

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 30 (1926-1927)
Heft: 17

Artikel: Die Sommererholung unserer Kinder
Autor: Gneist
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-668559>

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>

daß so in einem kinderreichen Haushalt stets irgendwo ein Flickkorb auf mitleidige Hände und einen verständigen Sinn wartet und weiß auch, daß ihre Heimzähnchenhilfe da sicherlich mehr erwünscht ist, als wenn sie beim Tischdecken oder beim Wischen oder gar Kochen „hilft“ und dabei durch ewiges Fragen: „wo ist? und wohin? und: wie machst du das?“ die Hausfrau nervös macht. Denn es ist ja eine problematische Sache mit der Hilfe eines Gastes. Sie ist ja gewiß gut gemeint, aber nicht immer sehr erwünscht. Jedes Haus hat nun einmal seine Besonderheiten, hier wird eine bestimmte Arbeit so gemacht, dort anders, Abweichungen bringen eine gewisse Störung und Unbehaglichkeit mit sich. Es ist auch nicht jedermann's Eigenschaft, sich mit jener intuitiven Leichtigkeit in einem fremden Haushalt zurechtzufinden, die seine Hilfe wirklich als solche empfinden läßt und nicht vielmehr als das Gegen teil. Es gibt ja Hausfrauen, die es sehr gut verstehen, sich ihre Gäste dienstbar zu machen; andere aber, denen ein Eingreifen in ihr Arbeitsrevier durchaus unerwünscht ist, die gern die Mehrarbeit, die ein Guest mit sich bringt, auf sich nehmen, wenn er nur nicht „helfen“ will. Hier nimmt man einem Guest sein Spätaufstehen übel, das einige Störung in den Betrieb bringt, dort ist die Hausfrau froh, wenn sie am Morgen „vorwärts machen“ kann, die Kinder in der Schule sind und einigermaßen Ruhe eingetreten und Ordnung geschaffen ist, ehe der Guest erscheint. Feingefühl tut hier not, auch dafür, ob Verbesserungsratschläge erwünscht sind oder besser unterbleiben. Sehr viel wird ja für das Verhalten davon abhängen, in welchem gegenseitigen Verhältnis man zu einander steht und auch davon, ob ein Dienstmädchen vorhanden ist oder nicht. Je nachdem wird der Guest auch mit ruhigerem Gewissen die Begleitung der Hausmutter in die Stadt, auf Ausflügen u. ä. sich gefallen lassen und genießen, als wenn diese, von der vermehrten Haus- und Küchenarbeit abgehetzt, nachmittags wohl lieber auf der Veranda bei einer Handarbeit sich ausruhte. Es

ist auch nicht eben erbaulich für den Guestgeber, wenn er sein Haus nur als billiges Absteigekuartier betrachtet sieht und als günstigen Ausgangspunkt für Ausflüge, Besuche usw., zu denen man jeweils mit mehr oder weniger Ver spätung zum Essen und Schlafen zurückkehrt, ebensowenig, wie wenn er das Gefühl hat, daß der Hauptanziehungspunkt deines Hauses deine Bibliothek ist und der Besuch, auf deine Unterhaltung offenbar verzichtend, sich Nachmittag lang in deine Bücher vergräbt oder wenn er dir umgekehrt vorzählt, was er alles sehen und genießen möchte. Schließlich meinst du denn doch, deine Freunde kämen — „Erholungsfälle“ ausgenommen, — einigermaßen deinet- und deiner Familie wegen, um sich einmal wieder gegenseitig auszusprechen, Gedankenaustausch zu pflegen usw.

Je nach dem Verhalten des Gastes wird die Hausfrau und mit ihr die ganze Familie aufatmen oder aber aufrichtig bedauern, wenn du dein Bündel wieder schnürst und scheidest. Wenn ich dir gut zu Rate sein kann, so laß dich nicht leicht zurückhalten, sondern sei weise, indem du gehst, nicht nur ehe man genug hat, sondern so lange man dein Bleiben noch wünscht, man dich ehrlich noch behalten möchte, du wirst das nächste Mal um so freudiger willkommen geheißen. Bleibe aber einen einzigen Tag zu lang, so kannst du den ganzen frohen Eindruck deines Besuches zunichte machen. Zu rechter Zeit Abschied nehmen ist ein Stück Lebenskunst.

Und so ist es überhaupt eine Kunst, Logier gast zu sein, willkommener Logiergast. Es läßt sich eben kein allgemein gültiges Verhaltungsrezept aufstellen, weil jeder Fall wieder anders ist, jedes Haus, jede Familie auf einen andern Ton abgestimmt, ihr eigenes Instrument spielt, ihren eigenen besondern Rhythmus hat, zu dem nicht jede Begleitung paßt. Es gilt da aufmerksam hinhören, leise tastend den Takt suchen. Guest sein, ist eine Angelegenheit des Taktes, und Takt ist die Sache des Herzens. Es gilt also, nicht in erster Linie ein großes Gastgeschenk zu bringen, sondern ein feinfühlendes Herz.

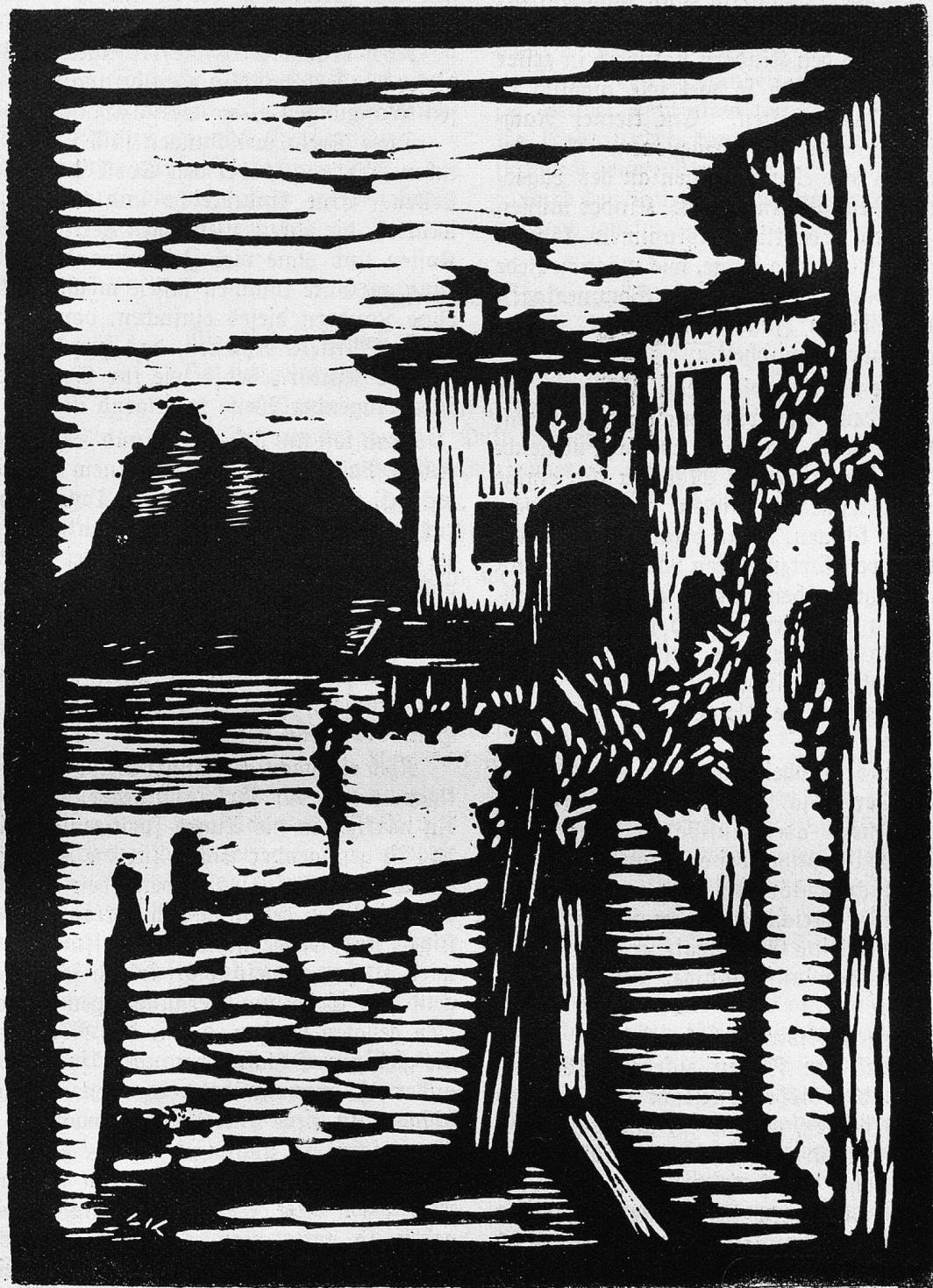
Die Sommererholung unserer Kinder.

Von Dr. von Gneist.

Es wird zur Zeit viele Eltern geben, die auch in diesem Jahr gern ihren Kindern eine Ferienerholung durch eine Sommerreise gönnen möchten, denen es aber aus den verschieden-

sten Gründen nicht möglich ist, den Kleinen zu einer Luftveränderung zu verhelfen.

So groß ist dieses Unglück aber ganz gewiß nicht, denn wenn man bedenkt, daß die Hilfs-



C. Neel: *Gandria*.

mittel, die zu einer Auffrischung des Körpers nötig sind, ebensowohl auch zu Hause erreichbar sind, nämlich Luft, Sonne, Bäder, gute Ernährung, genügender Schlaf, so kann man auf die diesjährige Sommerreise ruhig verzichten.

Man muß es den Kindern natürlich in erster Linie ermöglichen, sich so viel wie möglich in frischer Luft aufzuhalten. Ein kleiner Nachmittagsspaziergang in gemessenem Parade- schritt, wie er in vielen Familien an der Tagesordnung ist, genügt keineswegs. Kinder müssen sich im Freien ordentlich austummeln können und zwar soviel und so lange, wie möglich. Jede Stunde, die das Kind an schönen Sommertagen unsinnigerweise im Zimmer verbringt, ist ein Raub an seiner Gesundheit.

Wenn die Mutter die Beaufsichtigung der Kleinen auf dem Spielplatz nicht immer selbst übernehmen kann, so läßt es sich vielleicht ermöglichen, ein jüngeres Mädchen für einige Stunden des Tages zu mieten, dem sie anvertraut werden können. Man braucht ja die Kinder nicht zu weit fortzuschicken vom Hause, denn Anlagen besitzt ja heutzutage selbst die Großstadt in allen Stadtteilen, und die Mutter ist imstande, sich von Zeit zu Zeit persönlich zu überzeugen, ob die Kinderwärterin auch gewissenhaft ist, und ob die Kleinen gut bei ihr aufgehoben sind.

Die beste Gesundheitsquelle für größere und kleinere Kinder ist ja, wie bekannt, der Aufenthalt im Sonnen- oder Luftbad. Aber selbst diese Ausgabe ist, zumal bei einer größeren Kinderschar, manchem störend; aber man weiß sich zu helfen und erreicht wohl denselben Zweck, wenn man die kleine Gesellschaft in leichten, hellen Waschkleidchen auf sonniger Wiese herum- springen läßt.

Das Aussehen wird sich bei solchem häufigen Aufenthalt im Freien zusehends bessern, der Appetit, der bisher vielleicht recht viel zu wünschen übrig ließ, nimmt zu, und wenn eine einfache, aber nahrhafte und regelmäßige Ernährung das ihre tut, so wird sich bald der vom anhaltenden Stillsitzen in Schule und Haus darniederliegende Gesundheitszustand erheblich gebessert haben.

Was nun die in der Sommerfrische gebotenen Bäder anbelangt, so muß auch hierfür zu Hause als Ersatz eine geeignete Hautpflege einsetzen, und zwar läßt sich auch in dieser Beziehung Vortreffliches erreichen, indem man den größeren

Kindern Gelegenheit zur Ausübung des Schwimmensportes gibt; den Kleineren hingegen bietet sich durch tägliche halbwarme Abwaschungen das geeignete Mittel zur Stählung und Abhärtung des Körpers.

Noch erhöht wird die kräftigende Wirkung dieser Wasserbehandlung, wenn man sich zu diesen Waschungen einer Seesalzlösung bedient.

Diese Seesalzwaschungen sind ihrer vorzüglichen Wirkung halber den Soolbädern gleich zu stellen. Eine kinderreiche und vielbeschäftigte Mutter, die ihren Lieblingen gern ohne große Kosten und ohne viel Zeitaufwand eine Stärkung zu Gute kommen lassen möchte, sollte sich ohne Zaudern dieses einfachen, vorzüglich wirkenden Mittels bedienen, das für kleinere und größere Kinder, ebenso wie für Erwachsene, in hervorragender Weise kräftigend ist.

Man löst am besten 2 Pfund Seesalz (Staßfurter Salz ist ebensogut) in einem Eimer Wasser auf, um gleich für mehrere Tage einen Vorrat zu haben. Dieser Lösung entnimmt man zu einer Abwaschung ungefähr zwei Löffelköpfe voll und setzt ebensoviel lauwarmes Wasser hinzu; dann hat man jedesmal die richtige Mischung und Temperatur. Das Abwaschen geschieht rasch von oben bis unten mittels eines Schwammes, dann wird beim Abtrocknen die Haut ordentlich gerieben.

Noch ein wichtiger Punkt bleibt zu berücksichtigen, wenn der Erfolg unserer Bemühungen ein wirklich in die Augen springender sein soll, das ist genügender Schlaf für die Kinder.

Wie oft ist spätes Zubettgehen bei Kindern die Ursache zu der so häufig vorkommenden geistigen und körperlichen Erschlaffung. Hierin wird oft schwer gesündigt, indem schon der Zugang als Erholung Vergnügungen in den Ferien geboten werden, die sie des Nötigsten, des ausgiebigen Schlafes berauben, so daß sie am andern Morgen müde, verdroßen und wie zerschlagen an Geist und Körper erwachen.

Wenn solch ein unausgeschlafenes Kind schließlich nervös wird, ist es nicht zu verwundern. Will man also dem Übel gründlich zu Leibe gehen, so rotte man es bei der Wurzel aus. Denn sonst sind alle anderen gesundheitlichen Maßnahmen umsonst.

Bei größeren Kindern bilden namentlich weitere Ausflüge ins Grüne und weitere, jedoch ihren Kräften angepaßte Fußwanderungen eine hervorragende Gelegenheit, um Leib und Seele

zu erquicken und zu stärken. Der Sonntag eignet sich am besten dazu, um den Stadtmauern für einen ganzen Tag lang den Rücken zu kehren. Der innige Verkehr mit der Natur, das Beobachten ihrer großen und kleinen Wunder, das Interesse für das Tier- und Pflanzenleben bietet eine unerschöpfliche Quelle der Freude und weckt die schlaffen Lebensgeister des bleischüchigen Schulkindes zu gesunder Regsamkeit.

Es sind zwar nur die einfachsten Regeln der Gesundheitslehre, die befolgt zu werden brauchen, um Erfolge erzielen zu können, die den

durch einen Aufenthalt in einer Sommerfrische hervorgebrachten in nichts nachstehen. Aber oft werden geringe Dinge, die leicht erreichbar sind, ungerechter Weise mißachtet, während das Unerreichbare über Gebühr geschäkt und herbeigeschaut wird.

Wenn die gesundheitsgemäße Lebensweise der Kinder nicht etwa mit dem Ferienabschluß ihr Ende findet, sondern, wie es ja selbstverständlich sein sollte, dauernd beibehalten wird, so wird der Nutzen ein doppelt großer und nachhaltiger sein.

Blühende Linden.

Die Linden streuen ihren Weihrauch aus — —
In lichtgetragnen Wogen strömt dir sach
— als Dankesopfer, gläubig dargebracht —
ein sinnverwirrend süßer Duft entgegen . . .
Als wollten, reinsten Sommerzauber zu entfalten,
die Blüten alles schenken, — nichts für sich behalten:
und duftend hauchen sie die Seele aus. — —
Der Unscheinbaren Dasein spendet Segen . . .
Ach, könnten wir auf allen Lebenswegen
im Reichtum selbstlos: groß im Geben sein !

Mary von Gavel.

Die drei steinernen Bündel.

Von Carl Flubacher.

Vor dem großen Hardwald ob dem Diegertale lebte ein armer Holzhacker mit Frau und Kind. Er hatte bei Wucherern geborgt, und die kamen nun an einem späten Abend, ihr Geld zu fordern. Weil der Mann keines hatte, rafften sie kurzerhand seine einzige Habe, ein paar Scheffel Äpfel, Erdäpfel und Korn in drei Bündel und machten sich davon. Da half kein bitten und Weinen.

Mann und Frau saßen traurig in der Stube und ratschlagten, was zu tun. Ihre Buben in der Nebenkammer aber lagen mit wachen Augen und hörten der Eltern Not. „Wenn wir die Buckligen bitten gingen,“ meinte der Älteste, und die andern stimmten bei. Also huschten sie leise in die Kleider und wischten zur Türe hinaus. Neugierig lugte der Mondvater aus den Wolfenkissen. Er rieb sich eben den Schlaf aus den großen Augen und fragte sich, was wohl die drei kleinen Nachtschwärmer so spät noch draußen zu suchen hätten. Die bogen indes in den oberen Karrweg und sahen die drei Alten am

Straßenbord lauern; jeder über sich sein Bündel, hockten sie mit krummen Rücken, Krautern im Bockshart und werweißten, wie groß der Erlös ihrer Ausbeute sein werde. Der älteste der Buben nahm sich ein Herz, er tät schon um ein paar Händ voll Erdäpfel bitten, sonst müßten sie morgen mit hungrigem Magen vom Tische. Der zweite hielt um Mehl an, damit die Mutter Brot backe; der jüngste hieschte Äpfel, weil er Apfelmus für sein Leben gern esse. Doch die drei waren kaum zu Ende, so wurde ihnen der Bescheid, sie sollten sich davonmachen, für solch Bettelvolk seien Haselstöcke gewachsen.

Der eine der Buben stotterte, sie drei würden gern ein Stück des Weges tragen helfen, wenn sie sich damit eine Wegzehrung verdienen könnten. Die Wucherer zwinkerten einander zu und waren es zufrieden. Freilich wurden den Kleinen unter der Last bald die Beine schwer und der Nacken steif, aber sie taten fleißig mit bis zur breiten Talstraße, wo die Felsen so nahe herantreten, daß man meint, es gäbe kein