

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 4 (1900-1901)
Heft: 5

Artikel: Kinderkleidung und Abhärtung
Autor: Brausewetter, E.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-663758>

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: 22.02.2026

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

Kinderkleidung und Abhärtung.

Ratschläge und Beispiele von E. Brausewetter.

Eines der wichtigsten Mittel der Abhärtung ist eine dem Zweck entsprechende luftige Bekleidung. Wenn viele Aerzte Gegner dieses Mittels sind, weil oft die Erfahrung dagegen zu sprechen scheint, so kommt es daher, weil die meisten Leute ihre Kinder nicht systematisch an eine leichtere Bekleidung gewöhnen, sondern sie plötzlich an einzelnen Tagen oder bei einzelnen Gelegenheiten leichter anzuziehen als sonst; und dann erkälten sie sich. Alle Abhärtung ist nichts weiter, als die Gewöhnung durch dauernden, steigernden Gebrauch gewisser Mittel an die möglichen ungünstigen Einflüsse der Witterung. Wer sie in dieser Weise handhabt und systematisch vorgeht, wird niemals davon Schäden haben. Die Kleidung soll nicht wärmen, das besorgt der Körper selbst, sie soll ihn nur soviel umhüllen, daß ihm nicht soviel Wärme entzogen wird, daß man „friert“. Die gesündeste Kleidung — namentlich für die Kinder, bei denen man bedacht sein soll, sie zum Trozen gegen die Witterungseinflüsse zu erziehen — ist also die leichteste, die man tragen kann, ohne zu frieren. Für die Bekleidung der Kinder muß ausschließlich ihr Wärmeverlangen maßgebend sein, nicht das der Eltern oder Erzieher, die oft ganz andere Empfindungen nach dieser Richtung hin haben. Es ist Thorheit, den Kindern eine Ueberziehjacke aufzudrängen, wenn ihnen „warm“ ist. Man muß vielmehr bedacht sein, sie daran zu gewöhnen, so leicht gekleidet zu gehen wie es möglich ist, ohne daß es ihnen kalt wird, also im warmen Zimmer, im heißen Sommer, an warmen Frühlingstagen so wenig Kleidungsstücke wie möglich, und man wird sehen, daß die Kinder auch bald im kühlen ja im kalten Wetter sehr leicht angezogen gehen können, ohne sich zu erkälten, ohne zu frieren, ja daß sie umfangreiche Körperentblößungen ohne Schädigung vertragen. Warum Körperentblößungen? fragt vielleicht jemand. Ist es nicht am besten, wenn der ganze Körper gleichmäßig bedeckt ist? Das ist eine irrite Ansicht, Abhärtung ist nur durch Entblößung möglich, da die Luft direkten Zugang zur Haut haben muß, wenn diese wirklich an ihre Einflüsse gewöhnt werden soll; auch die poröseste Umhüllung wirkt unter Umständen durch Zurückhaltung der Körperwärme erhitzend und daher verweichlichend.

Wir alle sehen es an unserem Gesicht und an den Händen, daß man die nackte Haut an alle Witterungseinflüsse gewöhnen kann; die Matrosen gehen bei jeder Temperatur mit ganz bloßem Halse und bloßer Brust, die Schornsteinfeger gingen früher stets barfuß in Holzpantinen. Viele Dienstmädchen gehen selbst bei der größten Kälte mit bloßen Armen

(z. B. in Berlin, auch in vielen Gebirgsländern); die Landfrauen, Mädchen und Kinder in Ostpreußen, Masuren, Littauen, Böhmen, Ungarn und vielen Gegenden Russlands tragen nur bei Festlichkeiten Schuhe und Strümpfe, sonst gehen sie bei der größten Kälte barfuß. Auch im Spreewald gehen die Mädchen daheim vielfach mitten im Winter bloßarnig und barfuß. Die Oberbayern, Männer und Frauen, tragen bei jeder Witterung die Schuhe auf dem bloßen Fuß und dazu „Wadenstrümpfe“, die die Knie, einen Teil der Oberschenkel und die Knöchel bloß lassen. Man sieht, daß es nur auf die Gewöhnung ankommt, auf den ständigen Gebrauch, und man kann viele Teile des Körpers entblößt tragen, dem nützlichen Einfluß der Luft aussetzen, denn die dauernde direkte Einwirkung der Luft, der Sonne auf die Haut ist ein hervorragender hygienischer Faktor, und zwar sollen der Hals, die Arme, der obere Teil der Brust, die Unterschenkel und Füße daran gewöhnt werden, möglichst viel unbedeckt zu bleiben, auch der Kopf, der wegen der Haare keine absolut Bedeckung braucht. Unterleib, Magengegend, Oberschenkel und Rücken müssen am wärmsten gehalten werden, die Extremitäten, der blutreiche Hals und die widerstandsfähige Brust können gut Wärme abgeben, ja in der Hitze ist es zur Vermeidung des Schwitzens notwendig. So sagt Dr. C. Wurster: * „Brust, Hals, Arme müssen im Sommer unbedingt möglichst unbedeckt getragen werden, um sie auf 31° C. zu erhalten. Werden sie bedeckt und auf 34,5° C. gebracht, so überträgt sich die Stauung auch auf das Gesicht und ruft dort Schweiß hervor. Bei 31° C. (also in unbedecktem Zustande) kann die Haut jeder Temperaturschwankung ohne nachteilige Folgen ausgesetzt werden, die bedeckte Haut mit 34,5° empfindet das geringste Sinken der Temperatur als Kältegefühl.“

Auch der sonst abhärtungsgegnerische berühmte Physiolog Professor Brücke sagt: ** „Ich muß hier auf einen Irrtum eines neueren Hygienikers aufmerksam machen, der gleichmäßigen Schutz der Körperoberfläche verlangt. Es ist immer gefährlich, von der Theorie aus den Kampf gegen die Erfahrung zu beginnen.“ (Er verweist dann auch auf die Völker des Altertums, die Bergschotten mit ihren nackten Beinen, die Oberbayern, die Matrosen, die Dienstboten.) „Der Rumpf ist es, der geschützt werden muß, den Gliedern muß eine gewisse Freiheit für die Wärmeabgabe gelassen werden. Ja, für diejenigen, welche von Jugend auf einen Teil des Jahres barfuß gegangen sind, existiert auch hierin

* In der Schrift „Temperaturverhältnisse der Haut.“

** In seinem großen Werk: „Wie behütet man Leben und Gesundheit seiner Kinder“, das sonst vieles enthält, namentlich hinsichtlich der Ernährung, womit die Naturhygieniker nicht einverstanden sein können.

für die Füße keine Ausnahme. Ich kann es nicht billigen, daß in den Schulen den Kindern verboten wird, barfuß zu kommen . . . Der wichtigste Punkt ist der, die Kinder im Sommer möglichst leicht zu kleiden. Man geht bei uns damit immer noch nicht weit genug. Wir haben Sommertemperaturen, in denen man die Kinder ohne Gefahr auch nackt gehen lassen könnte. Im Sommer zu warm gekleidete Kinder werden matt und unlustig, während ein nur mit dem Notwendigsten bekleidetes Kind die Hitze genießt!" Goldene Worte eines alten, lebenserfahrenen, großen Gelehrten.

(Aus: Die „Gesundheit“. Herausgegeben von Pfarr. Th. Stern in Bern.)

Orpheus, der Seher.*)

„Der Seher naht! erscholl ein Mahnruf. Schnell enttrafften
Sie sich zu beiden Seiten und die Reihen klafften.

„Der Seher Orpheus“, so erläuterte ein Mund
Und gab des Schreckens Grund und Anlaß also kund:
„An Harm ein Kind, an Schuld ein Mägdlein ist fürwahr
Der Seher, aber grauenvoll sein Augenpaar.

Sie können nicht aufs Nahe, nicht aufs Kleine zielen,
Nicht hierhin oder dorthin mit den Aepfeln spielen.
Sie starren, scheinbar auf ein fernes Ziel gerichtet,
Doch einwärts blickend, wo die Seele denkt und dichtet.

Von dorther aber dringt der Blick durch Erz und Stein
Ins Mark der Welt, in's Herz der Ewigkeit hinein.
Vernimmt, wo unterm Lärm des Tags die Wahrheit heckt
Und wo das Unsichtbare seine Scham versteckt.

Aus Wald und Feld, woraus die stumme Gottheit stammelt,
Aus jedem Weltenkehricht, den der Zufall sammelt,
Vermögen Orpheus' wundersame Seheraugen
Den Saft, den Geist, den keimenden Gehalt zu laugen.“

Aus C. Spitteler's „Olympischer Frühling“. Verlegt bei Eugen
Diederichs. Leipzig 1900. (Preis brosch. 2.50 Mk., geb. 3.50 Mk.) Die ebenso
seltsame alsstellenweise wunderbar schöne Dichtung, die als eine Divertüre zu einem
Epen-Cyklus erscheint, stellt die Auffahrt der Götter zum Olymp dar. Es ist kein naives,
sondern ein vielfach mit sathirischen Betrachtungen gespicktes Epos, aber darum eben ein
echter Spitteler. Souverän ist die Kühnheit, mit der die überlieferte Mythologie beiseite
gesetzt und eine eigene geschaffen wird. Wir haben es mit einer Dichtung zu thun, in
der sich eine sehr persönliche Weltanschauung spiegelt. Wer so weit ist, daß er in dem
Bruchstück, das wir oben wiedergeben, die Kraft der Anschaung und die Größe der
Darstellung zu bewundern vermag, wird sicher zu der Dichtung greifen. Vielen wäre
vielleicht eine erläuternde Vorrede erwünscht gewesen. A. V.