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: 22.08.2025

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

Nützliche Hauswissenschaft.

Soll man kleine Kinder abhärten?

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Abhärtung besteht in der Anpassung unseres Körpers an die wechselnden Temperaturen, denen wir in unserm Klima ausgesetzt sind. Unser 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 Lebenszeit hat der zarte Organismus schon mit der Bewältigung der unvermeidlichen abwechselnden Luftreize (z. B. beim Umkleiden, Baden) genug zu tun, so daß durch irgend welche größere Abkühlungen das Wärme-Gleichgewicht in erheblichem Maße gestört wird. Leicht kann aus solchen Störungen eine vermehrte Neigung zu Infektionskrankheiten entstehen. Kalte Waschungen bei schwächlichen kleinen Kindern wirken als widernatürliches Reizmittel und veranlassen nervöse Reizbarkeit. Oft lassen sich Blutarmut, ständiges Frostgefühl, nervöse Erregung oder Schlaflosigkeit schnell beseitigen, wenn die bisherige Anwendung kalten Wassers aufgegeben wird. Erst 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 kräftigen Kindern früher. Stets 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 Nervensystems.

Viel milder als Wasser wirkt Luft. Wegen des geringen Wärmeleitungsvermögens der Luft (25mal so klein wie Wasser) ist die Wärmeentziehung im Luftbad nicht bedeutend und der thermische Reiz nur anregend, aber nicht aufregend. Infolge der milderen Einwirkung kann der Aufenthalt im Luftbad viel länger dauern als im Wasserbad; dadurch wird der Gesamterfolg für den Stoffwechsel, trotzdem er milder und langsamer einsetzt, 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 Einwirkung kann man Luftbäder mit Nutzen sogar schon in den ersten Lebensmonaten anwenden, allerdings unter Berücksichtigung der Konstitution des Kindes und unter sorgfältiger Bemessung der Temperatur und Dauer der Einwirkung. Anfangs kürzere, später längere Zeit kann man kräftige Säuglinge teilweise oder ganz unbekleidet der Luft aussetzen im geheizten Zimmer oder bei warmem Wetter auch in freier Luft. Gewöhnlich sorgt lebhafte Muskelbewegung der Arme und Beine

(Strampeln) für die nötige Steigerung der Wärmebildung. Von großer 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 verhindern, wodurch gewiß die gefährlichen Verdauungsstörungen häufig vermieden würden.

Bei größeren Kindern haben Luftbäder ganz ausgezeichnete Erfolge, besonders wenn es sich um Verweichlichung, Neigung zu Erkältungen, große Erregung des Nervensystems 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 zubringen. Das Luftbad ist bei kleineren und größeren Kndern eine der hervorragendsten hygienischen Maßnahmen: es härtet die Haut dauernd ab, festigt die Gesundheit, trägt bei zur Verhütung von Krankheiten und fördert 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 Erfahrungen immer wieder deutlich beweisen. Jedenfalls wirken Licht und Luft vereinigt auf den kindlichen Körper als milder und äußerst heilsamer Lebensreiz.

Kann man sich 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 sind viel häufiger, als allgemein angenommen wird, und der Hexenschuß beruht oft allgemein darauf, daß nachts im Rücken kein genügender Wärmeschutz vorhanden war. Geheimrat Bärwold hält es daher, wie er in den „Blättern für Volksgesundheitspflege" 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 feuchtkalt 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 Schlafzimmers 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 Erkältung in Frage kommt.

Der hygienische Wert der grünen Gemüse.

In auffällig großer Zahl sind im letzten Kriegsjahr von den Ärzten wässerige Anschwellungen bei Patienten beobachtet, und diese vielfach als Folge von Herzleiden und Nierenentzündungen angesehen worden. Beide Annahmen haben sich als irrig erwiesen, vielmehr sind genannte Krankheitserscheinungen auf einseitige Ernährung zu beziehen. Dr. Döllner in Duisburg führt das Krankheitsbild, das er auch in Polen beobachtete, auf einseitige Kartoffelernährung zurück und zwar darauf, daß nur eine einzige Zubereitung der Kartoffeln durch Kochen stattfand. Er hat durch Zusatz von Fett zu den Kartoffeln und grüner Gemüsenahrung (Spinat, Kraut und Rosenkohl), sowie von Kakao und Schokolade alle Krankheitsfälle in wenigen Tagen zur Heilung gebracht. Auch in Deutschland ist einseitige Ernährung 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 fehlten also vollständig die chlorophyllhaltigen Gemüse, welche auch die Träger des Eisens und der Nährsalze sind. Es handelt 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 Pflanzennahrung wiedergegeben werden (Spinat, Wirsing, Rosenkohl, Salat). Es ist jedoch von Wichtigkeit, daß die Gemüse aber auch in preiswertem Zustand zur Verfügung stehen, damit auch die Minderbemittelten sie erschwingen können.

Bücherschau.

Ferienbuch für die Jungen. 1. Teil, Frühling und Sommer. Unter Mitarbeit von Herm. Emch, Aarburg; Prof. Dr. Aug. Forel, Yvorne; Dr. Hans Friedrich, München; Hans Meyer, Glarisegg; H. Noll-Tobler, Kaltbrunn; Dr. Max Oettli, Glarisegg; Prof. Dr. P. Steinmann, Aarau, herausgegeben von Hanns Günther. Mit 47 Abbildungen im Text und 11 Tafeln. Verlag von Rascher u. Cie., Zürich, 1918. — Eine Fülle interessanter Aufsätze aus der Naturlehre und Physik, die unsere Jungen hauptsächlich zu Studien und Versuchen im Freien anregen sollen. Sie zerfallen in Ferienaufgaben für Photographen, Studien auf der Eisenbahn, Ferien am Strande, flugtechnische Experimente, Altes und Neues für Tier- und Pflanzenfreunde, an See und Teich, Nachdenkliches für Regenstunden, und eignen sich vortrefflich, der heranwachsenden Jugend die Augen zu öffnen und sie über das, was sie gesehen, selbständig nachdenken zu lehren. Es handelt sich hier nirgends um Spielereien, sondern um ernste Einzelfragen, deren leicht verständliche Lösung immer neue grundsätzliche Erörterung darstellt und jeweilen ein ganzes Fragengebiet bedeutet.

Die vier volkstümlichsten deutschen Märchen, von Hans Witzig, 1.—4. Tausend. Verlag: Gebrüder Stehli, Zürich. „Schneewittchen", „Aschenputtel", „Hänsel und Gretel", „Das tapfere Schneiderlein" sind von dem bekannten Zürcher Illustrator mit farbigen, kräftig bewegten Bildern versehen worden, die der alles vergrößernden Phantasie der Kinder aufs köstlichste entsprechen. Die