

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	29 (1921)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Die körperliche Entwicklung der Jugend
<b>Autor:</b>	N.H.K.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-546540">https://doi.org/10.5169/seals-546540</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Die körperliche Entwicklung der Jugend.

Das Wachstum unserer Jugend erfolgt nicht gleichmäßig, sondern bald stärker, bald schwächer. Man kann hier gewisse Perioden unterscheiden. Es erfolgt z. B. bei Knaben ein rasches Wachstum bis zum 5.—6. Jahr, dann ein langsames bis zum 10.—12. Jahr, dann wieder ein beschleunigtes bis zum 18. Lebensjahr. Die Reife tritt bei dem Mädchen um 2—3 Jahre früher ein als bei den Knaben, weshalb die Mädchen vom 11.—14. Jahre an Länge und Gewicht die gleichaltrigen Knaben übertreffen und deren Wachstumskurve überkreuzen. Mit dem fünfzehnten Lebensjahr setzt bei den Knaben ein stärkeres Wachstum ein, sie überkreuzen dann ihrerseits die Mädchenkurve und enden im Wachstumsabschluß mit einem Überschub von etwa 10 cm. Das Höhenmaximum wird bei beiden Geschlechtern zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr erreicht und überschreitet den Wachstumsabschluß des 20. Jahres um 2—5 cm. Vom 40. Jahre bis zum Lebensende tritt ein Höhenfall von 2—3 cm ein.

Weit schwieriger liegt die Frage bezüglich des Gewichtes. Es bietet viel größere Schwankungsbreiten als die Höhe, sodann ist der Fettansatz beider Geschlechter unter Kulturvölkern häufig so außerordentlich, daß es schwer wird, normale Grenzen festzulegen.

Aus diesen Wachstumsgesetzen ergeben sich gewisse Folgerungen für die Ernährung, Erziehung und Lebenshaltung des Kindes. In den Perioden starker Längenzunahme bedarf der Mensch der meisten Schonung und Fürsorge, während in den Perioden eines langsameren Wachstums größere Anforderungen körperlicher und geistiger Art an ihn gestellt werden können. In der Längenzunahme gibt es dann noch eine wichtige Jahresperiodizität. Am intensivsten ist das Wachstum in der Zeit von April bis Ende Juli, am geringsten von August bis Dezember, die Zeit von Dezember bis April kann als Mittel-

periode bezeichnet werden. Da Größenzunahme und Gewichtszunahme sich gegensätzlich verhalten, insofern als bei intensivem Längenwachstum die Gewichtszunahme gering ist und umgekehrt ergeben sich charakteristische Unterschiede im Körperbau und der äußeren Erscheinung während des Jugendalters. Auch das Körpergewicht zeigt wie das Längenwachstum jahrezzeitliche Schwankungen. Die stärkste Gewichtszunahme fällt in die Sommer- und Herbstmonate, während im Winter und Frühling das Gewicht nur mäßig oder gar nicht zunimmt, was wohl daher führt, daß auch die Nahrungsaufnahme im September und Oktober am größten, in den Monaten Dezember bis Februar am kleinsten ist. Unsere Aufgabe muß daher darauf gerichtet sein, die für das gesamte Wachstum ungünstigen Wirkungen des Winters zu vermindern, durch vermehrte körperliche Betätigung; z. B. durch Touren können die wachstumsverhindernden Einflüsse des Winters auf die Hälfte herabgedrückt werden. Auch die Ferieneinteilung der Schulen müßte den Wachstumsverhältnissen der Schüler angepaßt werden. Da in den Ferien ein stärkeres Wachstum erfolgt, so müßte man auf eine Vermehrung der Winterferien und eine Verkürzung der Sommerferien bedacht sein, weil eine zeitweise Entlastung der Schularbeit gerade in den Wintermonaten für die gesundheitliche Entwicklung der Kinder von sehr großem Vorteil wäre. Daselbe gilt auch von den Prüfungen. Wenn dieselben im Frühjahr stattfinden, so ist dies die für das wachsende Kind ungünstigste Zeit des Jahres, in der es eine anstrengende geistige Arbeit am wenigsten verträgt, am leichtesten ermüdet und daher in seiner Leistungsfähigkeit herabgesetzt ist. Die beste Zeit für die Prüfung ist dagegen der Herbst, da in dieser Periode des Jahres der wachsende Mensch sich in der günstigsten körperlichen Verfassung befindet. (« N. H. K. »)