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: 11.12.2025

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

kommen hierzu noch alle die Borteile der mächtig angeregten Blutzirlusation, wodurch hauptsächlich eine bessere Ernährung der Nervensubstanz bewirft wird. Ungefähr dieselben Borteile machen sich geltend bei bleichsüchtigen Personen. Das Herz wird zu energischer Tätigkeit gezwungen, das Blut pulsiert wieder frästiger durch die kleinen, fast blutleeren Üderchen und der Appetit wird durch die Beförderung der Berdauung ganz bedeutend angeregt.

Somit muß bas Schwimmen in ber Tat als die beste Rörperbewegung, als der gesundeste Sport bezeichnet werden. Dies ift auch von ben bedeutendsten Rorpphäen ber medizinischen Wiffenschaft oft anerkannt und betont worden. Es wird eben bei feiner anderen Rörperübung eine fo große Menge von Musteln in Tätigfeit versetzt und eine ähnliche harmonische Unspannung bes gesamten Organismus erreicht, als beim Schwimmen. Außerdem fällt dabei, was von febr großem Vorteil ift, die mit allen andern Arten ber Bewegung verbundene Erhitung fort. Dazu fommt ber reinigende und ftartende Ginflug bes falten und fühlen Baffers auf die Saut und der ftarte, auf die Sautnerven geübte Reig, welcher in Berbindung mit ben beim Schwimmen nötigen tieferen Atemgugen und fraftigen Mustelbewegungen ben Stoffwechsel mächtig anregt. Alles in allem bilbet also bas Schwimmen ein haupthilfsmittel gur Rräftigung und Erhaltung ber Gefundheit und jur Berlängerung bes Lebens.

Erweckt in den Kindern Perständnis für die Natur!

M. K.

(Fortfetung und Schluß.)

Bietet fich aus irgendeinem Grunde für Diefe eben geschilderten Spaziergange feine Gelegen-

heit, fo muß in anderer Beife dafür Erfat gesucht werben, 3. B. in ber Unlage eines fleinen Beetes für das Rind, im Motfalle muffen es auch ein paar Blumentopfe tun. Die Entwicklung der Pflanzen, ihr Wachstum machen ben Kindern täglich Freude, und ihre Bflege ift ein gutes Mittel zur Anerziehung von Bünktlichkeit und Gemiffenhaftigkeit bei Ausübung felbft fleiner Bflichten. Diefelbe Wirfung erzielt man beim Salten fleiner Tiere im Saufe, wie Bogel, Raninden, Gichbornchen, Meerichweinchen, Sunden, Ragen, Sühnern, Tauben. Das Rind hat in diesem Falle Gelegenheit, das Leben der Tiere aus nächster Rabe zu beobachten; es macht Studien über die Bewohnheiten und Lebensäußerungen der Tiere, zu benen es fonft feine Gelegenheit hatte. Auch Die Bestrebungen der neuesten Beit, Die Jugend in das feruelle Bebiet einzuführen, werben durch das Halten von Tieren im Sause auf die einfachfte und gefündeste Urt unterftutt. Durch eigene Beobachtung ichopft bas Rind in Diesen Dingen ein Wiffen, wie es ihm in reinerer, weil natürlichfter Form nicht geboten Mit Leichtigfeit fonnen die werden fann. Mütter, die gerade folche Sachen am garteften und feinsten zu behandeln verstehen, an die Naturbeobachtungen im Tier- und Bflangenleben anknüpfen, indem fie dem Rinde gang unmertlich Schluffe auf ben Menichen nabelegen. Die badurch erhaltene Ratürlichfeit und Unbefangenheit find einige ber foftlichften Schäte, die die Jugend gewinnen fann, da sie allein imftande find, einen gewiffen Schut ju gemahren bei Befahren, die von außen auf diesem Gebiete an bas Rind herantreten.

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

ebenfalls Belegenheit zu den verschiedenften intereffanten Beobachtungen. Das Futter ber Tiere fann jum Teil von dem Rinde felbft herbeigeschafft werden, mitunter auch die Tiere felbst, und auf diese Beise bietet fich eine Fulle nütlicher Beschäftigungen für die Mußestunden, die sonft vielleicht mit bummen Streichen und mancherlei Unarten ausgefüllt murden. Gerabe auf eine befriedigende und, wenn irgend möglich, auch nutbringende Anwendung der freien Stunden fann die Erziehung gar nicht Wert genug legen. Denn hier hat ber Mensch allein die Rube, sich mit feinem Innern zu beschäftigen, seine innersten Bedanken und Reigungen in der Beschäftigung fund zu geben, sein Bemut zu entfalten und zu vertiefen, furg feine eigenste Ratur zu offenbaren. Das hier Bewonnene fann fpater über trube Stunden hinweghelfen; es ift ein Mittel, dem Leben einen neuen Inhalt zu geben, es reich zu machen.

Bum Schluß sei noch barauf hingewiesen bag das Rind von flein auf bagu angehalten werden muß, die Schöpfungen ber Natur gu ehren. Man bulde also nicht das nutslose Alb= pflücken von Blumen, die dann achtlos fortgeworfen werden; man bestrafe jedes Qualen der Tiere aufs strengste. Ebenso halte man darauf, daß die Räfige der Tiere nicht zu flein sind, daß ihre Nahrung reichlich genug und regelmäßig ift. Gerade was bies anbelangt, werden jo viele gedankenlose und baber faum bewußte Graufamteiten verübt. Weber Bflangen noch Tiere durfen durften ; das muß ben Rinbern von Unfang an eingeschärft werben. Das weiche Rindergemüt ift ein fruchtbarer Boden für folde Belehrungen. Welch gutes Zeugnis ift es für ein Rind, und welche Freude empfinden bie Eltern, wenn ihr fleiner Liebling, mude vom Spaziergang beimgefehrt, zu allererft bafür forgt, daß die durftenden Blumchen, die in dem warmen Händchen matt und welt ges worden sind, ins Wasser gestellt werden.

So wirkt die Beschäftigung mit der Natur auf das Gemüt des Kindes, bildet seinen Bersstand, vertieft sein Wissen, pflegt den Schönsheitsssinn, verleiht jedem Spaziergange einen besonderen Reiz und wirkt auch sonst erziehlich. Darum sollten alle Eltern in ihren Kindern Sinn und Liebe und Berständnis 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 Ratur zum Königreich, Kraft, sie zu fühlen, zu genießen. Nicht Kalt stannenden Besuch erlaubst du nur, Bergönnest mir, in ihre tiese Brust Wie in den Busen eines Freunds zu schauen."



Der gesundheitliche Wert der Waldluft.

Bon Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

(Der Rinder-Argt.)

"Mich umfängt ambrosische Nacht; in duftende Rühlung

Minimt 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 bas Blaue hinein."

Schiller: Der Spaziergang.