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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 3

Artikel: Soll man kleine Kinder abhärten?

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037851

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

Soll man kleine Kinder abhärten?

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

(Nachdruck verboten.)

Abhärtung besteht in der Anpassung unseres Körpers an die wechselnden Temperaturen, denen wir in unserm Klima ausgesetzt sind. Unser Körper soll die Fähigkeit erwerben, Abkühlung ohne Schaden zu ertragen. Wir üben bei der Abhärtung eine Gymnastik der Hautmuskeln aus, welche die kleinen Blutgefäße und damit die Wärmeabgabe regeln; wir stählen die Federkraft der Haut und wappnen sie gegen Erkältungen und deren oft schwere Folgen. Somit ist Abhärtung von Kindheit an für des Körpers Gesunderhaltung und zur Krankheitsverhütung durchaus notwendig. Aber bei kleinen Kindern, namentlich wenn sie blutarm, schwächlich, reizbar sind, richtet Abhärtung mit kaltem Wasser oft Schaden an. In der ersten Lebenszeit hat der zarte Organismus schon mit der Bewältigung der unvermeidlichen abwechselnden Luftreize (z. B. beim Umkleiden, Baden) genug zu tun, so daß durch irgend welche größere Abkühlungen das Wärme-Gleichgewicht in erheblichem Maße gestört wird. Leicht kann aus solchen Störungen eine vermehrte Neigung zu Infektionskrankheiten entstehen. Kalte Waschungen bei schwächlichen kleinen Kindern wirken als widernatürliches Reizmittel und veranlassen nervöse Reizbarkeit. Oft lassen sich Blutarmut, ständiges Frostgefühl, nervöse Erregung oder Schlaflosigkeit schnell beseitigen, wenn die bisherige Anwendung kalten Wassers aufgegeben wird. Erst ganz allmählich müssen sich im kindlichen Organismus die Fähigkeiten der Anpassung an kältere Temperaturen ausbilden. Daher beginne man mit der Abhärtung durch kalte Wasseranwendungen im allgemeinen nicht vor dem vierten Lebensjahre, nur bei sehr kräftigen Kindern früher. Stets sollen die Anwendungen aus der Bettwärme heraus vorgenommen werden. Bei älteren Kindern kommen dann die sehr zuträglichen Duschen und Schwimmbäder hinzu. Wieder vorsichtig muß man in der Pubertätszeit sein wegen der großen Empfindlichkeit des Nervensystems.

Viel milder als Wasser wirkt Luft. Wegen des geringen Wärmeleitungsvermögens der Luft (25mal so klein wie Wasser) ist die Wärmeentziehung im Luftbad nicht bedeutend und der thermische Reiz nur anregend aber nicht aufregend. Infolge der milderen Einwirkung kann der Aufenthalt im Luftbad viel länger dauern als im Wasserbad; dadurch wird der Gesamterfolg für den Stoffwechsel, trotzdem er milder und langsamer einsetzt, doch größer und nachhaltiger als bei Wasseranwendung. Durch die langanhaltende Uebung im Luftbad werden mit der Zeit die Muskeln und Gefäße der Haut zu schnellerer Tätigkeit erzogen, sie werden in prompter Reaktion bei Temperaturwechsel geübt, die Haut wird — „abgehärtet".

Wegen der milden Einwirkung kann man Luftbäder mit Nutzen sogar schon in den ersten Lebensmonaten anwenden, allerdings unter Berücksichtigung der Konstitution des Kindes und unter sorgfältiger Bemessung der Temperatur und Dauer der Einwirkung. Anfangs kürzere, später längere Zeit kann man kräftige Säuglinge teilweise oder ganz unbekleidet der Luft aussetzen im geheizten Zimmer oder bei warmem Wetter auch in freier Luft. Gewöhnlich sorgt lebhafte Muskelbewegung der Arme und Beine (Strampeln) für die nötige Steigerung der Wärmebildung. Von großer Wichtigkeit ist das Luftbad als Schutzmittel gegen Ueberwärmung der Säuglinge. Bei heißer Sommertemperatur sollte man durch Verminderung und zeitweise gänzliches Ablegen der Kleidung eine Wärme-

stauung verhindern, wodurch gewiß die gefährlichen Verdauungsstörungen häufig vermieden würden.

Bei größeren Kindern haben Luftbäder ganz ausgezeichnete Erfolge, besonders wenn es sich um Verweichlichung, Neigung zu Erkältungen, große Erregung des Nervensystems handelt. Man lasse die Kinder öfter in einem weiten dünnen Luftbadekostüm viele Stunden lang bei warmem Wetter im Freien oder wenigstens bei offenen Fenstern im Zimmer zubringen. Das Luftbad ist bei kleineren und größeren Kindern eine der hervorragendsten hygienischen Maßnahmen: es härtet die Haut dauernd ab, festigt die Gesundheit, trägt bei zur Verhütung von Krankheiten und fördert nach solchen die Rekonvaleszenz in günstigster Weise.

Bei den Luftbädern kommt außer der Einwirkung der Luft noch die des Lichtes in Betracht. Besonders für den wachsenden Organismus der Kinder ist sie von größter Bedeutung, wie ärztliche und hygienische Erfahrungen immer wieder deutlich beweisen. Jedenfalls wirken Licht und Luft vereinigt auf den kindlichen Körper als milder und äußerst heilsamer Lebensreiz.

Paris, 17. Juni 1914.

Herrn Doktor Imfeld,
Arzt der Sauter'schen Laboratorien,
in Genf.

Sehr geehrter Herr!

Meine Frau, welche Sie seit Mitte März an **Neurasthenie** und **Rheumatismus** behandelten, ist seit anfangs dieses Monats Juni von ihren beiden Leiden vollständig befreit; wir sind wirklich sehr erfreut Ihnen dieses mitteilen zu können.

An Neurasthenie litt meine Frau schon seit vollen zwei Jahren, und zwar infolge einer damals gehabten Frühgeburt, worauf sie lange an schweren Blutungen litt, welche sie sehr schwächten und ihr Nervensystem erschütterten; ihr Leiden war übrigens ebensosehr ein moralisches als ein körperliches, denn sie freute sich sehr auf die Ankunft ihres ersten Kindes und war unglücklich darüber, daß ihre Hoffnung zu nichte geworden war, und das um so mehr, weil seitdem keine neue Hoffnung in Aussicht stand.

Ihr Nervenleiden fand seinen Ausdruck in großer Schwäche, was ja wohl den gehabten Blutungen zuzuschreiben war, dann in einer großen Gleichgiltigkeit gegen alles, in einem fortwährendem Zustand von Kummer und trauriger Stimmung, welche oft in Furcht und Angstanfällen ausartete. Meine Frau war willenlos, hatte keinen Appetit und einen sehr unruhigen Schlaf.

Als nun dann, Ende Dezember vorigen Jahres, zu ihrem Nervenleiden, infolge einer starken Erkältung, noch ein fast allgemeiner und sehr schmerzhafter Muskelrheumatismus hinzukam, da hatte sich der Zustand meiner Frau in sehr bedrohlicher Weise verschlimmert; voller Sorgen wandten wir uns am 14. März an Sie, um von Ihnen Rat und Hilfe zu bekommen.

Sie verordneten zunächst täglich 1 Glas zu trinken der Lösung von je 1 Korn Angioitique 2, Arthritique, Lymphatique 2 und Organique 8 in der dritten Verdünnung; morgens und abends je 3 Korn Febrifuge 1 mit je 3 Korn Nerveux trocken zu nehmen; zum Mittag- und Abendessen je 3 Korn Lymphatique 4 und 20 Minuten vor diesen Mahlzeiten eine Pastille Kolayo. Gegen die Rheumatismen war noch täglich eine Einreibung der leidenden Teile mit Roter Salbe