Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 30 (1926-1927)

Heft: 10

Artikel: Luft, nicht Wasser zur Abhärtung des Kindes!

Autor: Schweisheimer, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-665238

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: 09.12.2025

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

hing, und stellte mir Fragen. Und ich zeigte ihr, wie die Bäume sich in üste teilen und wie die üste sich in Zweige gabeln und die Zweige in Zweiglein und die Zweiglein in zarten Nasbeln hinaussederten.

Und all dies sah sie. Und sie sah, daß es jenseits der Baumwipfel ein Blau gab, das in wunderbarer Schönheit durch das Maßwerk der Fichtennadeln leuchtete. Und sie fragte: "Großpa, was ist daß?" Und ich sagte ihr, daß das Blau über den Baumwipfeln der Himmel wäre.

Und sie blickte lange zum Himmel hinauf und er kam ihr sehr hoch vor, wie sie ihn durch die Baumwipfel sah. Und als sie sah, wie hoch er war, sann sie nach und sagte:

"Aber ich kann ihn kaum erreichen!" Das war alles, was sie vom Himmel sagte.

Und sie ist noch keine drei Jahre alt.

Sie konnte ihn kaum erreichen — gerade

wie der Mann Gottes in alten Zeiten den Himmel und die Erkenntnis Gottes für sich als zu wundervoll erachtete und sagte: "Es ist zu hoch — ich kann nicht hingelangen!"

Und doch hatte die kleine Tochter der Tochter Keturahs nicht gesagt, daß sie den Himmel gar nicht erreichen könne. Denn der Himmel beginnt nicht fern über den Baumwipfeln, sontern hier auf der Erde. Und die kleine Dame berührt ihn mit den Fingerspitzen den ganzen lieben Tag. Und es sind so zarte kleine Fingerspitzen.

D, mein Gott, wie der Himmel hoch ist über der Erde, so sind deine Wege hoch über unseren Wegen und wir können Dich kaum erreichen. Und doch danke ich Dir, daß Du nicht völlig außer meinem Bereich bist. Du bist mir so nahe wie der Himmel dem kleinen Mädchen nahe ist — und das ist nicht außer meinem Bereich.

Luft, nicht Wasser zur Abhärtung des Kindes!

Von Dr. W. Schweisheimer.

Mit Theorien kann man vielleicht einen Haufen fanatischer Menschen zu einem Ziel führen, das dem natürlichen Zustand entsgegengesetzt ist. Sie werden immer da verssagen, wo uns Natur rein gegenübertritt: beim Kinde. Von all den ungezählten Theosien, die bei der körperlichen und geistigen Erziehung des Kindes angewandt wurden, hat sich auf die Dauer nur das bewährt, was wirklich dem Bedürfnis seiner Natur entsprach.

Das Wort von der Abhärtung des Kindes beruht auf richtigem Kern. Schlimm ist es nur, wenn daraus eine irregeleitete Theorie ein falsch verstandenes Schlagwort bildet. Vor geraumer Zeit war ein Schlagwort "modern", das inzwischen — wenn auch leider nicht ganz — wieder abgewirtschaftet hat. Die Kinder wurden nämlich jeden Morgen oder Abend in eine Wanne mit leitungskaltem . Wasser gebracht oder unter eine kalte Dusche gestellt. Das angeblich abhärtende Prinzip dieses Vorgehens bestand in einer allmähli= chen Verlängerung der Zeitbauer des kalten Bades oder der Dusche. Die Kinder sträub= ten sich gegen die unangenehme Störung Behaglichkeitsgefühls. ihres Nur mühsam fonnten sie überredet oder gezwungen wer= den, die alltägliche Kaltwasserbehandlung zu dulden. Die Folge war: zahlreiche Kinder er=

fuhren in kurzer Zeit höchst unangenehme gesundheitliche Schädigungen, sie wurden blutarm, litten ständig an Katarrhen der Atmungsorgane und ließen Anzeichen hochgradiger Nervosität erkennen. Die Kinder wurden krank gemacht statt gesund.

Solche Gewaltmaßnahmen können sich bei Erwachsenen gut bewähren. einzelnen Der Mehrzahl auch der erwachsenen Menschen wird dadurch keine Förderung gebracht. Es ist das beispielsweise klar daraus zu ersehen, daß das bekannte Müller'sche System, soweit es sich auf Leibesübungen bezog, gute Einbür= gerung fand, daß aber der Teil mit den Was= serübungen fast von allen wieder verlassen wurde, die sie versucht hatten. Bei Kindern ist jedenfalls die methodische Anwendung von faltem Wasser zur Abhärtung nur mit aller= äußerster Vorsicht zu gebrauchen. Kinder sol= Ien natürlich abgehärtet werden. Die Mutter, die ihr Kind aus Angst vor einer Erfältung vor jedem Windhauch behüten möchte, die es am liebsten in Watte packen und zwischen Glasscheiben setzen würde, die leistet ihrem Kinde keinen Dienst. Denn eines Tages muß es doch ins Freie, es kommt mit Krankheits= feimen aller Art unweigerlich in Berührung, und dann entsteht nur um so rascher und hef= tiger eine Erfrankung, der ein wind= und wet= tergewohntes Kind nicht ausgesetzt ift. Kin=

der, die mit schwächlicher Konstitution geboren sind, also oft Kinder tuberkulöser Eltern usw., müssen allerdings besonders behütet werden, aber nicht im Sinn einer Verweichlichung und Verzärtelung, sondern gerade im Sinn einer Kräftigung und vernünftigen Abhärtung des ganzen Körpers von frühester Jugend an.

Was bezweckt Abhärtung? Die Begegnung mit Krankheitskeimen aller Art läßt sich nicht vermeiden. Die Kräftigung des Körpers ist daher von großer Bedeutung, denn nur dann kann er eingedrungene Reime rasch unschädlich machen und wieder ent= fernen. Eine Erkältung, eine örtliche Unterfühlung schafft sofort Punkte verminderter Widerstandsfähigkeit im Körper: dort siedeln sich die Krankheitskeime an. Daher erkranken Menschen, die zu Erkältungen neigen, viel häufiger als andere, bei denen das nicht der Fall ist. Das Ziel vernunftgemäßer Körper= ausbildung muß es sein, die Reigung (Disposition) zu Erkältungen herabzusetzen. Ein wichtiges Mittel dazu ift eben Abhärtung des Körpers gegen Witterungseinflüsse und plötsliche Temperaturänderungen.

Der ganze Körper, namentlich die Haut, soll dabei so geübt werden, daß bei Veränderungen in Temperatur und Feuchtigkeit die natürlichen Schutzmittel rasch in Tätigkeit treten können. Die Blutgefäße der Haut erweitern sich bei Wärme, verengern sich bei Kälte der Umgebung. Die Haut gibt dementsprechend mehr oder weniger Wärme ab. Abhärtung soll die Hautgefäße lehren, sich nach Vesdarf rasch zusammenzuziehen und wieder außzudehnen. Dadurch gelingt es, örtliche Unterstühlungen und die Schaffung eines Angriffspunktes für Krankheitskeime zu vermeiden.

Das Beftreben, Kinder frühzeitig abzuhärten, geht also von einem richtigen Gesichtspunkt aus. Nur muß man dabei überlegt vorgehen. Die vernunftgemäße Abhärtung wird vom Wasser als Abhärtungsmittel viel weniger Gebrauch machen als von der Luft. Kinder gehören von Jugend auf möglichst viel ins Freie, bei Regen und Wind so gut wie bei mildem Wetter und Sonnenschein. Nur Säuglinge und kleine Kinder wird man bei zu kaltem und rauhem Wetter wegen ihrer zarten Atmungsorgane nicht ins Freie tun. Voraussetung ist dabei allerdings geeig= nete Kleidung. Siebei "spartanisch, vorgehen zu wollen, rächt sich bitter. Kleine Kinder geben verhältnismäßig viel Wärme an die Umgebung ab und werden darum rascher kalt als Erwachsene. Man muß sich immer nach dem Wetter richten, nicht nach dem Ra= lender! Und darf Kinder deshalb nicht an kalten Augusttagen in leichter Sommerkleibung herumlaufen lassen, sowenig wie man sie in warmen Junitagen allzu warm einhüllt. In ber warmen Jahreszeit sind "Luftbäder" bei Kindern gut; sie werden dazu abends vor dem Schlafengehen 5 bis 10 Minuten ganz ent= kleidet und dürfen so herumspringen. Das macht ihnen Spaß und fördert die Abhärtung. Im Winter muß das Zimmer, in dem ein Luftbad genommen wird, natürlich erwärmt sein.

Besonders wichtig ist das Schlafen bei offenem Fenster und in ungeheiz= tem Zimmer. Die ständige Erneuerung der verbrauchten Luft und ihr Erfatz durch fauer= stoffreichere ist für die Atmungsorgane gut; auch der Schlaf erfährt dadurch erwünschte Vertiefung. Säuglinge brauchen an kalten Tagen noch ein leicht erwärmtes Zimmer zum Schlafen. Aber von einem Jahr an kann je= des Kind — solange es gesund ist — stets, auch im kalten Winter, im ungeheizten Zim= mer schlafen. Es ist das eines der besten Ab= härtungsmittel für die Atmungsorgane über= haupt. Manche Kinder decken sich gewohn= heitsmäßig während der Nacht im Schlafe auf. Da müffen die Eltern entweder öfter nach= sehen, oder die Bettbecken müssen mit einer Schnur am Bett festgebunden werden. Für Menschen, die von Jugend auf an Schlafen bei offenem Fenster gewöhnt sind, ist das Schlafen bei geschlossenem Fenster kaum erträglich, auch im Winter.

Wirklichen Erfolg wird man in der ganzen Abhärtungsfrage nur mit völligem Einzehen auf die Eigenart jedes einzelnen Kinzbes haben. Der kindliche Körper ist zwar jung, daher elastisch und anpassungsfähig, aber man darf ihn nicht künstlich und irgend einem schlecht begründetem Prinzip zuliebe, naturwidrig unter Bedingungen bringen, die für ihn nicht geeignet sind. Vorübergehende oder länzer währende Schädigung ist sonst die sichere Folge.

Und wie es falsch ist, weil das Nachbars= kind vielleicht mit neun Monaten schon laufen fann, das nun auch von dem eigenen zu erwarten, so unrichtig est es, dem Kind den Mantel zu versagen, weil ein anderes Kind ohne Mantel bei kaltem Wetter herumläuft. Nicht nach Vorschriften und am allerwenigsten nach einem falsch verstandenem "Chrgeiz" darf man handeln wollen, sondern immer nur nach dem, was dem einzelnen Kind gut ist. Das erkennt man aber vor allem an dem Einfluß auf sein Allgemeinbefinden. In der Regel ist ja beim Kind viel wichtiger als Wiegen, Wessen und andere Untersuchungsmethoden die einfache Beobachtung, wie es sich fühlt, ob es vergnügt und munter ist, ob es spielt usw. Auch die Abhärtungsbestrebungen werden nach diesen Gesichtspunkten den größten Ersfolg erzielen.

Allerlei.

Nur ein Komma! Nur ein Apostroph! Eine große schweizerische Tageszeitung meldete jüngst in einem Leitartikel über das Tabakmonopol, der Tabakverbrauch in der Schweiz habe im Jahre 1923 pro Kopf der Bevölkerung 1675 Kilogramm betragen. "Ein Esel, der das schreibt, ein Kamel, der folchen Unsinn glaubt!"— so hörte ich einen Zeitungsleser schimpfen.

Tags darauf folgte die Berichtigung, es sei bei dieser Meldung ein Komma vergessen wor= den, also nicht 1675, sondern 16,75 Kilogramm per Ropf. — "Ist das möglich?" so frug mich eine Frau. "Kein Wunder, daß die Kleider meines Mannes so infam stinken, wenn er vom Bureau oder aus dem Wirtshaus kommt!" Am nächsten Tage berichtigte die nämliche Ta= geszeitung die Berichtigung von gestern dahin: "Der Tabakverbrauch betrug pro Kopf der Bevölkerung nicht, wie irrtümlich gemeldet, 1675 bezw. 16,75 Kilogramm, sondern 1,675 Kilo= gramm." — "Immer noch zu viel," meinte jene Hausfrau: "Wie viel Elend könnte mit diesen Summen, die das Tabakrauchen kostet, gelindert merden!"

Ein anderes Beispiel: Der italienische Dichter Fucini war Schulinspektor der Toscana. Bei einem Schulbesuch ließ er sich die Hefte der Schüler vorlegen und prüfte sie sorgfältig. Er empfahl dem Lehrer, streng auf die Interpunktion zu achten. Dieser nahm die Bemerkung nicht allzu ernst. "Wie?" meinte Fucini, "Sie lächeln! Darf ich Ihnen ein Beispiel geben?" Er nahm ein Stück Kreide und schrieb an die Wandtafel: "Der Lehrer sagt: Der Inspektor ist ein Esel." Lebhaster Protest seitens des Lehrers, worauf Fucini darunter schrieb: "Der Lehrer, sagt der Inspektor, ist ein Esel!"

Ein drittes Beispiel: Vor langen Jahren spielte in Frankreich ein langer, Aufsehen er= regender Prozeß wegen eines Apostrophs. Ein reicher Mann hatte ein Testament hinterlassen, in dem geschrieben stund, daß er seinen beiden Söhnen "à chacun deux cent mille francs" vermachte. Die andern nächsten Erben bestritten die Gültigkeit des Testamentes, da der Vater unmöglich seinen liederlichen Söhnen das ganze Vermögen habe hinterlassen wollen. Er habe offenbar schreiben wollen: "à chacun d'eux cent mille francs" (also statt jedem Fr. 200,000, nur jedem von ihnen Fr. 100,000). Um die Differenz von Fr. 200,000 sohnte es sich schon zu prozessieren. Zwei beigezogene Schrifterper= ten gaben nach mikrostopischer Untersuchung des Testamentes ihr Gutachten dahin ab, es sei beim Wörtchen "deur" der Apostroph ausradiert worden, womit jedem der Söhne je Fr. 100,000 mehr zugekommen wäre. Daraufhin gab der Richter den Klägern recht und verurteilte außer= dem die beiden Söhne wegen Aktenfälschung zu einer Zuchthausstrafe.

> Und die Moral von der Geschicht? Bergiß doch ja das Komma nicht, Und setz' es an den rechten Ort, Sonst nimmt der Teusel dich beim Wort.

Bücherschau.

Ernst Zahn: Die Hochzeit des Gaudenz Drell. Koman. Deutsche Berlags-Anstalt Stuttgart. — Man wird den Koman bis in seine zweite Hälfte hinein mit einem gewissen Kopsichütteln lesen, da die Zumutung, an die Liebe des hochgebildeten Pfarrers zu einem bösartigen, erblich belasteten Wädchen zu glauben, das schließlich von allen verworsen wird, eine außergewöhnlich starke ist. Wenn die Glaubhaftigkeit der Darstellung im Allgemeinen

und des Pfarrers im Besondern, im zweiten Teil überhandnimmt, wird dies einerseits der edlen Menschlichkeit des Pfarrherrn, der in der Verworsenen das Geschöpf Gottes liebt, sowie der außergewöhnlichen Erzählkunst des Dichters, der selber an seine Geschöpfe glaudt und von idealer Lebensanschauung erfüllt ist, zuzuschreiben sein. Trotz anstänglichem Widerstreben schließt man das schön erzählte Buch mit einer gewissen Ergriffenheit.