der Tat als die beste Körperbewegung, als der gesundeste Sport bezeichnet werden. Dies ist auch von den bedeutendsten Koryphäen der medizinischen Wissenschaft oft anerkannt und betont worden. Es wird eben bei keiner anderen Körperübung eine so große Menge von Muskeln in Tätigkeit versetzt und eine ähnliche harmonische Anspannung des gesamten Organismus erreicht, als beim Schwimmen. Außerdem fällt dabei, was von sehr großem Vorteil ist, die mit allen andern Arten der Bewegung verbundene Erhitzung fort. Dazu kommt der reinigende und stärkende Einfluß des kalten und kühlen Wassers auf die Haut und der starke, auf die Hautnerven geübte Reiz, welcher in Verbindung mit den beim Schwimmen nötigen tieferen Atemzügen und kräftigen Muskelbewegungen den Stoffwechsel mächtig anregt. Alles in allem bildet also das Schwimmen ein Haupthilfsmittel zur Kräftigung und Erhaltung der Gesundheit und zur Verlängerung des Lebens.

Erweckt in den Kindern Verständnis für die Natur!

M. K.

(Fortsetzung und Schluß.)

Bietet sich aus irgendeinem Grunde für diese eben geschilderten Spaziergänge keine Gelegenheit, so muß in anderer Weise dafür Ersatz gesucht werden, z. B. in der Anlage eines kleinen Beetes für das Kind, im Notfalle müssen es auch ein paar Blumentöpfe tun. Die Entwicklung der Pflanzen, ihr Wachstum machen den Kindern täglich Freude, und ihre Pflege ist ein gutes Mittel zur Anerziehung von Pünktlichkeit und Gewissenhaftigkeit bei Ausübung selbst kleiner Pflichten. Dieselbe Wirkung erzielt man beim Halten kleiner Tiere im Hause, wie Vögel, Kaninchen, Eichhörnchen, Meerschweinchen, Hunden, Katzen, Hühnern, Tauben. Das Kind hat in diesem Falle Gelegenheit, das Leben der Tiere aus nächster Nähe zu beobachten; es macht Studien über die Gewohnheiten und Lebensäußerungen der Tiere, zu denen es sonst keine Gelegenheit hätte. Auch die Bestrebungen der neuesten Zeit, die Jugend in das sexuelle Gebiet einzuführen, werden durch das Halten von Tieren im Hause auf die einfachste und gesündeste Art unterstützt. Durch eigene Beobachtung schöpft das Kind in diesen Dingen ein Wissen, wie es ihm in reinerer, weil natürlichster Form nicht geboten werden kann. Mit Leichtigkeit können die Mütter, die gerade solche Sachen am zartesten und feinsten zu behandeln verstehen, an die Naturbeobachtungen im Tier- und Pflanzenleben anknüpfen, indem sie dem Kinde ganz unmerklich Schlüsse auf den Menschen nahelegen. Die dadurch erhaltene Natürlichkeit und Unbefangenheit sind einige der köstlichsten Schätze, die die Jugend gewinnen kann, da sie allein imstande sind, einen gewissen Schutz zu gewähren bei Gefahren, die von außen auf diesem Gebiete an das Kind herantreten.

Sehr lehrreich und doch erfreuend wirkt auch das Anlegen und Halten von Aquarien und Terrarien. Dieselben machen nur ganz geringe Kosten, können durch Anschaffung neuer Tiere leicht erweitert werden und geben den Kindern

ebenfalls Gelegenheit zu den verschiedensten interessanten Beobachtungen. Das Futter der Tiere kann zum Teil von dem Kinde selbst herbeigeschafft werden, mitunter auch die Tiere selbst, und auf diese Weise bietet sich eine Fülle nützlicher Beschäftigungen für die Mußestunden, die sonst vielleicht mit dummen Streichen und mancherlei Unarten ausgefüllt würden. Gerade auf eine befriedigende und, wenn irgend möglich, auch nutzbringende Anwendung der freien Stunden kann die Erziehung gar nicht Wert genug legen. Denn hier hat der Mensch allein die Ruhe, sich mit seinem Innern zu beschäftigen, seine innersten Gedanken und Neigungen in der Beschäftigung kund zu geben, sein Gemüt zu entfalten und zu vertiefen, kurz seine eigenste Natur zu offenbaren. Das hier Gewonnene kann später über trübe Stunden hinweghelfen; es ist ein Mittel, dem Leben einen neuen Inhalt zu geben, es reich zu machen.

Zum Schluß sei noch darauf hingewiesen, daß das Kind von klein auf dazu angehalten werden muß, die Schöpfungen der Natur zu ehren. Man dulde also nicht das nutzlose Abpflücken von Blumen, die dann achtlos fortgeworfen werden; man bestrafe jedes Quälen der Tiere aufs strengste. Ebenso halte man darauf, daß die Käfige der Tiere nicht zu klein sind, daß ihre Nahrung reichlich genug und regelmäßig ist. Gerade was dies anbelangt, werden so viele gedankenlose und daher kaum bewußte Grausamkeiten verübt. Weder Pflanzen noch Tiere dürfen dursten; das muß den Kindern von Anfang an eingeschärft werden. Das weiche Kindergemüt ist ein fruchtbarer Boden für solche Belehrungen. Welch gutes Zeugnis ist es für ein Kind, und welche Freude empfinden die Eltern, wenn ihr kleiner Liebling, müde vom Spaziergang heimgekehrt, zu allererst dafür sorgt, daß die durstenden Blümchen, die in dem warmen Händchen matt und welk geworden sind, ins Wasser gestellt werden.

So wirkt die Beschäftigung mit der Natur auf das Gemüt des Kindes, bildet seinen Verstand, vertieft sein Wissen, pflegt den Schönheitssinn, verleiht jedem Spaziergange einen besonderen Reiz und wirkt auch sonst erziehlich. Darum sollten alle Eltern in ihren Kindern Sinn und Liebe und Verständnis für die Natur erwecken. Sie ist und bleibt der Born, aus dem wir Gesundheit und Frische, Lebensfreude und Begeisterungsfähigkeit schöpfen; eine Quelle, an der wir immer schöpfen können, da sie nie versiegt.

„Erhabener Geist, du
Gabst mir die herrliche Natur zum Königreich,
Kraft, sie zu fühlen, zu genießen. Nicht
Kalt staunenden Besuch erlaubst du nur,
Vergönnest mir, in ihre tiefe Brust
Wie in den Busen eines Freunds zu schauen."

(Faust, Teil I.)

(Der Kinder-Arzt.)

Der gesundheitliche Wert der Waldluft.

Von Dr. **Thraenhart**, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

„Mich umfängt ambrosische Nacht; in duftende Kühlung
Nimmt ein prächtiges Dach schattender Bäume mich ein.
In des Waldes Geheimnis entflieht mir auf einmal die Landschaft,
Und ein schlängelnder Pfad leitet mich steigend empor.
Nur verstohlen durchdringt der Zweige laubichtes Gitter
Sparsames Licht, und es blickt lachend das Blaue hinein."

Schiller: Der Spaziergang.