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: 09.12.2025

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

daß so in einem kinderreichen Haushalt stets irgendwo ein Flickforb auf mitleidige Hände und einen verständigen Sinn wartet und weiß auch, daß ihre Seinzelmännchenhilfe da sicher= lich mehr erwünscht ist, als wenn sie beim Tisch= decken oder beim Wischen oder gar Rochen "hilft" und dabei durch ewiges Fragen: "wo ist? und wohin? und: wie machst du das?" die Hausfrau nervöß macht. Denn es ist ja eine problematische Sache mit der Hilfe eines Ga= stes. Sie ist ja gewiß gut gemeint, aber nicht immer sehr erwünscht. Jedes Haus hat nun einmal seine Besonderheiten, hier wird eine be= ftimmte Arbeit so gemacht, dort anders, Ab= weichungen bringen eine gewisse Störung und Unbehaglichkeit mit sich. Es ist auch nicht jeder= manns Eigenschaft, sich mit jener intuitiven Leichtigkeit in einem fremden Haushalt zurecht= zufinden, die seine Hilfe wirklich als solche em= pfinden läßt und nicht vielmehr als das Gegen= teil. Es gibt ja Hausfrauen, die es sehr gut ver= ftehen, sich ihre Gäste dienstbar zu machen; an= dere aber, denen ein Eingreifen in ihr Arbeits= revier durchaus unerwünscht ist, die gern die Mehrarbeit, die ein Gast mit sich bringt, auf sich nehmen, wenn er nur nicht "helfen" will. Hier nimmt man einem Gast 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 Gast er= scheint. Feingefühl tut hier not, auch dafür, ob Verbesserungsratschläge erwünscht sind oder besser unterbleiben. Sehr viel wird ja für das Verhalten davon abhangen, in welchem gegen= seitigen Verhältnis man zu einander steht und auch davon, ob ein Dienstmädchen vorhanden ist oder nicht. Je nachdem wird der Gast auch mit ruhigerem Gewissen die Begleitung der Haußmutter 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 Gastgeber, wenn er sein Haus nur als billiges Absteige= quartier betrachtet sieht und als günstigen Aus= gangspunkt für Ausflüge, Besuche usw., zu denen man jeweisen 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 Nachmit= tagelang in deine Bücher vergräbt oder wenn er er dir umgekehrt vorzählt, was er alles sehen und genießen möchte. Schließlich meinst du denn doch, deine Freunde kämen — "Erho= lungsfälle" ausgenommen, — einigermaßen dei= net= und deiner Familie wegen, um sich einmal wieder gegenseitig auszusprechen, Gedankenaus= tausch zu pflegen usw.

Je nach dem Verhalten des Gastes wird die Hausfrau und mit ihr die ganze Familie aufsatmen oder aber aufrichtig bedauern, wenn du dein Bündel wieder schnürft und scheidest. Wenn ich dir gut zu Kate sein kann, so laß dich nicht leicht zurückhalten, sondern sei weise, indem du gehst, nicht nur ehe man genug hat, sondern solange man dein Bleiben noch wünscht, man dich ehrlich noch behalten möchte, du wirst daß 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 Absschied nehmen ist ein Stück Lebenskunst.

Und so ist es überhaupt eine Kunst, Logiergast zu sein, willkommener Logiergast. Es läßt sich eben kein allgemein gültiges Verhaltungszezept 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 hinhorchen, leise tastend den Takt suchen. Gast 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 seinssiblendes Herz.

Die Sommererholung unserer Kinder.

Von Dr. von Gneift.

Es wird zur Zeit viele Eltern geben, die auch in diesem Jahr gern ihren Kindern eine Ferienerholung durch eine Sommerreise gön= nen 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. Reel: 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 Nach=mittagsspaziergang in gemessenem Parade=schritt, wie er in vielen Familien an der Tages=ordnung ist, genügt keineswegs. Kinder müssen sich im Freien ordentlich austummeln können und zwar soviel und so lange, wie möglich. Zede 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 anderstraut 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 aussgehoben sind.

Die beste Gesundheitsquelle für größere und fleinere Kinder ist ja, wie bekannt, der Aufentshalt im Sonnens oder Luftbad. Aber selbst diese Ausgabe ist, zumal bei einer größeren Kinsderschar, manchem störend; aber man weiß sich zu helsen und erreicht wohl denselben Zweck, wenn man die kleine Gesellschaft in leichten, hels len Waschsleidchen auf sonniger Wiese herumspringen läßt.

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

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

Kindern Gelegenheit zur Ausübung des Schwimmsportes gibt; den Kleineren hingegen bietet sich durch tägliche halbwarme Abwaschunsgen das geeignetste Mittel zur Stählung und Abhärtung des Körpers.

Noch erhöht wird die fräftigende 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 Rosten und ohne viel Zeitauswand 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 Seefalz (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 Tassenköpfe
voll und setzt ebensoviel sauwarmes Wasser hinzu; dann hat man jedesmal die richtige Mischung und Temperatur. Das Abwaschen geschwammes, 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 geisstigen und körperlichen Erschlaffung. Hierin wird oft schwer gesündigt, indem schon der Jusgend 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 eigenet sich am besten dazu, um den Stadtmauern für einen ganzen Tag lang den Rücken zu keheren. Der innige Verkehr mit der Natur, das Beobachten ihrer großen und kleinen Wunder, das Interesse für das Tiere und Pflanzenleben bietet eine unerschöpfliche Quelle der Freude und weckt die schlaffen Lebensgeister des bleichsüchetigen Schulkindes zu gesunder Regsamkeit.

Es sind zwar nur die einfachsten Regeln der Gesundheitslehre, die befolgt zu werden brauschen, 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 Beise mißachtet, während das Uner-reichbare über Gebühr geschätzt und herbeigessehnt 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 nachshaltiger sein.

Blühende Linden.

Die Linden streuen ihren Weihrauch aus — — In lichtgetragnen Wogen strömt dir sacht — als Dankesopser, gläubig dargebracht — ein stnnverwirrend süßer Dust entgegen . . . Uls wollten, reinsten Sommerzauber zu entsalten, die Blüten alles schenken, — nichts für sich behalten : und dustend hauchen sie die Seele aus. — — Der Unscheinbaren Dasein spendet Segen . . . Uch, könnten wir auf allen Lebenswegen im Reichtum selbstos: groß im Geben sein!

Marh bon Gabel.

Die drei steinernen Bündel.

Von Carl Flubacher.

Vor dem großen Hardwalde ob dem Diegtertale 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 Apfel, Erdäpfel und Korn in drei Bünzel und machten sich davon. Da half kein Vitzten und Weinen.

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

Straßenbord kauern; jeder über sich sein Bünsbel, hockten sie mit krummen Rücken, krauten im Bocksbart und werweißten, wie groß der Erslöß ihrer Ausbeute sein werde. Der älteste der Buben nahm sich ein Herz, er tät schön 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 heischte Üpfel, weil er Apfelmuß 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 Haufelstäde gewachsen.

Der eine der Buben stotterte, sie drei würden gern ein Stück des Weges tragen helsen, 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 steis, aber sie taten fleißig mit dis zur breiten Talstraße, wo die Felsen so nahe herantreten, daß man meint, es gäbe kein