

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 21 (1911)
Heft: 8

Rubrik: Ferienzeit

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>

bade verbindet. Man geht aus dem Wasser heraus, läßt sich von der Sonne trocknen und wiederholt dies nach Befinden noch ein bis zwei Mal. Aber auch leicht bekleidet kann man sich die belebungs- und Genesungskraft der Sonne zu nütze machen, indem man langsam gehend, sitzend oder liegend stundenlang an sonnigen Orten sich aufhält. Die Kleidung darf dabei weder beengend noch dunkel, sondern muß leicht und von heller Farbe sein, damit möglichst viele Lichtstrahlen auf die Haut gelangen können.

Also, ihr Städter, geht hinaus in Feld und Flur, dem lachenden Sonnenschein entgegen! Lasset eure Kindlein draußen auf dem warmen Sande oder Rasen herumspielen, damit sie auch so gesunde, gerötete Gesichter und so feste, dralle Backen bekommen, wie die Bauernkinder! Es ist höchst unnatürlich, wenn schon kleine Mädchen mit einem Sonnenschirm einherstolzieren. Der sonnige Sommer bildet gleichsam die hygienische Gnadenzeit, welche dem Menschen verliehen ist, damit er in ihr eine solche Menge von Lebenskraft und Gesundheit in seinem Körper aufspeichere, daß er den rauhen Stürmen des Herbstes und den Fährlichkeiten des eifigen Winters unbeschadet Widerstand leisten kann.



Ferienzeit.

Sonnengold über der Heide — Sonnengold über dem Leben der Jugend in der Freiheit, ferne von der Schule und Examensnot, Büchern und Karten und Mappen, und was sonst noch die Lern- und Arbeitstage kennzeichnet! Wie man da aufatmet und abschüttelt alle schweren Gedanken, wie die Seele sich da gesund badet

in Licht und Duft, in der Sommerschönheit der freien Natur! Und wohl dem, der diese Gabe besitzt, sie erhält frisch und elastisch, befähigt zum vollen Ausschöpfen jeder schönen Stunde, zur Hingabe an die Gegenwart. Es gibt Menschen, die dazu nicht im Stande sind, man hat in ihrer Gesellschaft stets das Gefühl, als seien sie nur mit halbem Empfinden bei einer Sache, an einem Gespräch beteiligt, als suchten sie immer und überall etwas, als erwarteten sie Ungeahntes, Gutes, Schönes und sähen darüber das wirklich Vorhandene nicht. Sie verlieren dadurch ihre Erholungstunden zur Hälfte, weil sie eben die Wirklichkeit nie voll und frisch erfassen, ausfüllen, ob es nun Arbeitstage oder Erholungstunden sind. Dann gibt es auch Naturen, die es immer noch besser haben möchten, als es ist. Kommt ein Regentag, wo sie Sonnenschein wünschten, um irgend einen Ausflug zu unternehmen, ist ihre Stimmung verdorben. Sie grollen und nörgeln, anstatt die Dinge zu nehmen, wie sie sind. Regentage in der Sommerfrische können auch gemüthlich sein über einem Buch oder Spiel. Etwas Humor und Gelassenheit, und man hat statt des Nergers, der einem nur schadet, ohne etwas zu ändern an der Sache, ein paar behagliche Ruhestunden. Aber die Kinder an solchen Tagen, was tut man mit ihnen?, fragen manche Mütter vorwurfsvoll. Ja, die brauchen ebenso wie die Großen nichts anderes, als die Gabe, die rechten Dinge zur rechten Zeit zu tun, so ist ihnen geholfen. Vielleicht haben sich Briefschulden gehäuft an Tanten und Großeltern, die dann prächtig erledigt werden können. Ein gutes Buch fehlt auch hier nicht, oder sie ordnen die gesammelten Steine, Käfer und Pflanzen, die darauf warten, wenn die Mühe nicht umsonst gewesen sein soll. Nur keine Kraft verlieren durch Nergern und Groll über unabänderliche Dinge — diese Kunst kann man den

Kindern nicht frühe genug beibringen, denn in ihr liegt ein Hauptteil allen Menschenglückes, das sich jeder erringen kann, wenn er will und klug genug ist, die Wichtigkeit dieser Lebensregel anzuerkennen. Auch hier ist die Hauptsache das Beispiel der Eltern! Man hat vielleicht am Vorabend einen mehrstündigen oder gar einen Tagesausflug geplant. Alles ist vorbereitet, die Rucksäcke gefüllt, die Pakete geschmalt, die Kinder sehen dem Morgen sehnsüchtig entgegen. Aber — der erste Blick zeigt ein nebliges Wolkengrau, es regnet, regnet! Anstatt nun mißmutig dreinzusehen und seiner Enttäuschung in temperamentvollen Worten Luft zu machen, heißt's bei den klugen Eltern am Kaffeetisch: „Heute wollen wir statt des Ausfluges mal die Probe machen, wie das neue Spiel uns gefällt — alle zusammen — geht? Und am nächsten schönen Tag wird der Ausflug gemacht.“ Und da möchte ich die Kinder sehen, die nicht mit hellen Augen der Spielfröhde entgegensehen, sich dem Augenblick froh hingeben und damit gleich den Anfang machen zur praktischen Betätigung der Lebenskunst, die sie später befähigen wird, auch die ernstesten, schweren Enttäuschungen mit möglichster Ruhe zu überwinden und die Harmonie ihres Daseins gegen jeden Anprall mit festen Händen zu verteidigen. (Der Kinder-Arzt.)

Ueber die Kindererziehung in Japan

berichtet Frau N. Ozaki, die Gattin des Bürgermeisters von Tokio, unter anderem:

„Die größte Sünde, die man in Japan begehen kann, ist die: keine Kinder zu haben; die Stellung der Frau wird nicht früher sicher, als bis sie Mutter geworden ist; in älterer Zeit war Kinderlosigkeit eine von den sieben

Ursachen, welche das Recht zur Ehescheidung gaben.“ Natürlich werde die Geburt eines Knaben höher bewertet, als die eines Mädchens; aber jedenfalls gilt die Ankunft eines neuen Sprößlings als Fest, die Eltern werden beglückwünscht und beschenkt und am siebenten Tage nach der Geburt erhalten die Kinder ihren Namen: der Knabe gewöhnlich den seines Vaters mit irgendeiner Partikel, das Mädchen einen symbolischen Namen, der auf die häuslichen Tugenden hinweisen soll, die sie besitzen wird. In den ersten zwei Lebensjahren werden Knaben und Mädchen gleichmäßig gekleidet. Da das weiße Gewand in Japan zum Ausdruck der Trauer dient, werden die *Bébé's* gewöhnlich rot gekleidet. Der Kimono des kleinen Mädchens ist aber auch übersät von gestickten Vögeln, Blumen, Blättern, die verschwinden, wenn das Kind größer geworden ist. „Bei uns in Japan“, sagt die Bürgermeisterin von Tokio, „wäre es ganz überflüssig, eine Kinderschutzgesellschaft zu gründen, denn von arm und reich werden Kinder als ein Segen des Himmels empfunden, und die Kinderzeit ist für alle Japaner die glücklichste Lebenszeit. Zeuge dessen unsere Sprichwörter: „Kinder sind das eiserne Band, das Mann und Weib vereinigt“, oder „Für Kinder gibt es keine Hungersnot.“

Im allgemeinen sind aber die japanischen Kinder doch etwas scheu von Natur. Zumal die Mädchen sind an Gehorsam gewöhnt, der schon beim Brüderchen beginnt. Kaum ist das Kind aufgestanden, so geht es zum Bette der Eltern, beugt sich mit dem Kopfe zum Fußboden und ruft: „Wie befindet sich Eure ehrwürdige Gesundheit?“ Vor der Mahlzeit erhebt das Kind seinen Löffel oder sein Gabelchen bis zur Stirn und verbeugt sich mit dem Ausdrucke des Dankes, bevor es zu essen beginnt. Bevor es in die Schule geht, nimmt es kniend Abschied von der Mutter, und wenn der Vater