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

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 28 (1918)

Heft: 11

**Artikel:** Unsere Schuljugend am Wintermorgen

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038027

### 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:** 14.12.2025

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

allem bei geschwächten Personen verheerend wirken. Wie Max von Pettenkoser, so hat auch Prof. Jaeger ganz besonders auf diese Bershältnisse hingewiesen und nicht etwa den Kranksheitskeim, sondern den allgemeinen Gesundheitszustand des Menschen, die Disposition zur Anssteckung, als das Wichtigste erachtet. Wer wirkslich gesund ist, braucht sich auch vor Seuchen nicht zu fürchten. Ja wir wissen heute, daß es so gesunde Leute gibt, die z. B. Typhusbazillen monates und jahrelang in sich beherbergen können, ohne Schaden zu nehmen.

Dagegen hat fich mehr und mehr bei ben Epidemien, bei benen eine forgfältige Prüfung über den vorherigen Gesundheitszustand ber Rranten geübt murbe, gezeigt, daß die Rrantbeit insbesondere alle diejenigen Berfonen befiel, welche burch längeres Rrantenlager geschwächt oder auch fonft in ihrer Konstitution schwächlich ober gar nur in feelischer Beziehung, etwa burch Angst vor Anstedung, in ihrer Gigenfraft gemindert maren. Das find nun aber ge= nau die Berfonen, welche von den Stubenfliegen beläftigt werden. Wie für den Cholerabazillus oder die anderen Rrantheitsteime der Menichen= duft eine Anziehung ausübt und zwar am meiften dann, wenn der Mensch fich in geichwächtem Buftand befindet, fo ift es auch bei ber Stubenfliege : Ginen gang gefunden beiteren Menschen ärgert die Fliege an ber Wand nicht, weil fie fich ihm nicht auf die Rase fest, fo= bald aber seine Ausdünstung einen übel- namentlich fätalduftenden Charakter annimmt. bann tommt die Stubenfliege. Damit fteht auch in Ginflang die Erfahrung, daß bei fehr vielen Epidemien, namentlich bei ber Cholera, die Unreinlichkeit in Wohnungen und Strafen Ausbruch und Berbreitung der Seuche fehr befördert. Als Ausbruck von Unreinlichkeit und unreinlichen Orten gilt überall übler Geruch

und jedes Kind weiß, daß das die Orte sind, wo sich die Fliegen tummeln.

(Schluß folgt.)



# Unsere Schuljugend am Wintermorgen.

(Bon S. N.)

"August, mein Junge, so steh' doch endlich mal auf, schon viermal habe ich dich gerufen, es ist ja schon halb Acht vorbei!" Da, ein Ruck — wie ein eleftrischer Schlag durchzuckt es das ganze Nervenspftem — und August fteht gahnend und die Augen reibend außerhalb des Bettes. Hurtig fteigt er in die Rleider, Gesicht und Sände machen mit dem Waffer oberflächlich Befanntschaft, der heiße Raffee wird ftebend hinuntergestürzt und bas Brot haftig verschlungen. Wo find aber die Bücher? Salt, ba fehlt eins. In wilber Haft geht's ans Suchen, die Aufregung treibt das Blut zu Ropfe, endlich ift's gefunden. Run die Müte auf und in fühnen Sprüngen die Treppe hinunter. Doch, was ist das? Des Nachmittags einen Berg von Bürde darstellend, rennt er nun auf dem Wege zur Schule alle Anftandsregeln über ben Haufen und der geöffnete Mund atmet "atemlos" die falte Morgenluft ein. Noch absonderlicher jagt Frit bei Wunner's Neubau vorbei: ber offene Ueberzieher flattert im Winde, die haare find noch feucht vom Waschen, im Behörgang schaufeln Wassertropfen und der Mund. aha, der faut noch am Morgenbrote. Und nun erft ber fleine achtjährige Sans! Soeben halt er in seinem Dauerlaufe einen Augenblick inne, bindet bas Schuhband fester, zieht die Strumpfe hoch und dann geht's im beschleunigten Galopp weiter. Gott fei Dant, es reicht gerade noch

bei allen dreien. Wenn du aber meinft, mit den Widerwärtigfeiten fei es nun am Ende, fo bift bu im Grrtum. Babrend bie andern Schüler dem Unterrichte in aller Rube folgen, hält bei unfern Spätlingen die Aufregung noch an; unfähig, die Gedanten zusammenzunehmen, tann von Sammlung und Aufmerksamfeit feine Rede fein; das Traumleben, das fie junächft noch führen, verrät gleich die erfte Untwort, die natürlich verfehrt ift und ben erften Berweis einbringt. Der zweite Berweis folgt auf bem Sprunge, benn ber Rleine mit ben lofen Strümpfen muß fich ichon nach einigen Minuten jum Austreten melben. Die Großen find freilich "flüger"; fie halten es bis ans Ende ber Stunde gurud, der reinfte Gewaltaft. Go leiben Rörper und Beift gleichmäßig unter ber Bete, bie icon dem frühen Morgen ben Stempel bes Ungemütlichen und Aufgeregten aufdrückt und ben Erfolg ber ganzen Tagesarbeit ins Wanten bringt.

Woher diese Kette von Uebelständen? Bom zu späten Aufstehen. Und das späte Aufstehen? Bom zu späten Zubettegehen. Hier liegt der Kardinalsehler. Das Haus klagt so häusig über das Aufgeregtsein und die Nervosität der Kinder. Willst du wissen, wer einen großen Teil der Schuld trägt? Die Eltern selbst! Und die Abshilfe? Schickt eure Kinder rechtzeitig zu Bett!

Der Schlaf hat die übrigens wichtige Aufgabe, das Körperkapital, von dem tagsüber mehr ausgegeben als eingenommen wird, wieder auf seine normale Höhe zu bringen; der bezühmte Hufeland nennt ihn mit Recht "die tägliche Wiedergeburt des Menschen". Für die Jugend aber ist er von erhöhter Wichtigkeit; denn der kindliche Körper ermüdet doppelt rasch, da er des Wachstums wegen doppelt schnell arbeiten muß. Sodann ist wohl zu besachten, daß die Jugend in der Schule geistig gehörig angestrengt wird; da das Gehirn jedoch

das zarteste Gebilde im Körper ist, und seine Kraft sich nur sehr schwer wieder ersett, bedarf der geistig Tätige länger der Ruhe als der körperlich Schaffende. Erlangt der jugendliche Körper zu wenig Ruhe, so nützt er sich zu schnell ab; Berkürzung des Schlases ist daher gleichbedeutend mit Verkürzung des Lebens.

Der Schlaf muß aber auch rechter Urt fein. Gefunder Schlaf ftellt fich nur ein, wenn bas Rind sich am Tage tüchtig austummelt, spatestens um 6 Uhr das Abendbrot einnimmt und bann jede Unftrengung und Aufregung meibet. Um 8 Uhr, höchftens um 9 Uhr, geht's zu Beit, ber Schlaf vor Mitternacht ift erfahrungsgemäß ber gefündeste und stärkendste. Das Rind atme ja durch die Nase. Willft du im Schlafzimmer felbit fein Fenfter öffnen, fo mache die Tur jum Nebenzimmer auf und öffne bier bas Fenfter. Die gefündefte Temperatur des Schlafzimmers ift 10 bis 12 Grad Reaumur. Im gangen muß die Schuljugend bis zum vierzehnten Lebensjahr 10 Stunden schlafen, mährend die Rinder bis zum siebenten Sahre wenigstens 12 Stunden ber Nachtrube bedürfen.

Ein treffliches Vorbeugungsmittel gegen Aufregung und Nervosität ist, alles zu seiner Zeit
und mit Ordnung zu tun. Die Schulaufgaben
sind schon am Abend vorher zu machen und
dann sogleich die Schulbücher für den folgenben Tag zurechtzulegen. Eine Stunde vor dem
Weggehen vom Hause stehe das Kind auf. In
aller Ruhe wasche es sich sorgfältig und trockne
sich ordentlich ab. Auch Mundausspülen, Zähneputen und Surgeln werde gründlich besorgt.
Ebenso muß sich die Jugend sorgfältig ankleiden,
da sie sich sonst leicht Erfältungen zuzieht.

Ein sehr wichtiger Punkt ist das ruhige Einnehmen des Morgenbrotes. Die Kinder sind allen Ernstes daran zu gewöhnen, sich zum Kauen und Zerkleinern des Butterbrotes genügend Zeit zu nehmen. Und dann gebe man

bem Rinde nicht zu wenig. Gerade in ber falten Sahreszeit ift ausreichendes Effen gang befonbers nötig, weil die Nahrung das Beigmaterial ber Rörpermaschine bilbet. Auch des Lernens wegen ift diese von Bedeutung; benn Bersuche haben festgestellt, daß des Kindes Leiftungsfähigkeit sofort nachläßt, sobald das Sungergefühl fich einstellt. Mus diefem Grunde verfaume man auch nicht, ber Jugend ein ausreichendes Frühftud mit zur Schule zu geben. Es ift erstaunlich, welchen Appetit gesunde Rinder oft entwickeln. Ich felbst mar schon Augen= zeuge, wie Rinder wohlhabender Eltern, weil fie ihr Frühftud zu Saufe gelaffen hatten, von einem Gefühle bes Beighungers befallen murden und fich nicht icheuten, bei ihren Mitschülern eine Unleihe zu machen. Befonderer Beachtung empfehle ich alle schwächlichen und blutarmen Rinder, fie brauchen oft icon des Morgens reichliche und fraftige Rahrung, follen fie in ihrer geiftigen Entwicklung nicht bedeutend geschädigt werden.

Und nun noch etwas, was nicht übersehen werden darf, des Leibes Notdurft. Doch bierüber laffe ich lieber Merzte reben. Doftor Rohlrausch sagt: "Sch habe alte und erfahrene Familienväter gefannt, die es für eine goldene Regel erflärten, Die Rinder von Jugend auf gur rechtzeitigen Befriedigung bes Stuhlbedurf= niffes anzuhalten. Jedes Rind mußte dies morgens vor der Schule tun, mochte es einzuwenden haben, was es wollte. Die Natur gewöhnt fich jo leicht an die Regelmäßigkeit in diefer Begiehung." Der Göttinger Rlinifer Professor Dr. Ebstein bemertt : "Ich habe ichon Rinder fagen boren, daß fie wegen ber Schule feine Beit gu biefem Geschäft hätten. Besonders bei Madchen bedingt unzeitige Zimperlichkeit auf diese Beise eine frühzeitig beginnende Stuhlträgheit und hartnäckige Berftopfung, welche bie eigentliche Urfache von vielen fpatern dronifden Leiben wird" Und der berühmte Spezialarzt für Magens und Darmfrankheiten Dr. J. Boas schreibt: "Die vorbengende Behandlung der Hartleibigkeit, die meines Wissens viel zu wenig gewürdigt wird, beginnt schon in der Kindheit und besteht in einer zweckmäßigen Darmdisziplin. Es ist Aufgabe und Pflicht der Eltern, die Darmtätigkeit der Kinder zu überwachen und auf Anlernung einer pünktlichen Stuhlentleerung zu dringen".

Aus all dem ergibt sich, wie umfassend und bedeutungsvoll die Pflichten der Eltern gegensüber der Schuljugend am Wintermorgen sind. Welche Mutter, welcher Bater wollte sich ihr entziehen! Der Erfolg ist ja ein hocherfreulicher; das förperlich gestärkte Kind kann geistig tüchtig geschult werden. So erblüht aus der Harmonie von Haus und Schule ein allseits wohlgebildetes Geschlecht, auf das wir mit Stolz und Hoffstung schauen.

("Aneipp-Blätter".)



## Neber körperliche Nebung bei Krankheiten.

Bon Dr. 3mfeld.

Unter den physitalischen Mitteln, welche bei der hygienischen Behandlung der reichen Leute von besonderem Nutzen sind, beausprucht die körperliche Uebung unbedingt den ersten Rang. Die freie Bewegung in der reinen Luft ist der Grundstein jedes geregelten Kampses gegen die chronischen Krankheiten; es ist ein rationelles Heilmittel gegen alle Ernährungsstörungen des Blutes. Die Zusammensetzung der atmosphärischen Luft ist hierbei nicht ohne Bedeutung. So z. B. ist das Meerklima bei Zuständen von Blutarmut und Lymphatismus