Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 16 (1906)

Heft: 3

Artikel: Die körperliche Erziehung der kleinen Kinder

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038039

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: 14.12.2025

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

neben der bakteriologischen Untersuchung des filtrierten Wassers jetzt eine besondere Wache aufgestellt ist, die das Wasser auf den Geschmack hin prüfen, also kosten muß. Soll da nicht der durstige Mensch, der noch nicht jedes Gestühl, jedes Verständnis für die allgütige Mutter Natur in dem Zwangszustande der lleberkultur mit all ihren Hilfsmitteln und Surrogaten verloren und eingebüßt hat, soll er nicht auch schreien, wie der Hisch schreit, nach frischem Wasser? Wo ist Wasser, wo gibt es noch Trinkwasser?

Wohl allen denen, die den Verfasser einer Uebertreibung zeihen! Entweder seben sie unter besseren, gesünderen Daseinsbedingungen, als die geschilderten, dann sind sie glücklich zu preisen; oder aber sie empfinden deren Mängel nicht, dann sind sie nicht zu bedauern. Wer aber seine fünf Sinne noch in vollständig gesundem Zustande sich erhalten hat und nanamentlich wessen Geruch und Geschmack noch nicht durch die Luxuserzeugnisse der Gegenwart entartet und der ursprünglichen Fähigsteit, zu empfinden und zu genießen, beraubt ist, der wird mit einstimmen in den Notschreinach Abhilse und Besserung der bestehenden trostlosen Verhältnisse.

Man vergegenwärtige sich doch den modersnen Kulturmenschen, wie er im Rauch und Staub bei fünstlicher Beleuchtung sitzt, selbst rauchend und mit Spirituosen seinen Durst löschend, in enger, unbequemer und von Pflanzensaser oder Wollsurrogaten hergestellter Kleisdung schwitzend, prustend und speiend — fürswahr ein erhebender Anblick! Man wundert sich nur, daß trotz aller Attentate auf Augen, Lunge und Magen die Menschen noch ein so hohes Durchschnitisalter erreichen, wie die statistischen Tabellen ausweisen. Wie viele Taussende zollen den Bestrebungen der Naturheilsweise, der Bewegung für naturgemäße Lebenss

weise Anerkennung, wie so viele Tausenbe möchten ganz nach ihren Grundsätzen ihre Lebenshaltung ändern, d. h. neu einrichten. Kännen sie es? Nur unter erschwerenden Umständen und uicht überall. Sie alle aber mögen unentwegt und allezeit den Ruf ertönen lassen: Rehrt zur Natur zurück! Sorgt zuerst dafür, daß der armen, geplagten Menschheit besser und reiner dargeboten werde:

Licht, Luft und Waffer! Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt.

Die körperlidje Erziehung der kleinen Kinder.

(Dr. 3mfeld.)

Wenn man auch ziemlich allgemein zugibt, daß für größere Rinder, zu einer normalen förperlichen Entwicklung und zur Erhaltung einer guten Gesundheit, forperliche Uebungen unerläglich sind, so will man leider nicht gerne glauben, daß auch bei fleinen Rindern und felbst bei Sänglingen die Arbeit und die freie Bewegung ber Musteln nicht nur als nüglich, sondern auch als notwendig angeseben werden muffen. Sa, felbft bem Sängling ift die Gymnaftif Bedürfnis und Rotwendigfeit. Freilich wird diese Gymnastif der allereinfachsten Form sein und Niemanden wird es einfallen wollen, bem Rind an der Bruft methodische und vorschriftsmäßige Bewegungen zuzumuten; es wird aber genügen, ihm alle seine freiwilligen Bewegungen nicht unmöglich zu machen und es ihm freizustellen seinen Rörper naturgemäß zu entwickeln.

Jedes noch so kleine Kind hat in der Tat das ihm angeborene Bedürfnis zu gestikulieren, Arme und Beine zu bewegen und nach Kräften zu schreien, und das alles hat den Zweck seine Muskeln und seine Lungen in Tätigkeit zu setzen. Es handelt sich also um eine wirkliche Berirrung, wenn die Mütter sich diesem natürlichen, freien Spiel der Glieder und der Lungen, welche für die normale Entwicklung ihrer Kinder so notwendig ist, entgegensetzen.

Meistens sind ja die Mütter und die Kinderpflegerinnen nur dann zufrieden, wenn der kleine, zarte Säugling in einer Menge von Windeln fest eingewickelt ist, so daß ihm weder Arme noch Beine freistehen, Brust und Bauch von den Binden eingeschnürt sind, und das arme Geschöpf kaum mehr zu Atem kommt, kein Glied rühren und nichts anderes tun kann als leise zu wimmern und den Kopf mit Mühe hin und her zu schieben.

Glücklich nuß das arme Kind sich noch schätzen, wenn nicht selbst der Kopf in einer großen, dicken und steisen Haube steckt, welche ihm auch jede Kopfbewegung unmögslich macht und die freie Ausdünstung dessselben verhindert.

Später, wenn bann bie Mutter glaubt, Die Beit fei nun gefommen, bei dem Rinde die ersten Gehversuche vorzunehmen, bann schleppt sie basselbe, wie eine schlecht aufgehängte Darionette, an einem unter ben Schultern burchober an Tragriemen, gezogenen Handtuch, halb ben Boden mit ben Fußchen berührend, halb frei in der Luft schwebend herum, wobei die Anien des Kindes schlapp sich zusammen biegen und die Achseln bis zur Sohe ber Ohren hinaufreichen und die Bruft zusammengedrückt wird, was schon ben Grundstein legt ju einer Miggeftaltung berfelben, bes Rückengrates und der Achseln. Das sind freilich traurige Anfänge in der Runft des Gebens.

Wäre es nicht weit besser, wenn man dem kleinen Kinde von seiner Geburt an das freie Spiel seiner Arme, seiner Beine und seiner Brust gönnen würde?

Bewiß murbe es beffer fein; man wird mir aber aber gleich einwenden, baf bie Sache wegen ber Sicherheit und ber nötigen Wärme= haltung des Rindes faum möglich fei. Es ist aber bennoch möglich. Es ift ja flar bag alle Borfichtsmagregeln angewendet werden muffen, um einen gefährlichen Sturg aus bem Betichen zu verhüten : die Wiege ober das fleine Bett muffen eben so beschaffen fein, daß das Rind unmöglich baraus fallen fann, und das ift ja auch selbstverständlich meistens der Fall; ebenso flar ift es, daß jede Erfältung forgfältig vermieden werden muß, da solche für so fleine Geschöpfe von fehr schlimmen Folgen fein fönnen, Dafür ift es aber boch nicht absolut notwendig, das Rind so fest einzuwickeln und einzuschnüren, wie das meistens geschieht, man fann es allerdings bis zu einem gewiffen Grabe einwickeln, aber diese Einwicklung soll eine fo lofe und weite fein, daß es barin feine Beine ungehindert bewegen fann und daß das zur Atmung so notwendige Spiel ber Bruft- und Bauchmusfulatur feine Ginschränkung erfährt; was die Urme anbetrifft und die Bande, fo fonnen fie, gutbefleidet, frei bleiben; die Betttücher, Decken 2c., können bas übrige tun, um das Kind so warm zu halten, als es ber Jahreszeit und ber Temperatur bes Zimmers entsprechend notwendig ift. In ber Zwischenzeit der Rube und der Mahlzeiten und bei Gegenwart der Mutter oder Umme oder Barterin, und unter ihrer Aufficht, follte aber bas Rind mehrere mal bes Tages gang uneingewickelt, aber mit Bemb, Sache ic. angezogen, ins Bett unter die Decken, ober bei gang warmer Temperatur einfach auf das Bett gelegt werden, so daß es sich rühren und bewegen und zappeln kann nach Herzensluft, wozu Die Mutter es noch besonders anregen fann, indem fie mit ihm fpielt; so nehmen feine Musteln an Drallheit und Stärke und Entwicklung zu, und die vollständig freie Atmung bereichert sein Blut und erhöht seine Gesundsheit. Wer schon zugesehen hat, wie ausgeslassen ein kleines Kind zappelt und strampelt, und wie munter es schreit, wenn es seiner Wickel und Binden befreit wird, der weiß, wie glücklich der kleine Erdenbürger, aller Fesseln frei, sich fühlt und wie wohl es ihm ist.

Willst bu, gartliche Mutter, bein Bergensfind recht bald und recht ftramm auf feinen Beinchen sich aufrichten und geben feben, fo laffe es nur am Boden frei berumfriechen bis es von felbst versucht zu stehen und zu geben. Gin gefundes, feftes und gut entwickeltes Rind foll in seinem neunten bis zehnten Lebensmonat geben können, und in ber Tat lernt basselbe es, wenn es mehrere Mal des Tages auf einem weichen Teppich, ober auf mehrfach aufeinander ausgebreiteten Decken fich frei herumwälzen fann; bald wird es von felbft versuchen, auf Sänden und Füßen berumzufriechen, bann auf ben Anieen zu rutschen, bann wird es fich aufrichten, mit den Sant= den am Band fich faffend fein Gleichgewicht ju halten suchen, bann fich an Seffeln und Möbeln ftügend feine erften, noch mackelnden und unsicheren Schritte machen, und balb barauf frei umd flott und voll findlichen Stolzes, berumgeben.

Freisich wird das Kind bei seinen ersten Bersuchen sich auf seine Beine zu stellen und zu gehen, oft zusammenknicken und hinpurzeln; es wird aber auf den weichen Decken, sei es im Zimmer oder im Freien, sich keinen Schaben zufügen. Du, zärtliche Mutter, setze deinen Liebling unbesorgt auf den Boden, kniee vor ihm, strecke ihm deine beiden Arme entgegen und rufe ihn so lange zu dir, bis er von selbst sich aufrichtet und dir entgegenkommt; nach erfolgtem Sieg wird er mit einem Jubelschrei in deine ihn umfangenden Arme sich

stürzen; beide, Mutter und Kind, werden an dem oft wiederholten Spiel ihre große Freude haben. Und ist das für das Kind so hochsbedeutendes und lustiges gymnastisches Spiel zu Ende, dann wird es mit gutem Appetit sein Süppchen essen und nachher sich durch einen erquickenden Schlaf ausruhen und zu neuen Kräften kommen.

Ist der kleine Erdenbürger nun so weit gestommen, daß er frei und sicher auftreten und gehen kann, dann wird er, wenn seine Eltern ihn gut pflegen und gesundheitsgemäß erziehen und ernähren, in seiner Entwicklung große Fortschritte machen.

Dann, ihr Mütter, laßt ihn nach seinem Belieben gehen und kommen, und nach Herzenslust spielen, laßt ihn sein Pferd und sein Wägelchen herumziehen, im Freien sich ergehen, Reif spielen, Seil springen und sich mit seinen kleinen Kameraden auch ein wenig herumbalgen; laßt ihn aus vollen Lungen schreien, es zibt für ihn keine bessere Lungengmmastit; Lärm zu machen ist ein natürliches Bedürfnis des Kindes, eine physiologische Notwendigkeit, und das alles darf ihm, ohne Schaden sür seine körperliche Entwicklung, nicht entzogen werden, solange nicht ein vernünftiges Waß überschritten wird.

So wächst das Kind nach und nach heran bis zu seinem siebenten oder achten Jahre, und wenn fortgefahren wurde alle hygienischen Vorschriften der Ernährung und der Lebens; weise zu beobachten, wird es ein träftiges und frisches Kind werden, gesund und fröhlich, und man wird dann anfangen können es in die Schule zu schicken.

Alles hat ein Ende, selbst dieses natürliche und fröhliche Kinderleben; der Knabe, wie das Mädchen, fönnen und dürfen nicht unwissend bleiben und müssen in die Geheimnisse des menschlichen Wissens eingeweiht und geistig erzogen werden. Sie müssen notgedrungen in die Schule, und da kommen sie oft in schlecht beleuchtete und schlecht gelüstete Lokale, wo durch das Zusammenleben mit vielen andern Kindern, leider auch nur zu oft, die Gefahr von Krankheiten droht; kräftige Kinder werden dann allen diesen möglichen Schädlichkeiten weit besseren Widerstand leisten, als schwächeliche und verzärtelte Kinder.

Dann ift aber auch die Zeit gekommen, gegen alle biefe ichablichen Ginfluffe ber Schule zu fämpfen, burch sustematische und methodische Uebungen, welche geeignet find, der Wirkung ber ersteren entgegen zu arbeiten. Das Schulfind hat nun Berstand genug und besitt die nötige Rraft, um überlegte Bewegungen auszuführen. Run handelt es fich darum, feinen Spielen eine folche Richtung zu geben, die ihm bie volle Entwicklung ber Bruft gestatten ; es handelt sich darum, ihm methodische, aber leichte und unterhaltende (benn Kinder wollen unterhalten sein und nicht gelangweilt werden) Uebungen ausführen zu laffen, welche ihm eine gute Saltung geben, feine Rücken= und Lendenmusteln fräftigen, damit die Wirbelfäule gerade bleibt und nicht durch die gebückte Haltung auf den Schulbanten gefrümmt merbe, und damit die Lungen sich genügend ausweiten und bei gehöriger Breite und Glaftigi= tät des Bruftforbes, die gute und belebende Luft bis in ihre entfernteften Winket einströmen laffen fönnen.

Wir werden vielleicht in einem andern Arstikel von diesen Spielen und Uebungem spreschen, die da geeignet sind, aus einem gesunden Knaben einen kräftigen Jüngling zu machen, sähig zu männlichem Sport und zu einer immer mehr zunehmenden kräftigen Entwickslung seines Muskelspstems.

Hächtliches Bettnäffen

(Enuresis nocturna).

Wirksame innerliche Mittel, die nicht den Körper im allgemeinen stärken und dadurch von günstiger Wirkung gegen das Bettnässen sind, sondern gegen dieses direkt wirken, gibt es nicht, und fallen alle angepriesenen Geheimmetttel gegen dieses Gebrechen in das Gebiet des Schwindels.

In Bezug der Ursachen ist sich die Wissenschaft ebenso unklar: man spricht von zu wärmenden Federbetten, von Würmern, von nervös belasteten Zuständen überhaupt, von krankhaften Harnorganen, zum Beispiel Blasenkatarrh, selbst von Zuckerkrankheit. Auch der ersten Erziehung eines Kindes, welche aus Bequemslichkeit oder anderen Gründen im Punkte des Urinabganges diesen Gegenstand vernachläßigte, wird mit Recht eine Hauptschuld beigemessen.

Was empfiehlt nun die "diätetisch-phhsikalische Therapie" bei diesem äußerst peinlichen Zustande?

- 1. Man regele die Entleerung der Blase auf ganz bestimmte Zeiten, sowohl am Tage, als auch in der Nacht. So ist die Harnsblase regelmäßig vor dem Schlasengehen zu entleeren; das Kind ist in der ersten, eventuell der zweiten Schlasstunde aufzuheben und zum Urinieren zu veranlaßen.
- 2. Werde das Abendessen rechtzeitig, oder geraume Zeit vor dem Schlafengehen einges nommen und werden Flüssigigkeiten überhaupt möglichst eingeschränkt; also abends mehr Trockendiät. Man lasse selbst das für die Kinder sonst so nützliche Obst, zum Beispiel Aepfel, als Abendkost weg, lasse aber im Laufe des Bors und Nachmittags immerhin Obst essen.
- 3. Besonders nachteilig wirken diesbezüglich alfoholhaltige Getränke, so namentlich das Bier.