**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:** 14.12.2025

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

Sobald wir jetzt bei ber Betrachtung bes Fiebers einen Schritt weiter in bas dritte Stadium besfelben tun, gelangen wir aufeinmal aus bem physitalischen Gebiet von ber Barmelehre wieder hinüber in bas ftoff= liche, jum Fieberschweiß: In diesem Stadium treten mäfferige Ausscheidungen auf, unter benen ber Schweiß als die finnfälligfte und regelmäßigfte, vielleicht auch wichtigfte bem Stadium den Namen gegeben hat, obwohl er nicht die einzige Ausscheidung ift; benn neben ibm trifft man fast immer noch andersartige, namentlich Ausscheidungen burch bie Schleimhäute von Luft- ober Nahrungswegen, ja oft genug auch mäfferige Ergüffe ftatt nach außen in innere Sohlräume (befonders der Bruftboble, die erst durch einen zweiten Prozeg vollends aus dem Körper hinausbefördert werden müffen.

Weiter ist charafteristich die Tatsache, daß mit dem Auftreten dieser wässerigen Aussscheidungen, besonders dem Fieberschweiß, die Gewalt des Fiebers gebrochen ist, die Wärmeverhältnisse des Körpers zur Norm zusrücksehren, also offenbar der durch die Fiebers bewegung 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 fritisch beszeichnet. (Fortsetzung folgt).

## Die körperliche Erziehung der Kinder.

(Dr. 3mfelb)

(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 bildung des Körpers ab. Aus der Art und Weise wie in dieser Zeit der Stoffwechsel des Organismus vor sich geht, kann die endsälltige Besserung oder Verschlimmerung der krankhaften Anlagen vor sich gehen welche das Resultat des individuellen Temperaments und der ererbten Diathese sind. Später, im Jüngslingsalter, wird man durch geeignete körperliche Uedung einen schwächlichen Körper stärken können; eine gut angewandte körperliche Pflege und Erziehung ist das beste Mittel zur Bestämpfung der meisten physischen Fehler und Mängel.

Borbengen ist aber immer besser und leichter als heilen; schon während des findlichen Alters nuß die förperliche Erziehung starke Organismen schaffen, den Menschen mit kräftigen Gliedern und einer breiten Brust ausstatten um ihn fähig zu machen der Krankheit und den Gebrechlichten einen starken, beinahe uns überwindlichen Widerstand entgegen zu setzen.

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

Bor allem ift bas zu erreichende Ziel genan in's Auge zu faffen. Die phyfische Ergiehung des Rindes muß folgenden Zweck verfolgen: 1. Sie muß bas Temperament gunftig beeinfluffen und die mehr oder weniger franthafte Anlage befämpfen, womit die meiften Rinder durch Bererbung behaftet find; 2. muß fie die Bruft bis zum Maximum erweitern und so dem Rinde einen genügend ventilirten Bruftfasten sichern, was bas beste Schutzmittel ift gegen die moderne Beifel der Lungenschwind= fucht; 3. muß fie bem Rörper eine gute und gerade Haltung geben um alle, auch die ge= ringften Berfrummungen bes Rucken's ju vermeiden, welche heutzutage fo häufig find bag auf 20 Menschen faum 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 untersetzt, kurz und diek, was doch kaum das Zdeal der menschlichen Schönheit vorstellt.

Um die ererbte Diathefe gu beseitigen, barf man nicht vergeffen daß dieselbe weiter nichts anderes ift als eine Ernährungsftörung, fei es bag ber Stoffmechfel zu fehr verlangfamt ober ju febr beschleunigt ift; im einen wie im andern Falle, beim Arthritifer ebensowohl wie beim Emphatifer, wird eine gute hygieinische Pflege den Stoffwechsel bes Organismus auf fein normales Berhältnis zu bringen trachten; die gleichen Mittel werden auf die Ernährung bes Arthritifers einen beschleunigenden Ginfluß haben, auf diejenige bes Lymphatiters einen verlangsamenden. Freilich, wenn die vorhandene Diathefe ober frankhafte Unlage, bereits zur erflärten Rrantheit geworden ift, dann ift bas ein Ausnahmefall ber ber speziellen ärztlichen Bflege notwendig bedarf.

Die durch das Temperament erzeugten einsfachen frankhaften Anlagen aber, werden, wie immer ihr physiologischer Antagonismus sein mag, durch eine gut verstandene und gut ansgewandte Hygieine, welche allen Kindern zu Teil werden sollte, wirksam und erfolgreich bekämpft werden können.

Bunächst muß man die Kinder daran gewöhnen an der offenen Luft zu leben. Die Luftschen (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 Schlafsäle von Erziehungsinstituten, wo bis 50 Kinder in einer erstickenden Luft schlasen. Es wäre nun endlich an der Zeit mit diesen Fretümern 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 fürchtersliche "Luftzug", der das Schreckgespenst von Willionen Menschen ist, nur dann schädlich sein kann wenn man sehr erhitzt ist und im Zustande starker Schweißabsonderung sich bestindet. Ja selbst dann ist bei einem gesunden Menschen die Gesahr keine so große. Also Luft! Luft! das sei das Losungswort der neuen Generation.

Rebft ber Luft, gebet bem Rinde Waffer. Um bei guter Besundheit zu bleiben, ift eine perfette Tätigfeit ber Saut absolut notwendig; bie gute Funktion ber Saut bangt aber von einer reichlichen Durchwaschung berfelben ab; falte Wafferanwendungen find übrigens ein gutes Beforderungsmittel ber allgemeinen Ernährung. Run, wenn auch in den höheren gesellschaftlichen Rlaffen bas Waffer etwas mehr gewürdigt und angewendet wird, so wird beim Bolfe und auf bem Lande ein Bad noch immer als ein heroisches Mittel angesehen, bas nicht ohne Gefahr angewendet werden fann. In ben Erziehungsanstalten, da waschen sich die Kinder noch flüchtig mit einem in das Waffer getauchten Bipfel des Waschtuches. Um bei der Berirrung der Wafferschen zu verbleiben, muß man wirklich nie bas frische und rofige Geficht eines Rindes ober eines Sunglings gesehen haben, bem, feit feiner Beburt, täglich die Wohltat eines Bades oder einer Douche zu Teil geworden ift.

Mit dem reichlichen Gebrauch von Luft und Wasser verlangt das hygieinische 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 bann wenn berer Bermirflichung, äußerer Umftande wegen, nicht vollständig erreicht werden fann, so hanbelt es fich ferner barum die Bruft unferer Rinder zu entwickeln und zu erweitern. Um diesen Zweck zu erreichen, muß man bei ihnen täglich die sogenannte Lungen= oder Atmungs= aymnastif vornehmen. Heutzutage ist die Bruft meistens eng und sie arbeitet schlecht. Wenige Menschen verstehen zu atmen, denn sie haben es nie gelernt. Und doch, nichts ist so wichtig ju miffen : Das Rind muß angehalten werden morgens und abends, vor einem offenen Tenfter, etwa zwanzig tiefe und langsame Atmungen zu machen, welche Utmungen die ganze Bruft, namentlich in ihren oberen Teilen, ergiebig mit Luft ausfüllen foll. Bu diesen Umungs= bewegungen gesellen sich mit Borteil Armbewegungen wodurch dieselben mährend der Ginatmung sich horizontal öffnen und vertifal er= heben, bei ber Ausatmung aber sich senken und schließen.

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

Die Erweiterung und die Bentilation der Brust werden vermehrt durch Spiele die bis zu einem Gewissen gerade au fer Atem bringen. Diese Spiele befördern die Aussuhr 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 Bersmehrung der Lungenkapazität.

Rinder muffen also sich im Laufschritt üben, Springen, Reif-, Ballspielen, Seilspringen 2c.

In Folge dieser sehr einfachen förperlichen llebungen 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 einsnistet 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 ent-wickelt sind.

Doch davon werden wir vielleicht ein anderes Mal sprechen.

# Die "Nebenwirkung" der modernen allopathischen Arzneimittel.

In A. Stubers Berlag in Würzburg versöffentlicht Professor Dr. Otto Seisert 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 Arzneimitsteln ist es immer verdienstlich, wenn in das ungeheure chemische Getriebe hineingeleuchtet wird. Gerade das vorliegende Werkchen ist