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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 3

Artikel: Soll man Kinder zum Essen zwingen?

Autor: Traenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037754

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: 12.12.2025

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

bildet es eine gesunde und nicht anstrengende Gymnastik. Sehr günstig wirkt die Körpererschütterung auf Stauungen und Stockungen in den Unterleibsorganen, sowie auf die Verdauung. Namentlich vollblütige, korpulente Personen werden guten Erfolg davon haben. Aber auch für Schwächliche und Magere bildet es eine angenehmere und leichtere Kräftigungsübung als die verschiedenen Muskelstärker und Hanteln.

Wer im Sommer eine längere Wander- oder Gebirgstour, oder größere Radfahrten unternehmen will, möge sich vorher des Seilspringens als eines bewährten Tränierungsmittels bedienen. In England wird es allgemein von Radfahrern, Ruderern, Läufern, Jockeys, Ringern während des Trainings ausgeübt. Langsam steigernd wird dabei das Herz an größere Leistungen gewöhnt. Ueberall kann man dies Gesundheitsturnen vornehmen. Den „Apparat", die einfache Schnur, steckt man in die Tasche und kann nun, außer zu Hause, auch im Walde oder auf einem einsamen Wege in den Anlagen mit voller Gesundheitsfreudigkeit das herrliche Spiel ausüben. Wer Luftbäder zu nehmen pflegt, wird hierbei das Seilspringen besonders schätzen lernen.

Soll man Kinder zum Essen zwingen?

Von Dr. Traenhart in Freiburg i. Br.

Manches Kind muß seine Gesundheit dem Vorurteil der Eltern zum Opfer bringen, es solle stets essen, was auf den Tisch kommt. Dies würde noch häufiger der Fall sein, wenn nicht der kindliche Magen in vielen Fällen sich auflehnte und das Unzweckmäßige hinausbeförderte. Eine Weigerung des Kindes wird als Eigensinn, als Trotz angesehen, den man unbedingt ausrotten müsse. Diese Ansicht ist meist verkehrt.

Man soll ein Kind niemals zwingen, eine Speise, die ihm widersteht, zu essen. Ekel ist das Grab der Bekömmlichkeit. Manche Menschen haben nun einmal gegen bestimmte Speisen einen unerklärlichen Widerwillen, eine gewisse Idiosynkrasie. Oft ist auch das Zuwidersein einer häufiger genossenen Nahrung ein Fingerzeig der Natur. Der Organismus fordert Abwechslung der Nahrungsstoffe, chemisch andere Zusammensetzung, physiologisch veränderte Beschaffenheit mit verschiedenem Geschmack. Ein Kind, das eine Speise mit wirklich heftigem Widerwillen zurückweist, folgt oft den Eingebungen seiner Natur. Nur das, was mit Appetit genossen wird, kommt dem Körper zugute; das Kind muß sich auf das Essen freuen, wenn es gedeihen und sich kräftigen soll.

Freilich, probieren, kosten muß es von jeder Speise, und man mag den Versuch machen, es an diese zu gewöhnen; aber seinen Hunger mag es mit dem stillen, was ihm schmeckt und bekommt. Natürlich sind darunter nur nahrhafte, kräftige Speisen verstanden, nicht Süßigkeiten oder Schleckereien. Bisweilen ist auch ein Naschen kurz vor der Mahlzeit schuld an der Appetitlosigkeit. Ordnung muß in allem sein, namentlich in der ganz bestimmten Innehaltung der festgesetzten Mahlzeiten. Verkehrt ist es, dem Kind, auch selbst auf seinen Wunsch, von einem Gericht gleich eine große Portion auf den Teller zu häufen und, wenn es dann nichts mehr davon essen mag, ein Weiteressen zu befehlen, vielleicht gar noch anzudrohen, daß es weder nachmittags noch abends etwas anderes bekommt, sondern dies erst aufessen muß. Das ist für das Kind eine arge Quälerei, sogar eine Schädigung seiner Ernährung und Gesundheit.

Man gebe aber niemals nach der Mahlzeit zur Entschädigung eine andere Speise, als auf dem Tische stand. Hat das Kind tatsächlich aus Eigensinn nicht gegessen, so mag es zur Strafe bis zur nächsten Mahlzeit hungern, war aber wirklicher Widerwille und Ekel gegen das Essen vorhanden, dann bildet Hungern eine gute Beruhigungs- und Erholungskur für den erregten Magen.

Das Rätsel der Frühlingsgefühle.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

„Mir ist so voll das Herz, so ahnungsfroh!"

Ueberall erwacht jetzt wieder im Zauber der keimenden neuen Natur ein heißes Sonnensehn; überall wo Leben verborgen ist, sei es vernunftbegabt oder nicht, zeigt sich das Verlangen nach Sonnenlicht und Sonnenwärme. Lockend umschmeicheln die weichen, linden Lüfte der Menschen Sinne, bringen das Blut zum Tanzen und das Herz zum Aufruhr. Der aromatisch süße Frühlingshauch weckt Frühlingsgefühle. Der Mensch steht da mit jenem merkwürdigen Gemisch von Gefühlen: bald verhaltenes Jauchzen, bald stilles Hoffen, bald tiefernstes Nachdenken — kurz ein ungesprochenes Gebet. Das Herz verjüngt sich, wie draußen die ganze Natur. Ein süßes Benommensein hält die Sinne gefangen, eine Lust sich anzuschmiegen, sich zärtlich zu zeigen. Woher diese wunderbare, rätselhafte Umwandlung der Gefühle?

Die physiologische Wissenschaft kann darüber mancherlei Aufschluß geben. Gewaltig ist der Einfluß der im Frühjahr veränderten Atmosphäre auf alle Funktionen, auf alle Teile unseres Organismus. Zunächst wird die Atmung mächtig gefördert. Wir merken das beim Hinaustreten in die herrliche Frühlingsluft, welche wir mit vollen, tiefen Zügen einatmen. Dabei findet eine bedeutend vermehrte Ausscheidung der giftigen Kohlensäure und gesteigerte Aufnahme des belebenden Sauerstoffes statt. Wir inhalieren zugleich auch eine Menge aromatischer Heilstoffe von einer Kraft und Vorzüglichkeit, wie sie kein ärztliches Inhalatorium bieten kann. Der mannigfache Kräuterduft der keimenden Pflanzen, das kräftige, oft harzige Aroma der Blattknospen an Sträuchern und Bäumen, der liebliche Blütenduft der ersten Frühlingsblumen und der geheimnisvolle Erdgeruch des frisch erschlossenen Bodens, alles gut vermischt in der feuchtwarmen Luft: das belebt die Nerven, erregt die Sinne, hebt die Stimmung und weckt wohlige Frühlingsgefühle!

Durch die sauerstoffreichere Luft wird auch das Blut sehr verbessert und führt nun den Muskeln und Nerven bessere Nahrung zu. Dies wieder beeinflußt in günstiger Weise den ganzen Stoffwechsel. Allerdings macht sich hierbei auch die bedeutende Aenderung der Temperaturverhältnisse geltend, welche, wie wissenschaftlich nachgewiesen, die Zellentätigkeit unserer Körpergewebe, den ganzen Stoffwechsel ändert. Verfallen doch im Winter manche Idioten in eine Art von Winterschlaf, während man sie durch größere Wärme zu etwas erhöhter geistiger Regsamkeit bringen kann. Dazu kommt noch der günstige Einfluß der jetzt zunehmenden Sonnenscheindauer. Es ist eine bekannte Tatsache, daß Leute in lichtarmen Wohnungen ein blasses, kränkliches Aussehen haben und eine ungefähr $^1/_2$ Grad unter der Norm liegende Körpertemperatur, also einen verminderten Stoffwechsel zeigen. Daher auch das Sprichwort: Dove non viene il sole, viene il medico (wohin die Sonne nicht kommt, dahin kommt der Arzt). Professor Dr. Weber (London) sagt: „Diejenigen von uns, welche ihren Beruf an