

**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:** 24.01.2026

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

hing, und stellte mir Fragen. Und ich zeigte ihr, wie die Bäume sich in Äste teilen und wie die Äste sich in Zweige gabeln und die Zweige in Zweiglein und die Zweiglein in zarten Nadeln hinausfederten.

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 das?“ 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 Returahs nicht gesagt, daß sie den Himmel gar nicht erreichen könne. Denn der Himmel beginnt nicht fern über den Baumwipfeln, sondern hier auf der Erde. Und die kleine Dame berührt ihn mit den Fingerspitzen den ganzen lieben Tag. Und es sind so zarte kleine Fingerspitzen.

O, 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 entgegengesetzt ist. Sie werden immer da versagen, wo uns Natur rein gegenübertritt: beim Kinde. Von all den ungezählten Theorien, 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 allmählichen Verlängerung der Zeitdauer des kalten Bades oder der Dusche. Die Kinder sträubten sich gegen die unangenehme Störung ihres Behaglichkeitsgefühls. Nur mühsam konnten sie überredet oder gezwungen werden, die alltägliche Kaltwasserbehandlung zu dulden. Die Folge war: zahlreiche Kinder er-

fahren 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 einzelnen Erwachsenen gut bewähren. Der Mehrzahl auch der erwachsenen Menschen wird dadurch keine Förderung gebracht. Es ist das beispieleweise klar daraus zu ersehen, daß das bekannte Müller'sche System, soweit es sich auf Leibesübungen bezog, gute Einbürgerung fand, daß aber der Teil mit den Wasserübungen fast von allen wieder verlassen wurde, die sie versucht hatten. Bei Kindern ist jedenfalls die methodische Anwendung von kaltem Wasser zur Abhärtung nur mit äußerster Vorsicht zu gebrauchen. Kinder sollen natürlich abgehärtet werden. Die Mutter, die ihr Kind aus Angst vor einer Erkältung vor jedem Windhauch behüten möchte, die es am liebsten in Watte packen und zwischen Glascheiben setzen würde, die leistet ihrem Kinde keinen Dienst. Denn eines Tages muß es doch ins Freie, es kommt mit Krankheitskeimen aller Art unweigerlich in Berührung, und dann entsteht nur um so rascher und heftiger eine Erkrankung, der ein wind- und wettergewohntes Kind nicht ausgesetzt ist. 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 Keime rasch unschädlich machen und wieder entfernen. Eine Erkältung, eine örtliche Unterkühlung 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 Körperausbildung muß es sein, die Neigung (Disposition) zu Erkältungen herabzusetzen. Ein wichtiges Mittel dazu ist eben Abhärtung des Körpers gegen Witterungseinflüsse und plötzliche 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 Bedarf rasch zusammenzuziehen und wieder auszu dehnen. Dadurch gelingt es, örtliche Unterkühlungen und die Schaffung eines Angriffspunktes für Krankheitskeime zu vermeiden.

Das Bestreben, Kinder frühzeitig abzu härten, 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. Voraussetzung ist dabei allerdings geeignete Kleidung. Hierbei „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 Kalender! Und darf Kinder deshalb nicht an kalten Augusttagen in leichter Sommerkleidung herumlaufen lassen, so wenig wie man sie in warmen Junitagen allzu warm einhüllt. In der warmen Jahreszeit sind „Luftbäder“ bei Kindern gut; sie werden dazu abends vor dem Schlafengehen 5 bis 10 Minuten ganz entkleidet 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 ungeheiztem Zimmer. Die ständige Erneuerung der verbrauchten Luft und ihr Ersatz durch sauerstoffreichere 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 jedes Kind — solange es gesund ist — stets, auch im kalten Winter, im ungeheizten Zimmer schlafen. Es ist das eines der besten Abhärtungsmittel für die Atmungsorgane überhaupt. Manche Kinder decken sich gewohnheitsmäßig während der Nacht im Schlafe auf. Da müssen die Eltern entweder öfter nachsehen, oder die Bettdecken 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 Eingehen auf die Eigenart jedes einzelnen Kindes 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 länger währende Schädigung ist sonst die sichere Folge.

Und wie es falsch ist, weil das Nachbarkind vielleicht mit neun Monaten schon laufen



kann, 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 verstandenen „Ehrgeiz“ 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, Messen 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 Erfolg 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 solchen Unsinn glaubt!“ — so hörte ich einen Zeitungsleser schimpfen.

Tags darauf folgte die Berichtigung, es sei bei dieser Meldung ein Komma vergessen worden, also nicht 1675, sondern 16,75 Kilogramm per Kopf. — „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 Tageszeitung die Berichtigung von gestern dahin: „Der Tabakverbrauch betrug pro Kopf der Bevölkerung nicht, wie irrtümlich gemeldet, 1675 bzw. 16,75 Kilogramm, sondern 1,675 Kilogramm.“ — „Immer noch zu viel,“ meinte jene Hausfrau: „Wie viel Elend könnte mit diesen Summen, die das Tabakrauchen kostet, gelindert werden!“

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.“ Lebhafter 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 erregender Prozeß wegen eines Apostrophs. Ein reicher Mann hatte ein Testament hinterlassen, in dem geschrieben stand, daß er seinen beiden Söhnen „à chacun deux cent mille francs“ vermachte. Die andern nächsten Erben bestritten die Gültigkeit des Testaments, 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 lohnte es sich schon zu prozessieren. Zwei beigezogene Schriftenperken gaben nach mikroskopischer Untersuchung des Testaments ihr Gutachten dahin ab, es sei beim Wörtchen „deux“ der Apostroph ausgeradiert worden, womit jedem der Söhne je Fr. 100,000 mehr zugekommen wäre. Daraufhin gab der Richter den Klägern recht und verurteilte außerdem die beiden Söhne wegen Aktenfälschung zu einer Zuchthausstrafe.

Und die Moral von der Geschichte?

Vergiß doch ja das Komma nicht,

Und setz' es an den rechten Ort,

Sonst nimmt der Teufel dich beim Wort.

### Bücherschau.

**Ernst Zahn: Die Hochzeit des Gaudenz Dress.** Roman. Deutsche Verlags-Anstalt Stuttgart. — Man wird den Roman bis in seine zweite Hälfte hinein mit einem gewissen Kopfschütteln lesen, da die Zumutung, an die Liebe des hochgebildeten Pfarrers zu einem bössartigen, erblich belasteten Mädchen zu glauben, das schließlich von allen verworfen 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 Verworfenen das Geschöpf Gottes liebt, sowie der außergewöhnlichen Erzählfähigkeit des Dichters, der selber an seine Geschöpfe glaubt und von idealer Lebensanschauung erfüllt ist, zuzuschreiben sein. Trotz anfänglichem Widerstreben schließt man das schön erzählte Buch mit einer gewissen Ergriffenheit.