Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 40 (1964-1965)

Heft: 12

Artikel: Gegen alle Widerstände : wie aus einem kränklichen Kind ein gesunder junger Mann wurde

Autor: Sonderegger-Grob, Alice

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1074459

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: 12.12.2025

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

Gegen alle Widerstände

Wie aus einem kränklichen Kind ein gesunder junger Mann wurde

Von Alice Sonderegger-Grob

Fränzi war ein krankheitsanfälliges Kind und hustete ständig. Der Arzt verbot ihm, bei feuchtem und nebligem Wetter oder bei Regen zur Schule zu gehen. Da es aber in Zürich, wo seine Familie wohnte, häufig regnet und den ganzen Winter feucht und neblig ist, machte sich Fränzis Vater seine eigenen Gedanken. Er kaufte dem Kind Schlittschuhe und war in seiner Freizeit ständig mit ihm auf der Doldereisbahn. Fränzi verlor nicht nur seinen hartnäckigen Husten, wurde nicht nur ein kräftiges, gesundes Kind, es wurde sogar schweizerische Schlittschuhmeisterin.

Auch unser neunzehnjähriger Sohn Peter war in seinen ersten Lebensjahren ein ausgesprochen kränkliches Kind, das an schwerem Asthma litt. Er hatte häufig eigentliche Erstickungsanfälle, und nur durch ständige ärztliche Betreuung konnte ihm das Atmen einigermaßen erleichtert werden. Heute ist er gesund, muskulös, braungebrannt, strotzend vor Unternehmungslust und Mitglied einer Rudermannschaft, die schon manchen schönen Sieg buchen durfte.

Als Peter zwei Jahre alt war, kam uns ein Glücksfall zu Hilfe. Unerwartet mußten wir in das Tessin übersiedeln, wo wir seither wohnen. «Si wärded gsee, das tuet dem Chind guet», prophezeite der Arzt, und er sollte recht behalten. Die nächsten Jahre im milden, sonnigen, nebelfreien Klima waren ein Segen für unsern Buben, und sogar der gefürchtete Keuchhusten ging rasch vorbei.

Mit dem Schuleintritt kam dann ein schwerer Rückfall. Hervorgerufen durch die Schulstubenluft mit ihren Infektionskeimen kam ein neuer Schub von Bronchitis und Asthma, und je öfter sich das wiederholte, um so anfälliger wurde das Kind. Der Arzt riet schließlich, den Kleinen für zwei Jahre nach Davos zu geben, damit er nicht für sein Leben geschädigt bleibe und vielleicht ein chronischer Asthmatiker würde.

Weil das ein schwerer Entschluß war und ich zudem wußte, daß eine lange Trennung des Kindes von der Familie sich oft nachteilig auf den Heilungsprozeß auswirkt, beschloß ich, noch einen alten, erfahrenen Lungenarzt aufzusuchen, der dreißig Jahre in Davos praktiziert hatte. Der nahm den Knaben liebevoll vor, zog ihm das Hemd über den Kopf und sagte: «Potztuusig, häsch du aber en Bruschtchaschte!» und zu mir: «Wie händ Sie das fertigbrocht?»

Vor Freude und Genugtuung war ich ganz rot geworden. Dieser glückliche Moment der Anerkennung entschädigte mich für die vielen Jahre harten, oft erbitterten Kampfes um die Gesundheit meines Kindes. Ich hatte versucht, den Kleinen gegen Witterungseinflüsse abzuhärten und ihn auch sonst, soweit das immer möglich war, wie ein gesundes Kind zu behandeln. Dazu gehörte leichte Bekleidung, ständiger Aufenthalt an der frischen Luft, Schlafen bei weit offenem Fenster und in ungeheiztem Zimmer, Sonnen- und Luftbäder, Turnen, Baden, Rudern, Wandern.

Es war alles andere als leicht, an dieser Behandlungs- und Erziehungsmethode festzuhalten. Nach allen Seiten mußte ich gegen Vorurteile ankämpfen. Verwandte und Bekannte, Menschen, die mir nahe-

stehen und die ich nicht kränken wollte, äußerten ihre Besorgnis, ihre Bedenken. Besonders schwierig war es, das Kind diese nicht immer nur latenten Spannungen möglichst wenig spüren zu lassen, denn seelische Bedrückung hätte alle gesundheitlichen Fortschritte wieder in Frage stellen können. Wichtig ist natürlich in solchen Fällen stets, daß beide Eltern gemeinsam und einträchtig am gleichen Karren ziehen. So fühlt das Kind sich geborgen im Wissen: die Eltern stehen hinter mir; dabei erträgt es den Spott der Kameraden, ihr Auslachen, ihre Angriffe leichter, und es gewinnt auch eher die Kraft, sich zu wehren und zu behaupten.

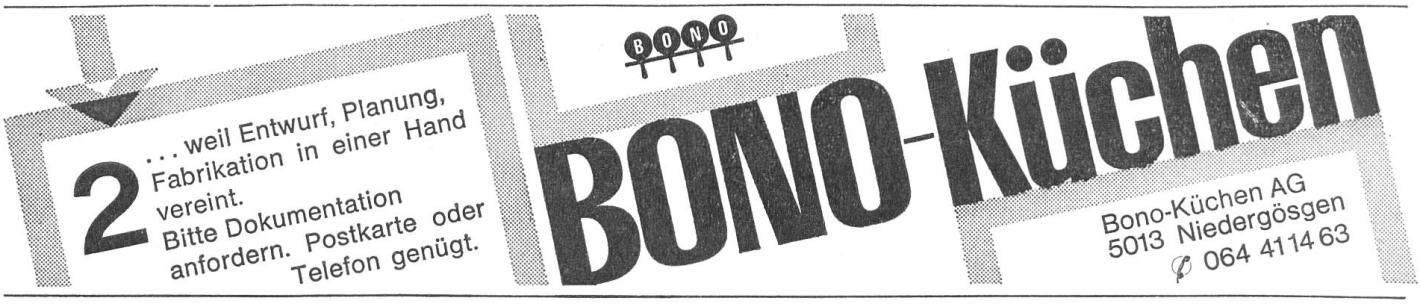
Als mich der Arzt und den damals zehnjährigen Buben mit den aufmunternden Worten: «Mached Sie nu so wiiter!» entließ, war ich, wie gesagt, entschädigt für alle vorausgegangenen Kämpfe und gestärkt für die noch kommenden. Ich ging mit meinem frohlockenden Buben an der Hand nicht heim, sondern direkt in den Schwimmkurs. Es war windig und kühl, aber der Arzt hatte erklärt: «Natüürli töörf er gaa. Das bitzli Hueschte isch moorn verbii, und er isch ja guet abghärtet und dra gwöönt» (an kühles Badewetter).

Von dem empfohlenen Kuraufenthalt in Davos hatten wir abgesehen. Statt dessen bekam Peter eine Querflöte. Ich hatte nämlich in alten Heilbüchern gelesen, daß im alten Griechenland dieses Instrument nicht nur aus Freude an der Musik benutzt wurde, sondern gleichzeitig als Heilmittel für kranke Bronchien galt. Das Flötenspiel zwingt zu tiefem Aus- und Einatmen, eine Übung, die auf andere Weise kaum so andauernd und konsequent durchgeführt wird. Erfreulicherweise wurde Peter nicht nur zusehends gesünder, das Spiel machte ihm auch unerwartet viel Freude, und mit Talent und Ausdauer brachte er es erstaunlich weit.

Sehr viel verdankt unser Sohn verständnisvollen Pfadfinder- und Lagerleitern. Jahrelang durfte er nicht im Zelt oder im Lager schlafen, weil der Zelt- und Lagerstaub bei ihm schwere Asthma-Anfälle auslösten. Das erste Mal lief und stand er halbe Nächte lang im Freien herum, um atmen zu können und die Kameraden nicht durch unaufhörliches Niesen und Schnupfen zu wecken und zu ärgern. Doch diese zusätzlichen Schwierigkeiten durften kein Grund sein, mit Pfadi- und anderen Ferienlagern aufzuhören. Ich bin den jeweiligen Leitern zutiefst dankbar, daß sie dem Buben spontan durch ihr Entgegenkommen (Suchen und Beschaffen einer separaten Schlafstelle) zu allen Lagern verholfen haben.

Dabei mußte das Kind selbst auch Opfer bringen. Einmal mußte er zum Beispiel während eines Skikurses auf Cardada (800 Meter oberhalb Locarno) jeden Abend heimkommen. Das bedeutete für den achtjährigen Anfänger, daß er allabendlich die gar nicht leichte Abfahrt zur Seilbahnstation allein machen mußte. Am Morgen jeweils, wenn die andern im Lager oben noch friedlich schliefen, begab er sich auf den ersten Zug, um dann von der Bergstation aus gut dreiviertel Stunden mit den Skiern und dem Rucksack auf dem Buckel zur Hütte aufzusteigen.

Ein Jahr später war er in einem Pfadfinderlager in der Leventina. Es war Frühling, aber eine harte Bise durchbrauste während der ganzen Lagerzeit das Tal. Der Bub hatte, dank der Fürsorge des Lagerleiters, sein Einzellogis in einem benachbarten Dörflein. Sein Wecker schellte jeden Morgen um fünf Uhr die liebenswürdige Familie aus dem Schlaf. Jeden Abend nach Eintritt der Dunkelheit und jeden Morgen, wenn alle Welt noch schlief, mußte er sich eine gute halbe Stunde weit zum Lager durchkämpfen. In der Dunkelheit hatte er oft Angst. Der Wald, den es zu durchqueren galt, war stockfinster. Die Taschenlampe ließ ihm Geister erscheinen zwischen den Bäumen. So benutzte er sie bald nicht mehr und stolperte lieber über Wurzeln, zerkratzte sich die Beine an Brombeerstauden und setzte seinen Weg und seine Hoffnung unters freundliche Licht der Sterne – ein Pfadfinder im engsten Sinn des Wortes.



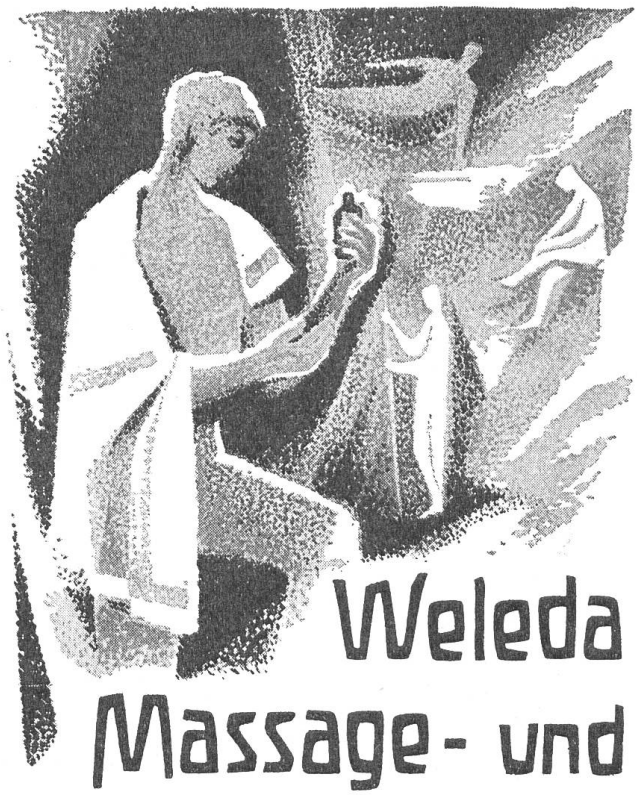
Solche Sonderbehandlungen mußte ich ihm jeweils mühsam mundgerecht machen, denn er wollte immer wie jedes andere Kind gehalten sein.

Im Bestreben, das Äußerste zu erreichen, führten wir den Vierzehnjährigen dem Rudersport zu. Glücklicherweise gab es sich, daß er bald sehr nette Kameraden fand. Drei von ihnen bildeten mit ihm als Viertem ein harmonisches Team. Unter der klugen Führung eines Trainers holten sie sich Preise und Medaillen. Das war nur möglich durch zähes Training, treue Freundschaft und Solidarität. Es gab kein Fehlen, kein Ausweichen. Dreimal wöchentlich ruderten die vier während Jahren. Dieses sportliche Leben wirkte sich bei Peter nicht nur gesundheitlich vorteilhaft aus, auch charakterlich wurde er dadurch erfreulich gefördert.

Man darf nie vergessen, daß kränkliche Kinder meist auch Kontaktschwierigkeiten haben, über die nette Kameraden, Geselligkeit und fairer Wettstreit hinweghelfen können. Den gleichen Dienst wie der Ruderclub unserem Peter leisten andere Clubs ihren jungen Mitgliedern. Der Alpenclub, Schwimmclubs, Turn- und Gesangvereine nehmen sich mit Begeisterung und großer Selbstlosigkeit der Jungen in ihren Reihen an.

In der Gemeinschaft tut sich alles leichter. Nicht jedes hat die innere Disziplin, allmorgendlich allein zu turnen. So sehr ich diejenigen schätze, die das können, ziehe ich doch für meine Kinder die Gemeinschaft vor, denn die menschlichen Kontakte, auch wenn sie sich gelegentlich negativ auswirken, sind überaus fruchtbar für die Jungen.

Es ist wichtig, daß wir im Rahmen des Möglichen uns immerfort bemühen, unsere «schwierigen» Kinder, handle es sich um körperliche oder seelische Schwierigkeiten, nicht einfach zu «schonen» und dadurch zu isolieren, sondern, daß wir alles unternehmen, ihnen ein normales Leben zu ermöglichen.



Weleda
Massage- und
Hautfunktionsoel

naturrein

aus besten pflanzlichen und ätherischen Oelen, fördert die Geschmeidigkeit und die gesunde Durchblutung der Haut, geschätzt für die

- **tägliche Körperpflege**
- **von jung und alt**
- **bei Spiel und Sport**

lindert Verspannungen, steigert die Leistungsfähigkeit, kräftigt, belebt und schützt die Haut.

Flaschen:	**50 cc Fr. 3.65**	**150 cc Fr. 8.40**
	Reisepackung	**30 cc Fr. 2.20**

WELEDA AG ARLESHEIM

Jahr für Jahr geben wir eine Menge Geld für Schnelltransporte und Expressfrachten aus. Damit Sie KAFFEE HAG immer, überall röstfrisch kaufen können. Und auch sonst lassen wir es uns etwas kosten, um Ihnen den besten Kaffee zu bieten.

Für die berühmte Hag-Mischung kaufen wir die kostbarsten Kaffees der Welt. Bester Kaffee kann allerdings nicht auch der billigste sein. Sie bezahlen deshalb etwas mehr für KAFFEE HAG, aber Sie bekommen auch mehr: Mehr Geschmacksfülle, mehr Aroma. Und noch etwas Unbezahlbares: KAFFEE HAG tut Herz und Nerven gut, er regt an ohne aufzuregen. Probieren Sie ihn bald, gönnen Sie sich bald den Genuss des feinen, immer röstfrischen KAFFEE HAG!

KAFFEE ♡ HAG

Von Kaffeekennern geliebt und gelobt. Schont Herz und Nerven. Kann den Schlaf nicht stören.