

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 21 (1911)
Heft: 7

Artikel: Erweckt in den Kindern Verständnis für die Natur! [Fortsetzung und Schluss]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038245>

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: 01.02.2026

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

kommen hierzu noch alle die Vorteile der mächtig angeregten Blutzirkulation, wodurch hauptsächlich eine bessere Ernährung der Nervensubstanz bewirkt wird. Ungefähr dieselben Vorteile machen sich geltend bei bleichsüchtigen Personen. Das Herz wird zu energischer Tätigkeit gezwungen, das Blut pulsiert wieder kräftiger durch die kleinen, fast blutleeren Äderchen und der Appetit wird durch die Beförderung der Verdauung ganz bedeutend angeregt.

Somit muß das Schwimmen in der Tat als die beste Körperbewegung, als der gesündeste Sport bezeichnet werden. Dies ist auch von den bedeutendsten Koryphäen der medizinischen Wissenschaft oft anerkannt und betont worden. Es wird eben bei keiner anderen Körperübung eine so große Menge von Muskeln in Tätigkeit versetzt und eine ähnliche harmonische Anspannung des gesamten Organismus erreicht, als beim Schwimmen. Außerdem fällt dabei, was von sehr großem Vorteil ist, die mit allen andern Arten der Bewegung verbundene Erhitzung fort. Dazu kommt der reinigende und stärkende Einfluß des kalten und kühlen Wassers auf die Haut und der starke, auf die Hautnerven geübte Reiz, welcher in Verbindung mit den beim Schwimmen nötigen tieferen Atemzügen und kräftigen Muskelbewegungen den Stoffwechsel mächtig anregt. Alles in allem bildet also das Schwimmen ein Haupthilfsmittel zur Kräftigung und Erhaltung der Gesundheit und zur Verlängerung des Lebens.

Erweckt in den Kindern Verständnis für die Natur!

M. K.

(Fortsetzung und Schluß.)

Bietet sich aus irgendeinem Grunde für diese eben geschilderten Spaziergänge keine Gelegen-

heit, so muß in anderer Weise dafür Ersatz gesucht werden, z. B. in der Anlage eines kleinen Beetes für das Kind, im Nothfalle müssen es auch ein paar Blumentöpfe tun. Die Entwicklung der Pflanzen, ihr Wachstum machen den Kindern täglich Freude, und ihre Pflege ist ein gutes Mittel zur Auerziehung von Pünktlichkeit und Gewissenhaftigkeit bei Ausübung selbst kleiner Pflichten. Dieselbe Wirkung erzielt man beim Halten kleiner Tiere im Hause, wie Vögel, Kaninchen, Eichhörnchen, Meer-schweinchen, Hunden, Ragen, Hühnern, Tauben. Das Kind hat in diesem Falle Gelegenheit, das Leben der Tiere aus nächster Nähe zu beobachten; es macht Studien über die Gewohnheiten und Lebensäußerungen der Tiere, zu denen es sonst keine Gelegenheit hätte. Auch die Bestrebungen der neuesten Zeit, die Jugend in das sexuelle Gebiet einzuführen, werden durch das Halten von Tieren im Hause auf die einfachste und gesündeste Art unterstützt. Durch eigene Beobachtung schöpft das Kind in diesen Dingen ein Wissen, wie es ihm in reinerer, weil natürlichster Form nicht geboten werden kann. Mit Leichtigkeit können die Mütter, die gerade solche Sachen am zartesten und feinsten zu behandeln verstehen, an die Naturbeobachtungen im Tier- und Pflanzenleben anknüpfen, indem sie dem Kinde ganz unmerklich Schlüsse auf den Menschen nahelegen. Die dadurch erhaltene Natürlichkeit und Unbefangenheit sind einige der köstlichsten Schätze, die die Jugend gewinnen kann, da sie allein imstande sind, einen gewissen Schutz zu gewähren bei Gefahren, die von außen auf diesem Gebiete an das Kind herantreten.

Sehr lehrreich und doch erfreuend wirkt auch das Anlegen und Halten von Aquarien und Terrarien. Dieselben machen nur ganz geringe Kosten, können durch Anschaffung neuer Tiere leicht erweitert werden und geben den Kindern

ebenfalls Gelegenheit zu den verschiedensten interessanten Beobachtungen. Das Futter der Tiere kann zum Teil von dem Kinde selbst herbeigeschafft werden, mitunter auch die Tiere selbst, und auf diese Weise bietet sich eine Fülle nützlicher Beschäftigungen für die Mußestunden, die sonst vielleicht mit dummen Streichen und mancherlei Unarten ausgefüllt würden. Gerade auf eine befriedigende und, wenn irgend möglich, auch nutzbringende Anwendung der freien Stunden kann die Erziehung gar nicht Wert genug legen. Denn hier hat der Mensch allein die Ruhe, sich mit seinem Innern zu beschäftigen, seine innersten Gedanken und Neigungen in der Beschäftigung kund zu geben, sein Gemüt zu entfalten und zu vertiefen, kurz seine eigenste Natur zu offenbaren. Das hier Gewonnene kann später über trübe Stunden hinweghelfen; es ist ein Mittel, dem Leben einen neuen Inhalt zu geben, es reich zu machen.

Zum Schluß sei noch darauf hingewiesen, daß das Kind von klein auf dazu angehalten werden muß, die Schöpfungen der Natur zu ehren. Man dulde also nicht das nutzlose Abpflücken von Blumen, die dann achtlos fortgeworfen werden; man bestrafe jedes Quälen der Tiere aufs strengste. Ebenso halte man darauf, daß die Käfige der Tiere nicht zu klein sind, daß ihre Nahrung reichlich genug und regelmäßig ist. Gerade was dies anbelangt, werden so viele gedankenlose und daher kaum bewußte Grausamkeiten verübt. Weder Pflanzen noch Tiere dürfen dursten; das muß den Kindern von Anfang an eingeschärft werden. Das weiche Kindergemüt ist ein fruchtbarer Boden für solche Belehrungen. Welch gutes Zeugnis ist es für ein Kind, und welche Freude empfinden die Eltern, wenn ihr kleiner Liebling, müde vom Spaziergang heimgekehrt, zu allererst dafür sorgt, daß die durstenden Blümchen, die in

dem warmen Händchen matt und welk geworden sind, ins Wasser gestellt werden.

So wirkt die Beschäftigung mit der Natur auf das Gemüt des Kindes, bildet seinen Verstand, vertieft sein Wissen, pflegt den Schönheitssinn, verleiht jedem Spaziergange einen besonderen Reiz und wirkt auch sonst erziehllich. Darum sollten alle Eltern in ihren Kindern Sinn und Liebe und Verständnis für die Natur erwecken. Sie ist und bleibt der Born, aus dem wir Gesundheit und Frische, Lebensfreude und Begeisterungsfähigkeit schöpfen; eine Quelle, an der wir immer schöpfen können, da sie nie versiegt.

„Erhabener Geist, du

Gabst mir die herrliche Natur zum Königreich,
Kraft, sie zu fühlen, zu genießen. Nicht
Kalt staunenden Besuch erlaubst du nur,
Vergönne mir, in ihre tiefe Brust

Wie in den Busen eines Freunds zu schauen.“

(Faust, Teil I.)

(Der Kinder-Arzt.)



Der gesundheitliche Wert der Waldluft.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

„Mich umfängt ambrosische Nacht; in duftende
Kühlung

Nimmt ein prächtiges Dach schattender Bäume
mich ein.

In des Waldes Geheimnis entflieht mir auf
einmal die Landschaft,
Und ein schlängelnder Pfad leitet mich steigend
empor.

Nur verstohlen durchdringt der Zweige laubichtes
Gitter

Sparsames Licht, und es blickt lachend das
Blaue hinein.“

Schiller: Der Spaziergang.