

Zeitschrift:	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber:	Sauter'sches Institut Genf
Band:	13 (1903)
Heft:	5
Rubrik:	Wie bringen wir unsere Töchter glücklich durch die Jahre der Entwicklung?

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: 20.02.2026

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

Was nun die früheren Milch-Surrrogate in Suppenform anbetrifft, wie z. B. Biederts Rahmgemenge, die Liebig'sche Suppe, sowie die Suppen in Extractform von Liebe, Löf und Scheller und andere, so haben sie ihre Zeit gehabt und sind außer Gebrauch gekommen. Von den vielen existirenden Kindermehlen ist das Nestle'sche Mehl am ehesten zu empfehlen und vom Ende des dritten Lebensmonates als Ersatz der Milch nicht abzuweisen; dennoch darf nicht unberücksichtigt bleiben, daß länger-dauernde, ausschließliche Ernährung mit demselben sehr leicht zu Verdauungsschwäche und dyspeptischen Erscheinungen jeder Art führen kann. Man wird es also lieber in Abwechslung mit der Milch anwenden und nicht als ausschließliche Nahrung. Das jetzt viel gebrauchte Phosphat in Fallières ist als Zusatz zur Milch empfehlenswert.

Mit dem Durchbruch der Zähne ist der Zeitpunkt gekommen, wo der Säugling neben der Milch auch festere Nahrung bekommen muß; so wird man ihm, neben der Milch, Hafer-, Graupen-, Reis-, Griesbrei; Sago mit Milch, &c. geben; leichte Bouillon mit Sago, weiche Eier, &c. Nach der vollständigen Entwöhnung und im fortshreitenden Alter des Kindes, nähert sich dann die Ernährung des selben mehr und mehr derjenigen des Erwachsenen an. Da dann der kindliche Körper das Bedürfniß nach Substanzen zu sein Körperaufbau hat, wird man ihm dann mehr stickstoffhaltige Nahrungsmittel geben, so: kräftigere Suppen, mehr Eier, etwas Fleisch, sehr zarte grüne Gemüse, geschmortes Obst, u. s. w., und selbstverständlich auch immer Milch. Gemüse, welche die Verdauung belasten, Mehlspeisen und stark zuckerhaltige Speisen sind eher zu vermeiden. Excitirende Genussmittel: Thee, Kaffee, alkoholhaltige Getränke sind absolut schädlich und dürfen unter keinen Umständen gestattet werden.

Um den Durchbruch der Zähne zu befördern, lasse man das Kind an trockenen Semmeln oder Brotrinden beißen.

Wie bringen wir unsere Töchter glücklich durch die Jahre der Entwicklung?

Die Selbstgesundheitspflege fängt an sich Bahn zu brechen. Da, wo man früher die Frage hörte: „Was muß ich tun um gesund zu werden?“ heißt es jetzt: „Wie erhalte ich mich und meine Kinder gesund?“

Es ist dies eine hoherfreuliche Wahrnehmung, dazu angetan, die Ausdauer und die Beharrlichkeit des Menschenfreundes zu stählen und die Hoffnung auf die stetig sich entwickelnde Vervollkommnung der Menschheit, auf eine Verbesserung unserer Verhältnisse, neu zu beleben. Nur mit Bekämpfung von ungezählten Hemmnissen, kann eine Wahrheit sich Bahn brechen und es braucht Jahrzehnte, bis die Massen in Fluss kommen.

„Was die Gegenwart bestrebt, das besitzt die Zukunft!“

Dieses Wort ist auch die richtige Antwort auf die mehrfach uns gestellte Frage: „Wie bringen wir unsere Töchter glücklich durch die Jahre der Entwicklung?“ Denn nicht erst dann, wenn die angebrochenen Entwicklungsjahre mit ihren drohenden Uebeln uns ängstigen, hat die Mutter für ein glückliches Durchbringen zu sorgen, sondern schon lange zuvor.

Wie viel keimendes Leben, wie manche gesunde Konstitution wird aus Unkenntniß, Gleichgültigkeit oder Gewissenlosigkeit schon im Mutter schoße verkümmert, so daß eine volle Entwicklung niemals mehr möglich ist. Wie viel Gesundheit wird bei den Kindern unter-

graben schon im Säuglingsalter, durch falsche Ernährung und unzweckmäßige Pflege. Von der modernen Schule nicht zu reden, die über die jugendlichen Kräfte in bedrohlicher Weise verfügt und Hand in Hand geht mit dem nervösen Fagen des sozialen Lebens nach möglichst vielseitigem, augenblicklichem und darum weder wohltätigem, noch nachhaltigem Erfolg.

Unsere Zeit zieht Treibhauspflanzen, die für kurze Zeit in berückender Schönheit prangen, um nachher ohne Duft und Farbe weiter zu vegetieren.

Viel und ungehemmte Bewegung in freier Luft, einfache, reizlose Nahrung, lose Kleidung, rationelle Hautpflege und zweckmäßiges Lager in gut ventilirtem Raum, das sind die Universalmittel zum gesunden und kräftigen Heranblühen unserer Töchter, auch über jene Zeit, die manche Mutter zu ängstlich fürchtet. Diese Universalmittel zur Anwendung zu bringen, ist jeder Mutter heiligste Pflicht, hinter welcher alles Unwesentliche zurückstehen muß.

Es ist den Müttern in die Hand gegeben, ihre Kinder mit einfacher, reizloser Nahrung zu versorgen, sie gesundheitsgemäß zu kleiden und sie zweckmäßig zum Ruhem und Schlafen unterzubringen. In der Hand der Mutter liegt es den persönlichen und geistigen Umgang für ihre Tochter zu wählen und nach dieser Richtung der Entwicklung sie vor dem Schaden der verfrühten Reife zu bewahren. Die Mutter ist die natürliche und berufenste Hüterin über die Gesundheit ihres Kindes und ihre Aufgabe ist es, den Feinden nach außen und nach innen zu wehren.

Leider aber ist, wie gesagt, vielfach die Mutter selbst der größte Feind der naturgemäßen, gesunden Entwicklung ihrer Tochter. In blödem, traurigem Unverstände vermischt sie sich, das Meisterstück der Schöpfung, den wohlgestalteten Körper ihres Kindes, mit allen Mitteln

der Kunst zu maßregeln. Er wird möglichst früh schon eingepanzert, um den irregelreiten Schönheitsbegriffen der Mode zu entsprechen. Wo bleibt da das gesunde Muskelspiel, die ungebundene Bewegung, die blut- und lebensbildende Arbeit der Lungen, das tiefe, freie Atmen?

Ohne Rücksicht auf die ohnehin schon schwere Belastung durch die Schule, überbürdet sie die Tochter noch mit dem Unterricht in der Musik, in Sprachen, feinen Handarbeiten und in der Tanzkunst. Sie läßt das heranwachsende Mädchen lesen, was es in die Hände bekommt, und sein Umgang wird in keiner Weise kontrollirt. Kurz gesagt, manche Mutter geberdet sich so strafwürdig und vermessent, wie das ungeduldige und unverständige Kind, das eine Knospe gewaltsam aufbricht, um vor der Zeit eine erschlossene Blüte zu sehen.

Und wie der geschändeten Knospe, so geht es dem früherein Mädchen. In ihrer gesunden, langsamem, stufenweisen Entwicklung und Entfaltung gestört, halten beide nicht, was sie versprochen. Duft und Farbe sind krankhaft und rasches Welken ist ihr Loos.

Eine Mutter, welcher es Ernst ist mit ihrer Aufgabe als Pflegerin und Erzieherin ihrer Tochter, wird von des Kindes frühesten Jugend an Alles tun, was des jungen Wesens natürliche, gesunde Entwicklung fördern, und alles unterlassen, was die Erreichung des schönen Ziels beeinträchtigen könnte.

Als erste Leibjorge werde dem Kinde in jedem Lebensalter, am Morgen beim Erwachen, eine rasch geschehene, kühle Abwaschung des Körpers zu Teil, worauf Zimmergymnastik oder ein Gang ins Freie folgen soll. Zum Frühstück nachher diene Haferuppe, Milch, Brot, weiches Ei, etc. Das schulpflichtige Kind nimmt im Laufe des Vormittags mit Vergnügen Brot, Apfels oder dergleichen.

Die Mutter informire sich darüber, ob in der Schule die Erholungspause im Freien gewährt wird und ob in dieser Pause auch die Schullokale gründlich gelüftet werden. Sie sorge ferner dafür, daß zu Hause der Mittagstisch rechtzeitig bestellt sei, damit die hungrig heimkehrenden Schüler mit Muße und Behagen ihr einfaches Mahl verzehren können. Es ist hauptsächlich darauf zu sehen, daß die Speisen nicht heiß genossen und sorgfältig gekaut werden. Nach der Schule, zum Besperbrot, wird wohl ein jedes gesunde Kind wieder seinen richtigen Appetit mitbringen. Kaffee sei aber ein für alle mal verpönt. Die nun noch übrig bleibenden Stunden des Tages sollen dem alltags-schulpflichtigen Kinde ausschließlich zur Bewegung im Freien, zur körperlichen Erholung zugestanden bleiben. Ist das vom Spiele heimkehrende Kind am Abend wieder hungrig, so kann ihm noch eine leichte Speise gereicht werden. Das Lager bestehé aus einer flachen Matratze ohne Kästchen. An Stelle dieses letzteren trete eine Rolle von Rosshaar, die unter den Nacken geschoben wird. Als Bedeckung dienen, nach der Jahreszeit, eine oder mehrere Woll- oder Steppdecken. Das Kind soll daran gewöhnt werden, sich vor dem Schlafengehen zu waschen, und seine Haare zu ordnen. Die Leibwäsche muß morgens und abends gewechselt werden. Das Schlafzimmer sei möglichst geräumig, hoch und der Sonne zugänglich. Je ungehemmter die frische Luft Tag und Nacht freien Zutritt hat, um so besser ist es.

Auch dem heranwachsenden Mädchen werde zum Spielen, zum ausgiebigen Laufen und Springen, zum Turnen und Schwimmen reiche Gelegenheit gegeben.

Bei solcher Lebensweise braucht keine Mutter sich wegen der kommenden Entwicklungsjahre ihrer Tochter zu beunruhigen; denn die kräftigen, lebensvollen Geschöpfe werden sich unver-

merkt entfalten, wie die Blume, die am Abend noch Knospe, am Morgen durch ihre voll erblühte Schönheit und Fülle unser Auge erfreut.

Die gesunde, ungehemmte und unverdorbene Natur bedarf keiner Unterstützung und keiner Heizmittel; sie tut zu rechter Zeit das Rechte und läßt Gesundheit und Kraft um sich her erblühen.

Nur da, wo die körperlichen Kräfte geübt werden, können sie auch erhalten bleiben und sich vermehren. Was stehen bleibt, geht zurück.

Höchst verkehrt ist es, wenn die Mutter erst dann der Entfaltungsjahre ihrer Tochter denkt, wenn sie gegründete Ursache hat, dieselben als bereits unheilvoll angebrochen zu fürchten. Was da versäumt worden ist, das vermögen keine Pulver und Pillen, noch Essenzen irgend welcher Art gut zu machen.

Licht, Luft und Wasser, reichliche, ungehemmte Bewegung, einfache, reizlose Nahrung, sowie zweckmäßige Kleidung und eben solches Lager; kurz zielbewußte, nach vorgenannten Prinzipien der Gesundheitslehre betriebene und geordnete Geistes- und Körperflege in harmonischem Einflange, das ist das Mittel zur Heranbildung einer gesunden, kräftigen Jugend, einer gedeihlichen, fröhlichen Entwicklung unserer heranwachsenden Generation.

(Schweizer Frauen-Zeitung).

Moses als Volksarzt und Gesundheitslehrer.

(3. Kl.)

(Prof. Dr. Jägers Monatsblatt-Zeitschrift für Gesundheitspflege und Lebenslehre)

Schon vom rein menschlichen Standpunkt aus betrachtet, ist und bleibt Moses einer der bedeutendsten Männer des Altertums. Mit einer ungewöhnlichen Verstandesschärfe, glänzender Begabung und umfassenden Kenntnissen auf den verschiedensten Gebieten menschlichen Wissens,