**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 25 (1915)

Heft: 9

Artikel: Gesundheitliche Erziehung der Mädchen nach der Schulentlassung

**Autor:** Fröhlich, Hans

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037867

## 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:** 03.12.2025

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

langen einen durch das Recht ans Leben und die Pflicht für dasselbe von der Schöpfung verbrieften Anspruch hat.

\* \*

So also denkt sich Prof. Schweninger den Arzt. Und ein Arzt, der diesen Höhepunkt erreicht hat, steht unter allen Berussarten als der vollendetste, vollkommenste und edelste oben an; der verdient die höchste Wertschätzung in der Gesellschaft. Wo aber sinden wir solche Aerzte? — Diogenes, komm mit deiner Laterne! — Der Herausgeber.

(Zeitschrift für eine natur- und bernunftgemäße Lebensweise.) Aus "Nord und Sid."



## Gefundheitliche Erziehung der Mädden nach der Schulentlassung.

Bon Dr. Sans Fröhlich.

(Nachdruck verboten.)

Der Zeitabschnitt nach ber Schulentlassung ist für eine gesunde forperliche und geiftige Entwickelung der Madden von höchfter Be-Es findet in dieser beginnenben deutung. mächtigste physiologische Reifezeit die mälzung statt, die der Körper überhaupt durchzumachen bat, und die man daber mit Recht als zweites Geborenwerden bezeichnet. Die erste Geburt war eine physische Selbständigmachung, diese zweite ist eine physiologische. Entspechend dieser in das forperliche und seelische leben so tief eingreifenden Beränderungen sind auch gu jener Beit die Gefahren für die Gefundheit febr gefteigert. Wir brauchen nur baran gu erinnern, daß dieser entscheidenfte Entwidelungs= abschnitt die Urfache oft langwieriger Bleich= sucht ist, wo dann das vorher so blühende luftige Bacffischlein die Flügel hängen läßt wie ein Schmetterling im Platzregen. Danernde Gesundheitsschädlichkeiten in dieser Periode äußern ihre übeln Folgen oft noch im ganzen späteren Leben und sind häufig die eigentliche Ursache der so verhängnisvollen Frauenkrankheiten.

Die Mädchen sollen zunächst an eine geregelte Tätigkeit gewohnt werden, welche auch in regelmäßiger Beise durch längere Erholungspaufen unterbrochen wird. Abwechslung von Arbeit und Rube ift ein Haupterfordernis, namentlich für die Gefundheit des Rerveninftems. Auf stundenlanges Berumwirtschaften in Haus und Rüche muß wieder längeres Stillesitzen bei leichter Handarbeit oder vernünftiger Lekture folgen, und die durch geringe Tätigfeit im Zimmer vernachlässigte Atmung werbe öfter, famt bem verminderten Stoffwechsel, beschleunigt und gehoben durch Gartenarbeit, Spazierengeben, Schwimmen, Bewegungsspiele im Freien, Schlittschublaufen u. f. w. Regelmäßige Ausflüge in Weld und Wald mit Hinweisung der Eltern auf die Schönheit der Ratur erfreuen und erfrischen Körper und Beift und bilden das Gemüt der Beranwachsenden.

Gin gefährlicher Feind ber Gefundheit find bie feinen weiblichen Sandarbeiten, befonders bei fünftlicher Beleuchtung. Die unabläffige Anstrengung der Augen und das regungslose Gebücktsitzen führt Blutandrang zum Ropfe berbei und hindert den Blutfreislauf, sodaß die Ernährung bes Behirns bireften Schaben er-Man betrachte also feineswegs, wie leidet. viele Mütter zu tun pflegen, die feinen Sandarbeiten als eine leichte Beschäftigung, sondern als eine höchst einseitige Anstrengung, und verordne deshalb barnach ftets längere Bewegung in frischer Luft und nicht etwa eine sogenannte Erholung durch Lefture. Denn Lesen ift in der Weise, wie es meift von den jungen Mädchen

betrieben wird, ebenfalls eine abspannende Unstrengung. Man betrachte nur einmal solch eine Leserin, welche in tiefgebeugter Saltung mit zusammengeprefter Bruft in ihrer Lesewut den Inhalt des Buches förmlich verschlingt und mit allen Gedanken baran haftet. Solch unter "atemloser" Spannung betriebenes Lesen hat auch den förperlichen Nachteil, daß es tatfächlich die Atmung vermindert und dadurch die Bluterneuerung im Gebirn schädigt. Die jungen Mädchen empfinden dies unwillfürlich auch felbst; benn am Ende der Lefture atmen fie dann, wie von einem Alp befreit, ordentlich erleichtert tief auf. Streng zu verbieten ift besonders das Lesen abends im Bett. Auch die Auswahl der Letture muß mit forgfältiger lleberlegung geschehen. Es liegt die Gefahr febr nabe, daß die Phantafie auf Roften des Rörpers übermäßig ausgebildet und wohl gar auf ungefunde Bahnen gelenkt wird. Jungfrauenlitteratur ift es hauptfächlich, Die den Mädchen so oft unhaltbare Illufionen einpflangt, ihnen Befallen und Glängen als ben Hauptinhalt ihres Lebens hinstellt und über ihre Bedeutung und Stellung in ber Welt ihnen Thorheiten in den Ropf fett. Daber fommt es denn auch, daß fo viele Mädchen beim Austritt ins leben oder bei der Bründung einer eigenen Säuslichfeit von der Macht der äußeren Einwirfungen überwältigt werden und die Widerstandslosigkeit ihres Rervensustems offenbaren. Zeigt ein Mädchen Anlagen zu schwärmerischen und phantastischen Ideen, fo wende man als bestes Gegenmittel eine zweckmäßige Sautpflege an, bestehend in fühlen Badern und Waschungen, falten, naffen Abreibungen, unterstützt durch Vermeidung von geistigen Getränfen und allen Reigmitteln in der Rahrung.

Junge Mädchen sollen in gesunden Tagen auch regelmäßig zeitig aufstehen. Dies bildet

eine wichtige Grundlage für forperliche und geistige Frische. "Zeitig zu Bett und zeitig heraus, macht Gesundheit, Wohlstand und Beisheit aus". Der große Philosoph Kant fagt: "Das Bett ift das Rest einer Menge von Rrankheiten. Denn bas wechselnde Erwachen und Wiedereinschlummern ift für das gange Nervensuften lähmend, zermalmend und in täuschender Rube frafterschöpfend; mithin die Gemächlichkeit bier eine Urfache der Berfürzung bes lebens." Das "Sinträumen" morgens im Bett ohne festen Schlaf erzeugt bei ben Madden auch oft jene schwärmerisch-melancholische Wertherstimmung, jene dummen, verschrobenen Gedanken, welche fich bis zur Syfterie fteigern. Gine vernünftige Gefundheitspflege bei ben Heranwachsenden muß aber stets darauf abzielen, daß das leben des Leibes dem Leben des Beistes untergeordnet und von ihm beherricht wird nicht umgefehrt der Beift fich ben Launen, Stimmungen und Trieben bes Rörpers unterordne; nur dann wird ein harmonischer, wahrhaft gesunder Zustand eintreten. Ewig wahr bleibt das Sinnbild, den Menschen als den Reiter eines wilden Pferdes fich zu benten, seinen vernünftigen Beift mit einem Tiere, seinem Rörper, vereinigt, das ihn tragen und mit der Erde verbinden, aber von ihm nun wiederum geleitet und regiert werden muß. Es zeigt die Aufgabe des gangen menschlichen Lebens, welche darin besteht, diese forperliche Tierheit in ihm zu befämpfen und der höheren geistigen Macht unterzuordnen. Läft ber Mensch dem Tier die Oberhand, so geht es mit ihm burch, und er wird ein Spiel feiner Laune und Sprünge - - - bis zum tötlichen moralischen und phyfischen Sturge.

