Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 12

Artikel: Abhärtung der Kinder in den ersten Lebensjahren

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037802

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: 02.12.2025

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

Die Hände abwechselnd im Handgelenk rechtsund dann linksherum ganz langsam drehen.

Den Ropf vor- und rudwärts beugen, dann rechts und links.

Die Finger frampfhaft straff spreizen und dann wieder frallend zur Fauft schließen.

Bei dieser jahrelang ausprobierten Zusammensstellung werden durch energische Bewegung sämtsliche Gelenke geschmeidig gemacht, sowie alle Gewebe, Muskeln und Nerven neu belebt und gekräftigt. Die lebungen sind so leicht und einsfach, daß sie jeder aussühren kann: Schwächsliche Personen können sich zunächst mit drei bis vier Uebungen begnügen und jeden Tag eine neue hinzunehmen. Nur keine Ueberstürzung oder Uebermüdung. Bald wird ein wohltuendes Kraftgefühl zur Vermehrung der Uebungen ansspornen.

Dann kommt eine das Wachstum der Haare begünstigende Maßnahme. Mit gespreizten Fingersspiken massiert man kräftig die Kopshaut, das Beet der Haarwurzeln, um in diesem Nährboden der Haare Blut und Lymphe reichlich und schnell in Umlauf zu bringen.

Zum Schluß nimmt man die wichtige, minbestens zehnmalige Tiefatmung vor. Man atmet
ganz langsam recht tief ein mit allmählicher Hebung des Brustkorbes und weitem Borwölben
bes Unterleibes (Zwerchsellatmung), hält den Atem so lange an, bis "man nicht mehr kann",
und atmet dann recht gründlich aus, wobei man
den Brustkorb senkt und den Unterleib einzieht,
damit möglichst alle schlechte, kohlensäurehaltige
Luft aus der Lunge ausgepreßt wird.

Ebenso wie man gleich morgens die Fenster der Zimmer öffnet, um die schlechte, berdorbene Luft hinauszutreiben und frische, gesunde einzuslassen, soll man auch eine regelmäßige morgendsliche gründliche Reinigungslüftung der Lunge vornehmen. Dies wird noch weiter in günstiger Weise gefördert, wenn man beim nun folgenden

Ankleiden fröhliche Lieder singt, die den nächtslich verschleierten Hals reinigen, die Lungen fräftigen und auch Geist und Gemüt erfrischen und erheitern.

Die Schilberung dieser Uebungen läßt sie umständlich und zeitraubend erscheinen. Das sind sie aber keineswegs. Man versuch's nur 'mal mit mutigem Entschluß und steter Ausbauer. Bon Tag zu Tag gehen die Uebungen auch schneller und leichter von statten, bis sie zur morgendlichen Gewohnheit geworden sind wie Waschen und Haarkämmen. Mehr als 10 bis 15 Minuten braucht man dann nicht darauf zu verwenden. Ein Mensch, der für die Gesundheitspflege seines Körpers nie Zeit sindet, gleicht einem Handwerker, der sich nicht die Zeit ninmt, sein Wertzeug in Ordnung zu halten.

Durch diese morgendliche Auffrischungsfur wird nicht nur der Körper neu belebt und gestärkt zur nötigen Leistungsfähigkeit für das Tagewerk, sondern auch der Geist wird bedeutend erfrischt und angeregt, die Spannkraft versmehrt, Lebensmut und Lebensfreude fühlbar geshoben. Dazu kommt während der ganzen Uebungssdauer der wohltätige Einfluß des Luftbades, welches in bekannter und bewährter Weise auf das Nervensostem samt Hind beruhigend wirkt, stärkend und kräftigend. So paart sich jedesmal mit der morgendlichen Gesundung des Körpers die Auffrischung des Geistes. "Werseinen Geist stärken will, der pflege seinen Körper", sagt Goethe.

Abhärtung der Kinder in den ersten Pebensjahren.

Von Dr. Otto Gotthilf.

Unter Abhärtung versteht man die Erhöhung der Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Erstältungen. Somit ist Abhärtung von Kindheit an

für des Körpers Gesunderhaltung und zur Krankheitsverhütung durchaus notwendig. Aber bei
ganz fleinen, namentlich schwächlichen Kindern,
richtet Abhärtung mit kaltem Wasser oft Schaben
an; es fann dadurch sogar die Empfänglichkeit
für Erkältungskrankheiten vermehrt werden. Denn
die Einwirkung kalten Wassers auf den Organismus selbst Erwachsener ist ganz bedeutend:
nur wenig kaltes Wasser auf die Haut des
Ohnmächtigen gespritzt, beleht ihn, bringt ihn
wieder zum Bewußtsein. Und der zarte kindliche Organismus ist noch viel empfindlicher.

Man beschränke sich deshalb im ersten Lebenssjahre auf das tägliche Reinigungsbad von 35°C (= 28°R) von fünf bis höchstens zehn Misnuten Dauer. In der heißen Jahreszeit bei fräftigen Kindern abends noch eine Abwaschung von 30°C (= 24°R) von ganz kurzer Dauer mit nachfolgender Abreibung. Vom zweiten Lebenssjahre an zwei Reinigungsbäder in der Woche, und an den übrigen Tagen Abwaschungen mit lauem Wasser stets morgens aus der Bettwärme heraus.

Biel milber als Waffer wirft Luft. bes geringen Bärmeleitungsvermögens berfelben (25mal so gering als Wasser) ist die Wärmeentziehung im Luftbad nicht bedeutend, und ber thermische Reiz nur anregend, aber nicht aufregend. Man fann Luftbaber mit Ruten schon in ben erften Lebensmonaten anwenden, allerdings unter Berücksichtigung der Körperbeschaffenbeit des Rindes. Anfangs fürzere, später längere Beit fann man fraftige Sänglinge teilweise ober gang entkleidet der Luft im geheigten Zimmer oder bei warmem Wetter auch bei offenem Fenfter aussetzen. Gewöhnlich forgt lebhafte Mustelbewegung ber Arme und Beine (Strampeln) für die nötige Erwärmung. Dazu foninit noch die sehr gesunde, die Lungen fräftigende Tiefatmung beim luftigen Rreischen und Schreien. Bon großer Wichtigkeit ift bas Luftbad als Schutzmittel gegen Ueberwärmung der Säuglinge. Im Sommer soll man durch Verminderung und zeitweise gänzliches Ablegen der Kleidung eine Wärmestauung verhindern, wodurch die gefährelichen Sommerdiarrhöen häufig vermieden werben. Auch müssen die Kinder in der heißen Jahreszeit bei offenem Fenster schlafen.

Bon ganz klein auf soll man die Kinder an die frische belebende Luft im Freien gewöhnen. Ausfahren kann man sie bei günstigem Wetter schon von der dritten bis vierten Lebenswoche an. Dabei breite man zum Schutze über den ganzen Kopf einen losen, leichten Schleier. Im zweiten Halbjahr Ausfahren bei jeder Witterung, ausgenommen bei Sturm und großer Kälte.

In ten ersten Lebensjahren bildet die freie Luft das beste Abhärtungsmittel. Dazu kommt noch der wachstumfördernde Einfluß des Lichtes im Freien. Jedenfalls wirken Luft und Licht vereinigt auf den kindlichen Organismus als milde und sehr heilsame Lebensreize.



Buche von unserem verehrten Mitarbeiter Herrn Zos. Strad.

IV.

Bleichsucht, Blutarmut, Chlorose.

Leiden junger Mädchen in den Entwidlungs= jahren.

Die Haut hat eine weiße, wachsartige, bisweilen gelbgrünlich schimmernde Farbe. Die Schleimhäute sind blaß; Beißfluß, Atemnot, Arpfschmerzen und Herzklopfen, Appetitlosigkeit, weinerliche, traurige Stimmung, kalte Hände