Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 3

Rubrik: Kürzt den Kindern die Schlafenszeit nicht

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: 20.08.2025

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

förmlich in Sicherheit und ich habe den Eindruck, daß erst im Augenblick wirklicher Gefahr diese Verhältnisse sich ändern könnten. — Ob dies aber auch wirklich der Fall ist?

Dieses merkwürdige Sicherheitsgefühl, ja dieses Gefühl ruhiger Lust, das jeden Luftfahrer mehr oder weniger ergreift, ist aber, wenn wir uns die obwaltenden Verhältnisse klar machen, gar wohl zu verstehen. Die Fahrt im Reich der Lüfte bringt uns die wichtigste, die allgemeinste Nahrung für unseren Körper, die frische Luft. Welch köstliche Brise weht uns da oben entgegen! Da verlangen unsere Lungen wirklich durstig nach ihrem Lebenselement. Stellt doch unser Blut ein Heer von Lebewesen dar, und wie jedes Tierchen die bessere Nahrung trefflicher herausfindet, so lechzen auch unsere Blutkörperchen mit aller Gier nach der reinen Luft, und die verdünnte Höhenluft belebt den ganzen Körper zusehends. Man spürt, wie das Blut regsamer in den Adern fließt, wie die Haut kräftiger mitatmet und wie der gesamte Körper lebensvoller wird, bei aller Seelenruhe, die sich seiner mehr und mehr bemächtigt. Wohl werden zuweilen auf der Luftfahrt, wie mir von erfahrenen Fliegern mitgeteilt wurde, auch unangenehme Düfte, z. B. über chemischen Werken, noch in Höhen von einigen 100 m wahrgenommen, aber dies sind Ausnahmefälle und im allgemeinen ist die Luft der freien Höhe von großer Reinheit.

Die Versorgung mit reinster Luft kommt in allererster Linie unseren Nerven zugut. Sie zu speisen und zu erhalten ist unseres Blutes Hauptaufgabe, beide sind einer Güte oder einer Ungüte, und je besser unser Nervensystem genährt ist, desto seelisch ruhiger, kühler, aber auch ziel- und tatensicherer arbeitet der große Mechanismus unserer Sinne. — Im Luftschiff, erhoben in die reinen, von Staub und jedwedem Dunst der freien Lüfte, sind wir nervenstärker. Was befähigt denn die Gemse, schwindelfrei von Felsenzacke zu Felsenzacke mit aller Sicherheit zu springen? Doch ganz offenbar ihre Nervenstärke, die sie, ein Kind der Hochgebirgsluft, durch diese empfing. Wohl könnte man einwenden, so rasch im Flugschiff nervenstärker zu werden, sei aber ein anderes Ding. Und doch ist dem wirklich so. — Einen höchst merkwürdigen Fall, der in schönster Weise belegt, wie die Luftfahrt günstig einzuwirken vermag, erzählte mir jüngst ein Luftfahrgenosse. Als ich mit ihm über den guten Einfluß einer Luftreise auf das persönliche Wohlbefinden sprach, bemerkte er, daß er dafür ein vorzügliches Beispiel anführen könne. Er sei neulich infolge Genusses eines nicht gut bekömmlichen Weins am Abend zuvor am frühen Morgen mit starkem Kopfweh erwacht und dann mit diesem behaftet zu einer Luftfahrt aufgestiegen — sofort habe dieses Kopfweh nachgelassen und sei bald ganz verschwunden gewesen —, als er jedoch nach ein paar Stunden wieder zur Landung gekommen, hätten sich alsbald aufs Neue die Kopfschmerzen eingestellt, wenn auch lange nicht so stark wie zuvor.

(Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Schluß folgt.)

Kürzt den Kindern die Schlafenszeit nicht.

* * *

In unserer mit allerlei Kinderkrankheiten überreich bedachten Zeit sucht man nach mancherlei Mitteln, um die entstandenen Uebel zu heilen und vergißt dabei nur allzu oft die Mittel, den Erkrankungen — vorzubeugen. Eine vernünftige Körperpflege legt vielmehr Gewicht

darauf, zu verhindern, daß Krankheiten entstehen, statt später mit großen Opfern und ohne dauernden Erfolg zu heilen. Zu diesen vorbeugenden Mitteln gehört der Grundsatz: Kürze die Schlafenszeit der Kinder nicht!

Für das Kind ist ausreichender Schlaf von besonderer Wichtigkeit. Der schnell wachsende kindliche Organismus erfordert besonders reiche Zufuhr von Nährmaterial, das nicht nur als Ersatzmittel für die im Stoffwechsel verbrauchten Stoffe, sondern auch zum Aufbau der sich rasch entwickelnden Organe nötig ist. Da aber im Schlaf der Zerfall der lebenden Substanz bedeutend herabsinkt und ihre Neubildung in gesteigerter Weise vor sich geht, so schädigt unzureichender Schlaf das Gedeihen des Kindes ganz bedeutend. Die weisen Gesetze der Natur haben da gar vortrefflich vorgesorgt, indem sie den Kindern ein großes Schlafbedürfnis gaben.

Das neugeborene Kind schläft fast ununterbrochen; es erwacht nur, wenn Hunger, Durst oder unangenehme äußere Einwirkungen wie Nässe, Kälte, Unbequemlichkeiten in der Kleidung oder im Lager usw. sich geltend machen. Später, im zweiten Vierteljahr seines Lebens, wenn die geistige Tätigkeit sich zu regen beginnt, ist es die eine oder andere halbe Stunde munter, und erst am Ende des ersten Lebensjahres treten längere Pausen im Schlafe ein. Jedoch wird der größte Teil des Tages immer noch im Schlummer verbracht. In dieser Zeit hat das Kind aber auch die größte Gewichtszunahme: In der 20. Lebenswoche hat es sein Gewicht ungefähr verdoppelt, am Ende des ersten Jahres fast verdreifacht.

Die körperliche Entwicklung des Kindes ist aber, wie jeder weiß, im Alter des Schulbesuches noch lange nicht beendet. Ausreichender Schlaf ist daher für die Schuljugend dringend nötig und seine Verkürzung ist eine schwere Versündigung am jugendlichen Körper.

Aerzte und Schulmänner haben daher vielfach warnend darauf hingewiesen, daß unserer Jugend unter dem Einflusse mannigfacher Ursachen die segensreiche Einwirkung genügenden Schlafs häufig verloren geht. Unter diesen Einflüssen sind zu nennen: Ueberbürdung durch die Schule, namentlich mit Hausaufgaben, verkehrte Tageseinteilung, vorzeitige Teilnahme an gesellschaftlichen Vergnügungen, Theater und verwandte Vorführungen, Kinderbälle, Abendkonzerte, Wirtshausbesuch, Privatunterricht in Sprachen, Musik- und Liebhaberkünsten; dann der Genuß von Alkohol, Kaffee, Tee, Tabak, unpassende Lektüre, geschlechtliche Verirrungen und anderes mehr. Diese Einflüsse können nun die Eltern beim Erwachen des Gefühls ihrer Verantwortung mit Einsetzung ihres Willens und ihrer Kraft beheben.

Schwerer sind ferner die in ungünstigen sozialen Verhältnissen bedingten Ursachen auszuschalten. In Städten und deren dicht bevölkerten Vororten z. B., wo die Kinder ihren Schlafraum und ihr Lager mit anderen, auch mit rücksichtslosen Fremden teilen müssen, werden die Schlafbedürftigen in ihrem ruhigen Schlaf oft schwer verkürzt, ganz abgesehen von der sittlichen Gefährdung, die Aufregung und Ruhelosigkeit nach sich zieht. Viele Kinder werden auch durch Heimarbeit bis spät in die Nacht hinein beschäftigt, sodaß sie dadurch des nötigen Schlafes beraubt werden. Andere Kinder dagegen müssen am Morgen zu früh aufstehen. Weil die Eltern früh zur Arbeit müssen, werden auch die Kinder viel zu früh geweckt; sie müssen für die Schule gerüstet werden und ihr Morgenessen einnehmen, bevor die Mutter zur Arbeit geht.

Diese sozialen Mißverhältnisse kann der Einzelne kaum vermeiden. Wohl rühren sich in jüngster Zeit die Bestrebungen für Jugendfürsorge und Jugendschutz, doch wird es noch

lange gehen, bis ein namhafter Erfolg zu verzeichnen sein wird.

Es wäre aber schon viel getan, wenn die Eltern durchwegs von der Einsicht in die Bedeutung des ausreichenden Schlafes der Kinder durchdrungen wären, sie würden dann gewiß ihre ganze Kraft daran setzen, ihren Kindern diese Segnung nicht zu verkürzen.

Sind ja schon die äußerlich in die Erscheinung tretenden Symptome recht abschreckend! Das Allgemeinbefinden der zu wenig schlafenden Kinder leidet schnell; der Appetit wird geringer; die sichtbaren Schleimhäute verlieren ihre gesunde Röte, die Haut und die Muskulatur werden welk und schlaff. Die jugendliche Fröhlichkeit geht verloren, Unlust zum Spiel und zur Arbeit, Abspannung und Unaufmerksamkeit tritt ein. Hierzu gesellt sich häufig quälender Kopfschmerz und damit der Kreislauf in der Erscheinungen Flucht geschlossen sei: Schlaflosigkeit.

Die Bedeutung des Schlafes legt die Frage nahe, wie groß denn die Schlafzeit für jugendliche sein soll. Eine für jedes Kind ohne weiteres auf die Minute stimmende Antwort läßt sich auf diese Frage nicht geben. Das Schlafbedürfnis ist abhängig von besonderen Anlagen; so werden an sich schwächliche Kinder mehr Schlaf nötig haben, als gesunde und kräftige. Ferner sind die äußeren Verhältnisse z. B. Klima und Jahreszeit, von Einfluß. Im Sommer ist das Schlafbedürfnis geringer, als im Winter, es seien denn atmosphärische Einflüsse, die dem Schlaf rufen. Beim gut ernährten Kind ist das Schlafbedürfnis weniger als als beim unterernährten.

Mannigfaltige Aufzeichnungen und Untersuchungen haben aber immerhin eine im Allgemeinen gültige Normtabelle erstehen lassen, die mit wenigen Minuten Differenz hin und her eingehalten zu werden verdient. Sie gibt auch Anhaltspunkte für die beste Stunde des Zubettgehens und Aufstehens. Sie mag hier folgen:

Alter	Zubettgehen	Aufstehen	Schlafdauer
7 Jahr	8 Uhr	7 Uhr	11 Std.
8 Jahr	8 Uhr	7 Uhr	11 Std.
9 Jahr	8 Uhr	7 Uhr	11 Std.
10 Jahr	8½ Uhr	7 Uhr	10½ Std.
11 Jahr	8½ Uhr	7 Uhr	10½ Std.
12 Jahr	9 Uhr	7 Uhr	10 Std.
13 Jahr	9 Uhr	7 Uhr	10 Std.
14 Jahr	9½ Uhr	7 Uhr	9½ Std.

Weiter verringert sich diese Schlafdauer in der Weise, daß mit 15—16 Jahren zirka 9 Stunden, mit 17—18 Jahren 8½, mit 19—20 Jahren 8 Stunden als normale Schlafdauer zu betrachten sind. — Man ersieht hieraus, wie schwer die Schüler höherer Klassen an ihrer gesunden, harmonischen Entwicklung geschädigt werden, wenn sie nicht selten bis nach Mitternacht den Aufgaben obliegen. Kein Wunder, daß unsere Studierenden beiderlei Geschlechts am Schluß der Schulzeit mit ausgebrauchter Kraft sich nachhaltig erholen müssen, ehe sie auf der begonnenen Bahn weiterschreiten können. Nicht jedem aber wird es so gut. Manch einer muß mit reduzierter Kraft in den Kampf ums Dasein eintreten.

Die Gesetze der Natur lassen sich auf die Dauer nicht ungestraft übertreten. Das mögen sich alle jene überlegen, die mit Sorglosigkeit oder falscher Abhärtungstheorie in den Ausgleich des Körpers eingreifen wollen, der zum Segen für Körper und Geist geschaffen ist: gesunder, ausreichender Schlaf für die Jugend.

(Schweizer Frauen-Zeitung.)