Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 22 (1918-1919)

Heft: 3

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 18.10.2025

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

Bühliche Hauswissenschaft.

Foll man kleine Kinder abhärten?

Bon Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Abhärtung besteht in der Anpassung unseres Körpers an die wechseln= den Temperaturen, denen wir in unserm Klima ausgesetzt sind. Körper soll die Fähigkeit erwerben, Abkühlung ohne Schaden zu ertragen. Wir üben bei der Abhärtung eine Gymnastik der Hautmuskeln aus, welche die kleinen Blutgefäße und damit die Wärmeabgabe regeln; wir stählen die Federkraft der Haut und wappnen sie gegen Erkältungen und deren oft schwere Folgen. Somit ist Abhärtung von Kindheit an für des Körpers Gesunderhaltung und zur Krankheitsverhütung durchaus notwendig. Aber bei kleinen Kindern, namentlich wenn sie blutarm, schwächlich, reizbar sind, richtet Abhärtung mit kaltem Wasser oft Schaden an. In der ersten Lebens= zeit hat der zarte Organismus schon mit der Bewältigung der unvermeid= lichen abwechselnden Luftreize (z. B. beim Umkleiden, Baden) genug zu tun, so daß durch irgend welche größere Abkühlungen das Wärme-Gleich= gewicht in erheblichem Maße gestört wird. Leicht kann aus solchen Störun= gen eine vermehrte Neigung zu Infektionskrankheiten entstehen. Waschungen bei schwächlichen kleinen Kindern wirken als widernatürliches Reizmittel und veranlassen nervöse Reizbarkeit. Oft lassen sich Blutarmut, ständiges Frostgefühl, nervöse Erregung oder Schlaflosigkeit schnell beseiti= gen, wenn die bisherige Anwendung kalten Wassers aufgegeben wird. ganz allmählich müssen sich im kindlichen Organismus die Fähigkeiten der Anpassung an kältere Temperaturen ausbilden. Daher beginne man mit der Abhärtung durch kalte Wasseranwendungen im allgemeinen nicht vor dem vierten Lebensjahre, nur bei sehr fräftigen Kindern früher. sollen die Anwendungen aus der Bettwärme heraus vorgenommen werden. Bei älteren Kindern kommen dann die sehr zuträglichen Duschen und Schwimmbäder hinzu. Wieder vorsichtig muß man in der Pubertätszeit sein wegen der großen Empfindlichkeit des Nervensustems.

Biel milder als Wasser wirkt Luft. Wegen des geringen Wärmeleistungsvermögens der Luft (25mal so klein wie Wasser) ist die Wärmeentsiehung im Luftbad nicht bedeutend und der thermische Reiz nur anregend, aber nicht aufregend. Infolge der milderen Einwirkung kann der Aufentshalt im Luftbad viel länger dauern als im Wasserbad; dadurch wird der Gesamterfolg für den Stofswechsel, trotzdem er milder und langsamer einsiet, doch größer und nachhaltiger als bei Wasseranwendung. Durch die langanhaltende Übung im Luftbad werden mit der Zeit die Muskeln und Gefäße der Haut zu schnellerer Tätigkeit erzogen, sie werden in prompter Reaktion bei Temperaturwechsel geübt, die Haut wird — "abgehärtet".

Wegen der milden Einwirfung kann man Luftbäder mit Nuten sogar ichon in den ersten Lebensmonaten anwenden, allerdings unter Berücksichtigung der Konstitution des Kindes und unter sorgfältiger Bemessung der Temperatur und Dauer der Einwirfung. Anfangs kürzere, später längere Zeit kann man kräftige Säuglinge teilweise oder ganz unbekleidet der Luft ausseten im geheizten Zimmer oder bei warmem Wetter auch in freier Luft. Gewöhnlich sorgt lebhafte Muskelbewegung der Arme und Beine

92 CANCELLAR CONTRACTOR CONTRACTO

(Strampeln) für die nötige Steigerung der Wärmebildung. Bon größer Wichtigkeit ist das Luftbad als Schutzmittel gegen Übererwärmung der Säuglinge. Bei heißer Sommertemperatur sollte man durch Verminderung und zeitweise gänzliches Ablegen der Kleidung eine Wärmestauung verhinsdern, wodurch gewiß die gefährlichen Verdauungsstörungen häufig vermiesten würden.

Bei größeren Kindern haben Luftbäder ganz ausgezeichnete Erfolge, besonders wenn es sich um Verweichlichung, Neigung zu Erkältungen, große Erregung des Nervenshstems handelt. Man lasse die Kinder öfter in einem weiten dünnen Luftbadekostüm viele Stunden lang bei warmem Wetter im Freien oder wenigstens bei offenen Fenstern im Zimmer zusbringen. Das Luftbad ist bei kleineren und größeren Kndern eine der hervorragendsten hygienischen Maßnahmen: es härtet die Hauernd ab, festigt die Gesundheit, trägt bei zur Verhütung von Krankheiten und förs dert nach solchen die Rekonvalenszenz in günstigster Weise.

Bei den Luftbädern kommt außer der Einwirkung der Luft noch die des Lichtes in Betracht. Besonders für den wachsenden Organismus der Kinder ist sie von größter Bedeutung, wie ärztliche und hygienische Erfah-rungen immer wieder deutlich beweisen. Jedenfalls wirken Licht und Luft vereinigt auf den kindlichen Körper als milder und äußerst heilsamer Le-

bensreiz.

Kann man fich im Bett erkälten?

Diese Frage ist unbedingt zu bejahen. Eine Erkältung kann sogar nachts noch leichter eintreten als am Tage, weil der Körper nachts ruht und wenig Wärme produziert, die am Tage durch die Bewegung und das vermehrte Leben sich in viel reichlicherem Maße bildet. Besonders ist darauf zu achten, daß während des Schlafes der Rücken und die Schultern genügend warm zugedeckt werden. Die rheumatischen Erkältungen während der Nacht find viel häufiger, als allgemein angenommen wird, und der Herenschuß beruht oft allgemein darauf, daß nachts im Rücken kein genügender Wärmeschutz vorhanden war. Geheimrat Bärwold hält es daher, wie er in den "Blättern für Volksgefundheitspflege" ausführt, für durchaus verkehrt, die Forderung nach einem kühlen Schlafzimmer zu der nach einem kalten zu übertreiben. Das Schlafzmmer soll eine Temperatur von 10—12° haben, es darf nicht im Winter derart kalt sein, daß das Bett seuchtkalt ist und also vom Körper erwärmt werden muß. Ein derartiges Zimmer ist vor allem für blutarme Personen, die es gerade in der Gegenwart so zahlreich gibt, eine schwere Schädigung, weil es ihnen einen Wärmeverlust auferlegt, welchen sie bei ihrem darniederliegenden Stoffwechsel nur sehr schwer wieder ergänzen können. Gute Luft darf nicht mit kalter Luft verwechselt werden und kalte Luft braucht nicht immer gute Luft zu sein. Man soll daher nicht in einem Schlafzimmer unter 10° schlafen, aber die Erwärmung des Schlaf= zimmers soll im Winter allerdings möglichst vom Wohnzimmer erfolgen und es muß auch im Winter vor dem Aufsuchen des Bettes das Schlafzimmer eine halbe Stunde lang gut gelüftet werden. Ein offenes Fenster dagegen ist wohl an warmen Tagen und nur dann gestattet, wenn der Luftzug den Schlafenden nicht direkt trifft, weil hier wieder die Möglichkeit der Erkaltung in Frage kommt.

Der hygienische Wert der grünen Gemüse.

In auffällig großer Zahl sind im letzten Kriegsjahr von den Arzten wässerige Anschwellungen bei Patienten beobachtet, und diese vielsach als Folge von Herzleiden und Nierenentzündungen angesehen worden. Annahmen haben sich als irrig erwiesen, vielmehr sind genannte Krank-heitserscheinungen auf einseitige Ernährung zu beziehen. Dr. Döllner in Duisburg führt das Krankheitsbild, das er auch in Polen beobachtete, auf ein= seitige Kartoffelernährung zurück und zwar darauf, daß nur eine einzige Zubereitung der Kartoffeln durch Kochen stattsand. Er hat durch Zusatz von Fett zu den Kartoffeln und grüner Gemüsenahrung (Spinat, Kraut und Rosenkohl), sowie von Kakao und Schokolade alle Krankheitsfälle in weni= gen Tagen zur Heilung gebracht. Auch in Deutschland ist einseitige Er= nährung die Ursache der Krankheit; seit vorigen Herbst waren bis zur neuen Ernte alle grünen Gemüse vom Markt verschwunden oder unerschwinglich teuer. Die Gemüsekonserven waren beschlagnahmt. Die Gemüseernährung war also eine höchst einseitige, sie bestand aus Kartoffeln, Steckrüben und höchstens etwas Rotkraut. Es sehlten also vollständig die chlorophyllhaltigen Gemüse, welche auch die Träger des Eisens und der Nährsalze sind. Es han= delt sich um eine Ernährungsstörung, welche sich in einer Verschlechterung der Blutqualität ausspricht. Diese Bluterkrankung ist eine Folge der ungenügenden Zufuhr von Salzen. Also eine falsche Ernährung. Ein letztes Moment, welches den beobachteten Krankheitsfällen gemeinsam ist, ist der Mangel an frischer Luft, die ungenügende Versorgung mit Sauerstoff. Es handelt sich um Menschen, die wenig an die frische Luft kommen und daneben sich unrichtig ernähren. Unserer Volksernährung muß also die grüne Pflan= zennahrung wiedergegeben werden (Spinat, Wirsing, Rosenkohl, Salat). Es ist jedoch von Wichtigkeit, daß die Gemüse aber auch in preiswertem Zu= stand zur Verfügung stehen, damit auch die Minderbemittelten sie erschwin= gen fönnen.

Bücherschau.

REPRESENTANT REPRESENTANT DE LA CONTRACTOR DEL CONTRACTOR DE LA CONTRACTOR DE LA CONTRACTOR DE LA CONTRACTOR

Ferienbuch, für die Jungen. 1. Teil, Frühling und Sommer. Unter Mitarbeit von Herm. Emch, Narburg; Prof. Dr, Aug. Forel. Yvorne; Dr. Hanz Friedrich, München; Hans Meher, Glarisegg; H. Noll-Tobler, Kaltbrunn; Dr. Mar Dettli, Glarisegg; Prof. Dr. P. Steinmann, Narau, herausgegeben von Hand ann Sünther. Mit 47 Abbildungen im Text und 11 Taseln. Berlag von Kascher u. Cie., Zürich, 1918. — Sine Fülle interessanter Aufsähe aus der Naturlehre und Phhsik, die unsere Jungen hauptsächlich zu Studien und Versuchen im Freien anzregen sollen. Sie zerfallen in Ferienausgaben für Photographen, Studien auf der Sisenbahn, Ferien am Strande, flugtechnische Experimente, Altes und Neues sür Tierz und Pflanzenfreunde, an See und Teich, Nachdenkliches sür Regenstunden, und eignen sich vortrefslich, der heranwachsenden Jugend die Augen zu öffnen und sie über das, was sie gesehen, selbständig nachdenken Jusend deren Leicht verständliche Lösung immer neue grundsätzliche Erörterung darstellt und jeweilen ein ganzes Fragengebiet bedeutet.

Die vier volkstümlich sten deutschen Märchen, von Hans Witig, 1.—4. Tausend. Verlag: Gebrüder Stehli, Zürich. "Schneewittchen", "Aschnewittchen", "Aschnewittet", "Hichenputtel", "Hänsel und Gretel", "Das tapfere Schneiderlein" sind von dem bestannten Zürcher Illustrator mit farbigen, fräftig bewegten Bildern versehen, worden, die der alles vergrößernden Phantasie der Kinder aufs köstlichste entsprechen. Die