Abhärtung der Kinder in den ersten Lebensjahren

Autor(en): **Gotthilf, Otto**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **31 (1921)**

Heft 12

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037802

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

Die Hände abwechselnd im Handgelenk rechts- und dann linksherum ganz langsam drehen.

Den Kopf vor- und rückwärts beugen, dann rechts und links.

Die Finger krampfhaft straff spreizen und dann wieder krallend zur Faust schließen.

Bei dieser jahrelang ausprobierten Zusammenstellung werden durch energische Bewegung sämtliche Gelenke geschmeidig gemacht, sowie alle Gewebe, Muskeln und Nerven neu belebt und gekräftigt. Die Uebungen sind so leicht und einfach, daß sie jeder ausführen kann. Schwächliche Personen können sich zunächst mit drei bis vier Uebungen begnügen und jeden Tag eine neue hinzunehmen. Nur keine Ueberstürzung oder Uebermüdung. Bald wird ein wohltuendes Kraftgefühl zur Vermehrung der Uebungen anspornen.

Dann kommt eine das Wachstum der Haare begünstigende Maßnahme. Mit gespreizten Fingerspitzen massiert man kräftig die Kopfhaut, das Beet der Haarwurzeln, um in diesem Nährboden der Haare Blut und Lymphe reichlich und schnell in Umlauf zu bringen.

Zum Schluß nimmt man die wichtige, mindestens zehnmalige Tiefatmung vor. Man atmet ganz langsam recht tief ein mit allmählicher Hebung des Brustkorbes und weitem Vorwölben des Unterleibes (Zwerchfellatmung), hält den Atem so lange an, bis „man nicht mehr kann", und atmet dann recht gründlich aus, wobei man den Brustkorb senkt und den Unterleib einzieht, damit möglichst alle schlechte, kohlensäurehaltige Luft aus der Lunge ausgepreßt wird.

Ebenso wie man gleich morgens die Fenster der Zimmer öffnet, um die schlechte, verdorbene Luft hinauszutreiben und frische, gesunde einzulassen, soll man auch eine regelmäßige morgendliche gründliche Reinigungslüftung der Lunge vornehmen. Dies wird noch weiter in günstiger Weise gefördert, wenn man beim nun folgenden Ankleiden fröhliche Lieder singt, die den nächtlich verschleierten Hals reinigen, die Lungen kräftigen und auch Geist und Gemüt erfrischen und erheitern.

Die Schilderung dieser Uebungen läßt sie umständlich und zeitraubend erscheinen. Das sind sie aber keineswegs. Man versuch's nur 'mal mit mutigem Entschluß und steter Ausdauer. Von Tag zu Tag gehen die Uebungen auch schneller und leichter von statten, bis sie zur morgendlichen Gewohnheit geworden sind wie Waschen und Haarkämmen. Mehr als 10 bis 15 Minuten braucht man dann nicht darauf zu verwenden. Ein Mensch, der für die Gesundheitspflege seines Körpers nie Zeit findet, gleicht einem Handwerker, der sich nicht die Zeit nimmt, sein Werkzeug in Ordnung zu halten.

Durch diese morgendliche Auffrischungskur wird nicht nur der Körper neu belebt und gestärkt zur nötigen Leistungsfähigkeit für das Tagewerk, sondern auch der Geist wird bedeutend erfrischt und angeregt, die Spannkraft vermehrt, Lebensmut und Lebensfreude fühlbar gehoben. Dazu kommt während der ganzen Uebungsdauer der wohltätige Einfluß des Luftbades, welches in bekannter und bewährter Weise auf das Nervensystem samt Hirn lind beruhigend wirkt, stärkend und kräftigend. So paart sich jedesmal mit der morgendlichen Gesundung des Körpers die Auffrischung des Geistes. „Wer seinen Geist stärken will, der pflege seinen Körper", sagt Goethe.

Abhärtung der Kinder in den ersten Lebensjahren.

Von Dr. Otto Gotthilf.

Unter Abhärtung versteht man die Erhöhung der Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Erkältungen. Somit ist Abhärtung von Kindheit an

für des Körpers Gesunderhaltung und zur Krankheitsverhütung durchaus notwendig. Aber bei ganz kleinen, namentlich schwächlichen Kindern, richtet Abhärtung mit kaltem Wasser oft Schaden an; es kann dadurch sogar die Empfänglichkeit für Erkältungskrankheiten vermehrt werden. Denn die Einwirkung kalten Wassers auf den Organismus selbst Erwachsener ist ganz bedeutend: nur wenig kaltes Wasser auf die Haut des Ohnmächtigen gespritzt, belebt ihn, bringt ihn wieder zum Bewußtsein. Und der zarte kindliche Organismus ist noch viel empfindlicher.

Man beschränke sich deshalb im ersten Lebensjahre auf das tägliche Reinigungsbad von 35° C (= 28° R) von fünf bis höchstens zehn Minuten Dauer. In der heißen Jahreszeit bei kräftigen Kindern abends noch eine Abwaschung von 30° C (= 24° R) von ganz kurzer Dauer mit nachfolgender Abreibung. Vom zweiten Lebensjahre an zwei Reinigungsbäder in der Woche, und an den übrigen Tagen Abwaschungen mit lauem Wasser stets morgens aus der Bettwärme heraus.

Viel milder als Wasser wirkt Luft. Wegen des geringen Wärmeleitungsvermögens derselben (25mal so gering als Wasser) ist die Wärmeentziehung im Luftbad nicht bedeutend, und der thermische Reiz nur anregend, aber nicht aufregend. Man kann Luftbäder mit Nutzen schon in den ersten Lebensmonaten anwenden, allerdings unter Berücksichtigung der Körperbeschaffenheit des Kindes. Anfangs kürzere, später längere Zeit kann man kräftige Säuglinge teilweise oder ganz entkleidet der Luft im geheizten Zimmer oder bei warmem Wetter auch bei offenem Fenster aussetzen. Gewöhnlich sorgt lebhafte Muskelbewegung der Arme und Beine (Strampeln) für die nötige Erwärmung. Dazu kommt noch die sehr gesunde, die Lungen kräftigende Tiefatmung beim lustigen Kreischen und Schreien. Von großer Wichtigkeit ist das Luftbad als Schutzmittel gegen Ueberwärmung der Säuglinge. Im Sommer soll man durch Verminderung und zeitweise gänzliches Ablegen der Kleidung eine Wärmestauung verhindern, wodurch die gefährlichen Sommerdiarrhöen häufig vermieden werden. Auch müssen die Kinder in der heißen Jahreszeit bei offenem Fenster schlafen.

Von ganz klein auf soll man die Kinder an die frische belebende Luft im Freien gewöhnen. Ausfahren kann man sie bei günstigem Wetter schon von der dritten bis vierten Lebenswoche an. Dabei breite man zum Schutze über den ganzen Kopf einen losen, leichten Schleier. Im zweiten Halbjahr Ausfahren bei jeder Witterung, ausgenommen bei Sturm und großer Kälte.

In den ersten Lebensjahren bildet die freie Luft das beste Abhärtungsmittel. Dazu kommt noch der wachstumfördernde Einfluß des Lichtes im Freien. Jedenfalls wirken Luft und Licht vereinigt auf den kindlichen Organismus als milde und sehr heilsame Lebensreize.

Auszug aus einem demnächst erscheinenden Buche von unserem verehrten Mitarbeiter Herrn Jos. Strack.

IV.

Bleichsucht, Blutarmut, Chlorose.

Leiden junger Mädchen in den Entwicklungsjahren.

Die Haut hat eine weiße, wachsartige, bisweilen gelbgrünlich schimmernde Farbe. Die Schleimhäute sind blaß; Weißfluß, Atemnot, Kopfschmerzen und Herzklopfen, Appetitlosigkeit, weinerliche, traurige Stimmung, kalte Hände