[Impressum]

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **45 (1941-1942)**

Heft 10

PDF erstellt am: **09.05.2024**

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

fahren oder Drüsenstörungen nicht einen Strich durch die normale Rechnung machen. Auch die richtige Ernährung mit kalkliefernden (zum Knochenaufbau) Gemüsen und vitaminreichen Früchten, eben den Hauptbestandteilen der Nahrung, wirkt vorteilhaft ein. Manche kindliche Ernährung ist zu reich an Eiweiß oder Kohlenhydraten, zu arm an Vitaminen oder darmanregenden Stoffen, und Umstellung ist hier nötig. In hohem Maße kann das Wachstum durch chronische körperliche Störungen gehemmt werden: Wucherungen der Mandeln, dauernde Katarrhe der Nase und ihrer Nebenhöhlen, Skrofulose usw. Ihre Behebung läßt die Kinder häufig auch besser wachsen.

Das Wachstum geht anscheinend hauptsächlich im Schlafe vor sich. Wachsende Kinder nehmen bis morgens mehr an Länge zu als bis abends. Zum Teil hängt das mit der Verkürzung der Wirbelsäule durch Zusammenpressen der Zwischenwirbelscheiben bei der aufrechten Haltung am Tag zusammen. Aber an sich tritt die Körperzunahme besser im Schlaf ein, wenn der Körper wenig mit andern Notwendigkeiten beschäftigt ist. Je mehr ein Kind wächst, um so größer ist daher auch sein Schlafbedürfnis. Und genügend Schlaf zu bekommen, ist für das Kind unbedingt notwendig, es ist wichtiger noch als hinreichende Ernährung.

Im Durchschnitt wachsen die Kinder zu verschiedenen Jahreszeiten verschieden stark. In den Monaten März bis August nimmt die Länge zu, dagegen das Gewicht vielfach ab. Von August bis November oder Dezember kommt es zur stärksten Gewichtszunahme bei schwächster Längenzunahme. Von November bis März ist Gewichts- wie Längenzunahme mittelstark.

Wissenschaftliche Untersuchungen stellten fest, daß das Wachstum hauptsächlich in den schulfreien Zeiten vor sich geht. In einer Ferienzeit von drei Wochen konnte ein Jahr Wachstum nachgeholt werden. Es ist aber so, daß genügende Berücksichtigung der körperlichen Notwendigkeiten beim Kind auch in der Schulzeit einen Ausgleich schaffen. Die Schule soll, wie mit Recht verlangt wird, Leistungen verlangen, aber nicht nur geistige. Die Förderung der körperlichen Entwicklung, wie sie zur modernen Schule gehört, wird auch zur Entwicklung des Wachstums beitragen, insoweit das in der Macht äußerer Einwirkung steht.

Dr. med. W. S.

fragen

Fragen sind wie Vögel —
wandern hin und her,
suchen eine Heimat —
wär's auch überm Meer.

Fragen sind wie Wogen —
träumend, tief und schwer,
kreisen in dem Ringe
ew'ger Wiederkehr.

Fragen sind wie Bürden —
drücken oft so sehr,
mancher wird darüber
still — und frägt nicht mehr.

Ellen Margreiter.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistraße 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden Druck und Verlag von Müller, Werder & Co. AG., Wolfbachstraße 19, Zürich Telephon 2 35 27