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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 6

Artikel: Die Kinder in den Sommer-Ferien (eine hygienische Betrachtung)

Autor: Thraenhart, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037893

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

zunimmt, so daß der Schweizer mit ein wenig gutem Willen die Chance hätte, noch länger als bisher zu leben.

Eines ist aber doch gewiß, daß die offizielle Statistik die Nachricht widerlegt, welche noch kürzlich in den Zeitungen zu lesen war und nach welcher in der Schweiz es keine Hundertjährige gäbe. Sie hat in 34 Jahren deren 42 gehabt und diese Fälle sind authentisch und unwiderlegbar, denn sie entstammen aus den Registern der Zivilstandesämter.

Dr. Imfeld.

Die Kinder in den Sommer-Ferien.

(Eine hygienische Betrachtung.)

Von Dr. **Otto Thraenhart**, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Die Ferien sollen für unsere Schuljugend eine Zeit der Erholung bilden, der körperlichen Auffrischung nach der ungesunderen Lebensweise des langen Winters, der Kräftigung und Stärkung für die kommende Arbeitszeit. Hierzu haben die Kinder vor allem viel Schlaf nötig, was sehr oft leider nicht berücksichtigt wird. Abends, wenn es nach des Tages Hitze schön kühl wird, wollen sie nicht ins Bett und morgens wollen und sollen sie doch zeitig heraus. Man lasse sie daher in der Mittagshitze nach dem Essen in leichtester Kleidung ein Stündchen schlafen, aber nie länger; hierauf folgt sofort eine kalte Ganzwaschung zur Auffrischung. Der Nachtschlaf soll stets neun Stunden dauern und mit ausnahmsloser Pünktlichkeit zu derselben Zeit anfangen und aufhören, also etwa von 9 bis 6 Uhr. Nehmen wir uns doch die Ferienkolonien zum Muster! Wie gesund und blühend kehren diese Kinder heim! Sie müssen eben stets zur festgesetzten Stunde schlafen gehen und aufstehen.

Nahrhaftes Essen ist eine weitere Bedingung für körperliche Kräftigung und ungestörtes Wachstum. Gute süße und saure Milch, Eier, Butter, echter Honig, viel frisches Obst (besser als gekochtes) sollen die Hauptnahrung bilden. Man dränge die Kinder nicht zum vielen Fleischessen. Alkohol in jeder Form bleibe ihnen fern. Kann man gute, unverfälschte Naturerzeugnisse haben, so lasse man die künstlichen Nährpräparate und Mastmittel weg; gute Butter ist z. B. der beste und bekömmlichste Lebertran.

Kräftige Nahrung braucht kräftige Verdauung. Man verdaut aber nicht nur mit dem Magen, sondern auch mit Armen und Beinen, denn durch tüchtige Bewegung werden bedeutend mehr Nährstoffe aus den genossenen Nahrungsmitteln für den Körper ausgenutzt. Daher gehören täglich mehrstündiges Spielen und Herumtollen im Freien entschieden zur Gesundheitspflege in den Ferien. Keine Zimperlichkeit, sondern volle Freiheit! Nur nicht immer jammern: „Du wirst fallen!“ „Du kommst ja ganz außer Atem!“ „Du wirst dir noch etwas zerreißen!“ Besser, der Rock hat ein Loch, als die Gesundheit; jener ist leichter wieder auszubessern als diese. Und wenn auch mal eine Hautabschürfung, Quetschung oder Schnittwunde vorkommt, schadet es nichts; das härtet ab, es ist ein gutes Mittel gegen Wehleidigkeit und Empfindlichkeit. Freilich solle man jede, auch die kleinste Wunde gleich sachgemäß behandeln. Daher nicht schelten, damit die Kinder vertrauensvoll sofort ihre Verletzung zeigen. Das erste und beste Mittel ist immer kaltes Wasser, das man eine Zeitlang über die Wunde laufen läßt. Dann etwas Verbandwatte mit Tüchern fest darauf gebunden, um die Wunde vor Stoß und Schlag zu schützen.

Auf Insektenstiche tut man sofort Salmiakgeist, auf Sonnenbrand ungesalzene Butter.

Hat ein Kind eine strafbare Handlung begangen, so wird diese am besten durch sofort zu vollziehenden einstündigen Bettarrest gebüßt. Einerseits geht es dem kleinen Sünder sehr nahe, aus der Gespielen Schar ins Bett gesteckt zu werden, und andererseits ist die Strafe gesund, denn dem Körper ist solche Erholungspause während des Herumtollens einmal ganz zuträglich. Freilich dürfen nie zu gleicher Zeit mehrere kleine Sträflinge zusammengesperrt werden, weil sie sich sonst köstlich unterhalten und die Strafe wertlos machen.

Wenn die Kinder die Ferien in der Sommerfrische verbringen, kommen namentlich oft Verdauungsstörungen vor, bedingt durch die ungewohnte Kost oder durch das „Zuviel des Guten". Denen hilft man zweckmäßig ab mit heißem Pfeffermünz- oder Kamillentee und vollständigem Fasten, damit der malträtierte Magen gehörige Ruhe zur Erholung hat. Kleinen Kindern bereitet man aus Hafergrütze oder Haferflocken eine Schleimsuppe, der man einen Löffel Rotwein zusetzt. Diese einfachen Mittel haben vorzügliche Wirkung. Oft sind die Eltern selbst an dem Magenleiden der Kinder schuld. Ganz besonders ist es die Hotelkost, die den jungen Magen verdirbt durch das scharfe Würzen und Salzen, durch die vielerlei Speisen. Wer seine Kinder lieb hat, der halte sie bis zum 15. Lebensjahre überhaupt von der Hoteltafel fern und verhindere dadurch auch die frühe Bekanntschaft mit einer so verfeinerten Zubereitung und Auswahl der Speisen.

Viele Eltern unternehmen mit ihren Kindern, um deren Gesundheit zu kräftigen, teure Reisen in Bäder und Sommerfrischen, aber durch häufige gesundheitliche Versehen heben sie oft alle günstigen Heilwirkungen des Ferienaufenthaltes wieder auf. Dann ist nicht nur das schöne Geld vergeudet, sondern, was noch viel schlimmer, auch die günstigste Gesundungszeit des ganzen Schuljahres ist verloren. Mögen dies alle Eltern wohl beherzigen und nach obigen erprobten Regeln handeln!

Die Ernährung des Kindes in den ersten Lebensjahren.*)

Von Frau M. Lenorme.

Das Thema scheint mir einigermaßen schwierig zu sein, weil so viele Kleinigkeiten in einem kurzen Artikel nicht erwähnt werden können, und weil jedes Kind gemäß seiner Konstitution verschieden behandelt werden sollte; aber ich will angeben, wie ich es mit meinen zwei Töchtern gemacht habe.

Als ich 20 Jahre alt war, begann ich die Reformdiät anzunehmen, verheiratete mich mit 22 Jahren, und 18 Monate später gab ich meiner ältesten Tochter das Leben. Nach meiner Meinung war es von großem Vorteil für die Kinder, daß ich so gelebt habe. Während der Schwangerschaft gestaltete ich meine Kostordnung noch einfacher als bis dahin. Ich genoß nur zwei Mahlzeiten den Tag, hauptsächlich reichlich Nüsse, Salat, Gesundheitsbiskuits und gab auch die Tasse schwachen Tee, die ich mir bis dahin gestattet hatte, auf. Ich aß viel Pflanzenbutter, Olivenöl und machte mir regelmäßig körperliche Bewegung, hielt mich so viel als möglich in frischer Luft auf. Ich ging um 10 Uhr zu Bett und lebte in jeder Weise so vernünftig als möglich. Es war eine sehr interessante Zeit, denn meine Gesundheit war

*) Es könnte unsere Leser interessieren von dieser sehr eigenartigen Kinderernährung Kenntnis zu nehmen, über die wir allerdings uns kein Urteil gestatten wollen. (Die Redaktion der Annalen.)