

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 16 (1906)
Heft: 9

Artikel: Die körperliche Erziehung der Kinder [Fortsetzung]
Autor: Imfeld
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038051>

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: 31.01.2026

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

Sobald wir jetzt bei der Betrachtung des Fiebers einen Schritt weiter in das dritte Stadium desselben tun, gelangen wir auf einmal aus dem physikalischen Gebiet von der Wärmelehre wieder hinüber in das stoffliche, zum Fieberschweiß: In diesem Stadium treten wässerige Ausscheidungen auf, unter denen der Schweiß als die sinnfälligste und regelmäßigste, vielleicht auch wichtigste dem Stadium den Namen gegeben hat, obwohl er nicht die einzige Ausscheidung ist; denn neben ihm trifft man fast immer noch andersartige, namentlich Ausscheidungen durch die Schleimhäute von Luft- oder Nahrungswegen, ja oft genug auch wässerige Ergüsse statt nach außen in innere Hohlräume (besonders der Brusthöhle, die erst durch einen zweiten Prozeß vollends aus dem Körper hinausbefördert werden müssen.

Weiter ist charakteristisch die Tatsache, daß mit dem Auftreten dieser wässerigen Ausscheidungen, besonders dem Fieberschweiß, die Gewalt des Fiebers gebrochen ist, die Wärmerhältnisse des Körpers zur Norm zurückkehren, also offenbar der durch die Fieberbewegung angestrebte Zweck erreicht und wenn auch nicht immer vollendet, so doch in die Wege geleitet ist. Man hat aus diesem Grunde namentlich den Fieberschweiß als kritisch bezeichnet.

(Fortsetzung folgt).

Die körperliche Erziehung der Kinder.

(Dr. Imfeld)

(Siehe Nr. 3 der Annalen von 1906, Seite 27)

Fortsetzung.

Im Alter vom siebenten bis zum fünfzehnten Jahre ist die körperliche Erziehung der Kinder von der größten Bedeutung; von der in dieser Altersperiode erworbenen Entwicklung hängt

zu einem sehr großen Teile die fernere Ausbildung des Körpers ab. Aus der Art und Weise wie in dieser Zeit der Stoffwechsel des Organismus vor sich geht, kann die endgültige Besserung oder Verschlimmerung der krankhaften Anlagen vor sich gehen welche das Resultat des individuellen Temperaments und der erbten Diathese sind. Später, im Jünglingsalter, wird man durch geeignete körperliche Uebung einen schwächlichen Körper stärken können; eine gut angewandte körperliche Pflege und Erziehung ist das beste Mittel zur Bekämpfung der meisten physischen Fehler und Mängel.

Vorbeugen ist aber immer besser und leichter als heilen; schon während des kindlichen Alters muß die körperliche Erziehung starke Organismen schaffen, den Menschen mit kräftigen Gliedern und einer breiten Brust ausstatten um ihn fähig zu machen der Krankheit und den Gebrechlichen einen starken, beinahe unüberwindlichen Widerstand entgegen zu setzen.

Wie ist dieses Resultat zu erzielen? Welche Uebungen sind da anzuwenden?

Vor allem ist das zu erreichende Ziel genau in's Auge zu fassen. Die physische Erziehung des Kindes muß folgenden Zweck verfolgen: 1. Sie muß das Temperament günstig beeinflussen und die mehr oder weniger krankhafte Anlage bekämpfen, womit die meisten Kinder durch Vererbung behaftet sind; 2. muß sie die Brust bis zum Maximum erweitern und so dem Kinde einen genügend ventilirten Brustkasten sichern, was das beste Schutzmittel ist gegen die moderne Geißel der Lungenschwindsucht; 3. muß sie dem Körper eine gute und gerade Haltung geben um alle, auch die geringsten Verkrümmungen des Rückens zu vermeiden, welche heutzutage so häufig sind daß auf 20 Menschen kaum einer sich wahrhaft gerade hält.

Es handelt sich aber nicht im geringsten darum kleine Athleten heranzuziehen, noch unsere Kinder mit voluminösen Muskeln auszustatten; wenn es auch möglich ist, dieses zu erlangen, so geschieht das doch nur auf Kosten der weiteren Entwicklung des Körpers; Kinder die zu früh zu starke Muskeln bekommen bleiben klein und unterseht, kurz und dick, was doch kaum das Ideal der menschlichen Schönheit vorstellt.

Um die ererbte Diathese zu beseitigen, darf man nicht vergessen daß dieselbe weiter nichts anderes ist als eine Ernährungsstörung, sei es daß der Stoffwechsel zu sehr verlangsamt oder zu sehr beschleunigt ist; im einen wie im andern Falle, beim Arthritiker ebensowohl wie beim Lymphatiker, wird eine gute hygienische Pflege den Stoffwechsel des Organismus auf sein normales Verhältnis zu bringen trachten; die gleichen Mittel werden auf die Ernährung des Arthritikers einen beschleunigenden Einfluß haben, auf diejenige des Lymphatikers einen verlangsamen. Freilich, wenn die vorhandene Diathese oder krankhafte Anlage, bereits zur erklärten Krankheit geworden ist, dann ist das ein Ausnahmefall der der speziellen ärztlichen Pflege notwendig bedarf.

Die durch das Temperament erzeugten einfachen krankhaften Anlagen aber, werden, wie immer ihr physiologischer Antagonismus sein mag, durch eine gut verstandene und gut angewandte Hygiene, welche allen Kindern zu Teil werden sollte, wirksam und erfolgreich bekämpft werden können.

Zunächst muß man die Kinder daran gewöhnen an der offenen Luft zu leben. Die Lustscheu (die *aérophobie*) ist eine wahre nationale Krankheit. Im Sinne vieler Eltern ist die Luft, die Quelle unserer Existenz, ein wahres Gift. Daher die immer geschlossenen Fenster, die stets geschlossenen Schlassäle von

Erziehungsinstituten, wo bis 50 Kinder in einer erstickenden Luft schlafen. Es wäre nun endlich an der Zeit mit diesen Irrtümern gründlich aufzuräumen; es wäre Zeit verstehen zu wollen daß eine immer erneuerte Luft zur normalen Tätigkeit unserer Lungen absolut notwendig ist; daß der Luftzug, der fürchterliche „Luftzug“, der das Schreckgespenst von Millionen Menschen ist, nur dann schädlich sein kann wenn man sehr erhitzt ist und im Zustande starker Schweißabsonderung sich befindet. Ja selbst dann ist bei einem gesunden Menschen die Gefahr keine so große. Also Luft! Luft! das sei das Lösungswort der neuen Generation.

Nebst der Luft, gebet dem Kinde Wasser. Um bei guter Gesundheit zu bleiben, ist eine perfekte Tätigkeit der Haut absolut notwendig; die gute Funktion der Haut hängt aber von einer reichlichen Durchwaschung derselben ab; kalte Wasseranwendungen sind übrigens ein gutes Beförderungsmittel der allgemeinen Ernährung. Nun, wenn auch in den höheren gesellschaftlichen Klassen das Wasser etwas mehr gewürdigt und angewendet wird, so wird beim Volke und auf dem Lande ein Bad noch immer als ein heroisches Mittel angesehen, das nicht ohne Gefahr angewendet werden kann. In den Erziehungsanstalten, da waschen sich die Kinder noch flüchtig mit einem in das Wasser getauchten Zipfel des Waschluches. Um bei der Verirrung der Wasserscheu zu verbleiben, muß man wirklich nie das frische und rosige Gesicht eines Kindes oder eines Jünglings gesehen haben, dem, seit seiner Geburt, täglich die Wohltat eines Bades oder einer Douche zu Teil geworden ist.

Mit dem reichlichen Gebrauch von Luft und Wasser verlangt das hygienische Leben des Kindes eine rationelle Ernährung bei welcher Milch, Milchprodukte, Gemüse und Zucker

größere Anwendung finden sollen als Fleisch und Wurstsachen, und von welcher der Alkohol, selbst unter der Form des Weines, vollständig ausgeschlossen sein soll.

Wenn diese Lebensbedingungen so weit als möglich verwirklicht sind, ja selbst dann wenn derer Verwirklichung, äußerer Umstände wegen, nicht vollständig erreicht werden kann, so handelt es sich ferner darum die Brust unserer Kinder zu entwickeln und zu erweitern. Um diesen Zweck zu erreichen, muß man bei ihnen täglich die sogenannte Lungen- oder Atmungsgymnastik vornehmen. Heutzutage ist die Brust meistens eng und sie arbeitet schlecht. Wenige Menschen verstehen zu atmen, denn sie haben es nie gelernt. Und doch, nichts ist so wichtig zu wissen: Das Kind muß angehalten werden morgens und abends, vor einem offenen Fenster, etwa zwanzig tiefe und langsame Atmungen zu machen, welche Atmungen die ganze Brust, namentlich in ihren oberen Teilen, ergiebig mit Luft ausfüllen soll. Zu diesen Atmungsbewegungen gesellen sich mit Vorteil Armbewegungen wodurch dieselben während der Einatmung sich horizontal öffnen und vertikal erheben, bei der Ausatmung aber sich senken und schließen.

Das Kind wird an diesen Übungen freilich kein großes Vergnügen finden, aber ihre Trageweite und ihre Notwendigkeit sind so groß daß man sie dem Kinde ebenso aufdringen muß wie man ihm das Studium des A B C und der Rechnungsregeln aufdringt; obwohl nicht sehr unterhaltend, sind diese Studien dennoch unentbehrlich.

Die Erweiterung und die Ventilation der Brust werden vermehrt durch Spiele die bis zu einem gewissen Grade außer Atem bringen. Diese Spiele befördern die Ausfuhr der Kohlensäure aus den Lungen und die Einfuhr des Sauerstoffes in dieselben, erzeugen also

einen regen Luftaustausch. Das Resultat davon ist eine Erziehung der Atmungstätigkeit und in der weiteren Folge eine merkliche Vermehrung der Lungenkapazität.

Kinder müssen also sich im Lauffschritt üben, Springen, Reif-, Ballspielen, Seilspringen etc.

In Folge dieser sehr einfachen körperlichen Übungen wird das Kind eine gut entwickelte Brust bekommen wo sich die Luft bis zu den entferntesten Winkeln und Alveolen erneuern kann, wo die Tuberkulose so leicht sich einnistet wenn diese entferntesten Lungenzellen, namentlich an der Spitze der Lungen, nicht genügend durchlüftet werden, untätig bleiben und zusammenschrumpfen.

Es bliebe uns nun übrig zu zeigen wie man dem Kinde eine gute, gerade Haltung angewöhnen kann, wie man es verhindern kann daß sein Rückgrat sich nicht nach vornen, nach hinten oder nach den Seiten verkrümmen soll, was namentlich geschieht wenn Kinder in der Schule stundenlang eine schiefe Haltung einnehmen und das ganz besonders wenn die Rücken und Bauchmuskeln nicht genügend entwickelt sind.

Doch davon werden wir vielleicht ein anderes Mal sprechen.

Die „Nebenwirkung“ der modernen allopathischen Arzneimittel.

In A. Stubers Verlag in Würzburg veröffentlicht Professor Dr. Otto Seifert unter obigen Titel eine Broschüre. Dr. A. Straßer unterzieht nun diese Arbeit in den „Blättern für klinische Hydrotherapie“ der folgenden Kritik:

„Bei der Unmasse von neueren Arzneimitteln ist es immer verdienstlich, wenn in das ungeheure chemische Getriebe hineingeleuchtet wird. Gerade das vorliegende Werkchen ist