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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 7

Artikel: Ueber das nächtliche Aufschrecken der Kinder

Autor: Fröhlich, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037896

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

sammentragerei von Kleinigkeiten kurz vor dem Mittagessen in manchen Familien fast jeden Tag vorkommt, so fehlt es eben dort an der richtigen Führung des Haushalts, an dem, was man beim Militär „Kriegsbereitschaft" nennt, und wenn da die Kinder unwillig werden, so sind sie vollständig im Recht.

Kaufen Sie also nie zu knapp ein, damit Sie stets das im Hause haben, was Sie brauchen, Sie kaufen ja auch viel billiger ein, wenn Sie z. B. 5 anstatt nur 1 Pfund nehmen. Natürlich muß die Ware dann sorgfältig aufbewahrt werden, damit nichts verdirbt. Die Aufbewahrung ist auch so ein Kapitel. Ich weiß einen Fall, da wurden Kohlköpfe am Montag eingekauft und erst am Samstag verwendet, nachdem sie schon halb verfault waren.

Ich habe auf einer Reise einmal beobachtet, daß in einer Familie noch im Juni alte, vorjährige Kartoffeln aufgetischt wurden, mir war es ganz unmöglich, davon zu essen.

Sauerkraut wird noch zu einer Zeit gegessen, wo es schon längst in den Abgang geworfen werden sollte. Dies sind lauter Sachen, die eben nicht vorkommen sollten, und da darf man sich natürlich nicht wundern, wenn manche Familien aus dem Kranksein nicht herauskommen.

Die Kenntnis dieser Dinge ist viel wichtiger, als die Kenntnis einzelner Finessen in den Kochrezepten; ob man eine Torte mit Vanille oder mit Zitronenschale würzt, ist eine ganz nebensächliche Frage, viel wichtiger ist es, die größte Sorgfalt auf die täglichen Speisen zu verwenden, damit die Familie gesund bleibt. Das ist die wahre Kochkunst.

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

(Fortsetzung folgt.)

Ueber das nächtliche Aufschrecken der Kinder.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Nachdruck verboten.)

Die Nacht entwaffnet erst den Menschen, dann
Bekämpft sie ihn mit nichtigem Gebilde.
Goethe.

Die namentlich vom 3. bis 7. Lebensjahre häufiger vorkommende krankhafte Erscheinung des nächtlichen Aufschreckens der Kinder, welches die Eltern immer außerordentlich beunruhigt, pflegt meist plötzlich während des tiefsten Schlafes, mehrere Stunden nach dem Einschlafen, ohne alle Vorzeichen, einzutreten. Die Art dieser Erkrankung wird man am besten aus der Schilderung eines typischen Krankheitsfalles erkennen. N. N., ein siebenjähriger intelligenter Knabe, begab sich wie gewöhnlich um 8 Uhr zu Bette und schlief ruhig ein. Gegen 9½ Uhr hörten dessen Eltern einen durchdringenden Angstschrei, und als sie an das Bett des Knaben traten, fanden sie ihn in demselben aufrecht sitzend, zitternd mit verstörten Zügen, die weit geöffneten Augen starr und unverwandt nach einer Zimmerecke gerichtet, jammervoll schreiend: „Fort, fort, um Gotteswillen fort fort!" Den Vater, der ihn in seine Arme schließen wollte und zu beruhigen suchte, erkannte er nicht, blickte ihn mit wild rollenden Augen an und schlug mit beiden Fäusten auf ihn los. Dieser Zustand von Aufregung und Bewußtlosigkeit dauerte über eine Viertelstunde; allmählich wurde das Kind ruhiger, erkannte seine Umgebung wieder und verfiel unter schluchzendem Atem, Stirn und Hände mit Schweiß bedeckt, in Schlaf, welcher bis zum Morgen ruhig andauerte. Als der Knabe erwachte, befand er sich vollkommen wohl und konnte wie sonst die Schule besuchen. Er hatte keine Erinnerung von dem Vorgefallenen,

wußte nicht, daß seine Eltern an seinem Bette gestanden und um ihn beschäftigt gewesen, und glaubte, die Nacht hindurch ungestört geschlafen zu haben.

In mehr oder weniger ähnlicher Weise äußern sich alle Fälle dieser ziemlich häufigen Erkrankung und wiederholen sich oft mehrere Jahre hindurch immer wieder. Es erscheinen den Kindern schreckhafte Traumbilder, welche bei unvollständigem Erwachen noch nachwirken; also ähnlich wie beim Alpdrücken der Erwachsenen.

Wodurch werden nun solche furcht- und schreckeneinjagenden Träume hervorgerufen? Denn erst wenn man das eigentliche Grundleiden richtig erkannt hat, kann man eine erfolgreiche Behandlung und Beseitigung der Krankheit erwarten. Oft deutet schon die Art der Traumerscheinungen auf den Sitz des ursächlichen Uebels hin. Zwei von Professor Henoch geschilderte Krankheitsbilder mögen dies illustrieren. Ein Knabe träumte immer, daß ihm ein mächtiges Tier auf dem Rücken sitze und ihm denselben eindrücke: er litt an Entzündung der Rückenwirbel. Ein zwölfjähriger Knabe schrak nachts oft aus dem Schlafe auf, ließ sich gar nicht beruhigen, lief in das Vorderzimmer und schrie fortwährend, daß immer in sein Zimmer geschossen würde: er litt an heftigem Ohrenkatarrh; also das kranke Gehörorgan erzeugte falsche, beunruhigende Gehörsempfindungen. In den meisten Fällen aber sind die Traumgespenster keineswegs gleichartig, sondern ändern sich fast jede Nacht, so daß man durchaus nicht auf ein bestimmtes Grundleiden schließen kann. Da ist man denn geneigt, das Leiden auf Nervosität zurückzuführen, die als „moderne Krankheit" jetzt so häufig den Sündenbock spielen muß. Dazu sei zunächst bemerkt, daß dies nächtliche Aufschrecken schon im Altertum von Hippokrates und Galenus geschildert worden ist, also keineswegs ein neues oder modernes Leiden bildet. Wohl mag eine nicht geringe Zahl der kranken Kinder schwächlich, blutarm und bleichsüchtig sein oder aus „nervösen Familien" stammen. Aber trotzdem muß man eifrig nach einer Grundursache suchen, welche die Reizerscheinungen hervorbringt, zumal sie oft sehr einfach und leicht zu beseitigen ist. Die meisten befallenen Kinder leiden an Unregelmäßigkeit oder Trägheit der Verdauung, häufig auch an Würmern. Darauf möge man also zunächst fahnden. Es muß die Abendkost leicht verdaulich und nicht zu reichlich sein und darf nicht später als zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Erregende Getränke, wie Tee, Kaffee und Alkohol sind auf der abendlichen Nahrungsmittelliste zu streichen. Man beschränke sich, wenn möglich, auf flüssige Speisen (Milch mit Kakao). An des Leibes Nahrung erinnern Kinder von selbst, des Leibes Notdurft vergessen sie aber leicht; daran müssen deshalb die Eltern des Abends noch regelmäßig erinnern. Auch die Luft des Schlafzimmers ist für die Entstehung dieser Erkrankung von sehr großer Bedeutung. So kann eine dumpfige, warme Zimmerluft den Ausbruch der Aufschreckungsanfälle leicht hervorrufen. Das Schlafzimmer soll möglichst geräumig und vom Lärm abgelegen sein, die Luft sei stets frisch, nie gedrückt oder zu warm. Die Fenster halte man am Tage stets offen, nachts wenigstens teilweise geöffnet, und nur bei strenger Kälte ganz geschlossen. Das Bett soll nicht zu dick und warm, namentlich die Bettdecke nicht zu schwer sein, weil sie sonst beängstigendes Druckgefühl und beunruhigende Träume hervorruft. Steiners Reformbett eignet sich hier am besten. Großes Gewicht muß auch auf die psychische Behandlung gelegt werden. Man lasse solche Kinder nicht im dunkeln Zimmer schlafen, damit nicht ihre Phantasie in

den halbsichtbaren Gegenständen die Umrisse grauenhafter Schreckbilder sieht. Man beleuchte das Schlafzimmer, setze sich einen Moment an das Bett der Kinder und erzähle von freudigen Ereignissen, von einer Ueberraschung für den kommenden Tag. Sind sie eingeschlafen, soll im Zimmer die größte Ruhe herrschen, damit ihre Sinnesorgane durch äußere Reize nicht erregt werden. In den Abendstunden vor dem Schlafengehen dürfen die betroffenen Kinder sich nicht mit Dingen beschäftigen, welche Aufregung der Phantasie und psychische Ueberreizung herbeiführen. Man lasse sie zu dieser Zeit nur mit den gleichgiltigsten Sachen sich abgeben. Hauptsächlich zu vermeiden ist das Erzählen von Märchen oder Gespenstergeschichten und das Graulenmachen. Man bedenke wohl: „Dinge, welche nie gesehen, nie gehört, nie gefühlt wurden, kommen weder im Wachen vor unsere Phantasie, noch im Schlafe vor unsere Träume!“ Solchen Kranken gegenüber ist auch alles Schelten, Strafen und Züchtigen fruchtlos und schädlich. Mit Ruhe, Besonnenheit, Schonung und Nachsicht wird man mehr erreichen als mit Gewalt. Wir sollen bei den Kindern keine Furcht erzeugen oder Furchtsamkeit großziehen. Wir müssen sie systematisch an Tapferkeit, an Mut gewöhnen; aber nicht durch Drohungen, sondern indem wir sie mit Geduld nach und nach von der Grundlosigkeit ihrer Furcht zu überzeugen trachten. Im Uebrigen suche man die Kinder zu kräftigen und zu stählen durch viel Bewegung in freier Luft, durch gehaltreiche Nahrung und durch milde Anwendung von kalten Waschungen.

Das zweite Frühstück.

Eines schickt sich nicht für alle. Der Grobschmied kurierte seinen Magenkatarrh durch eine Handvoll Sauerkraut aus der Tonne, während der Schneider an demselben Heilmittel zugrunde ging.

Das Töchterchen einer mir befreundeten Familie befindet sich in einem sehr schlechten Ernährungszustande. Trotzdem in dem Hause ein zwar naturgemäßer, aber guter Tisch geführt wird, bleibt das Kind mager, sehr mager, und dem jungen Antlitze fehlt die Jugendfrische, die wir an Mädchen von 8 bis 10 Jahren zu sehen pflegen. Die Eltern jammern und waren, trotzdem sie begeisterte Anhänger der naturgemäßen Lebensweise sind und bleiben wollen, schon mehr als einmal auf dem Sprunge, für das Kind eine Ausnahme zu gestatten und ihre Zuflucht zur Fleischnahrung zu nehmen. Ein Mediziner aus der alten Schule hat sie hinterrücks in der Absicht bestärkt und Wunder in Aussicht gestellt, wenn man die Wasserpantscherei beiseite lasse und täglich ein paar Beefsteaks auf dem kleinen Speisezettel aufmarschieren lassen wolle. Die betreffende Familie ist aber zu ehrlich, den ihr angedeuteten Weg einzuschlagen, ohne mich von der stattfindenden Schwenkung in Kenntnis zu setzen, und so kam es denn, daß ich um Rat gefragt wurde. Meine Gewohnheit in solchen Fällen ist, nicht durch viele Worte, sondern durch Taten zu überzeugen. Es wäre ja ein leichtes gewesen, von der Unhaltbarkeit der Behauptung des Medizinmannes, der gewiß nebenbei auch noch Tränklein und Pulver zur „Stärkung“ des Magens im Hintergrunde hatte, eine lange, lange Rede zu halten, aber die ganze Theorie ist grau in grau für Eltern, die für ihr Kind bangen und auf die baldige Aenderung des Zustandes hoffen, der ihre Besorgnis erregt.