

Zeitschrift:	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
Herausgeber:	A. Vogel
Band:	3 (1931-1932)
Heft:	1
Artikel:	Behüten oder abhärtzen?
Autor:	Lange, Hanna
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-968602

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: 08.02.2026

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

wissen es, wie unheilvoll und fieberhaft zur letzten Vernichtung der Erde und ihrer Bewohner gerüstet wird. Die Zeitungen geben zwar täglich Meldung davon, jedoch das arglose Volk glaubt den Friedens- und Abrüstungsversicherungen und sieht nicht, dass in Wirklichkeit dem Kriegsgott mehr denn je gefrönt wird. Sie glauben es nicht, dass dieser seinen Verehrern die gefährlichste aller Waffen zum Schlusskampf darreicht, nämlich das gefürchtete «Gas», aus dessen vollem Wirken es kein Entrinnen gibt, weder für das Menschengeschlecht, noch für den Erdboden. Schon vom Kriege her ist ja bekannt, welch verheerende Wirkung gewisse Gase für Mensch und Erdreich auswirken. Seither hat man sich aber leider nicht bemüht, diese traurigen Erfahrungen zu begraben. Nein, im Gegenteil, man arbeitet emsig daran herum, sie in vollem Umfang auszubauen.

Solche Aussichten stehen uns bevor, wenn wir uns dem versprochenen Friedenschutze anheimstellen, einer völligen Vernichtung, statt dem Jubeljahr der Befreiung, während doch dessen Verheissung mehr denn je ergeht und zur vollen Tatsache werden möchte und werden wird, trotz herrschender Finsternis und trüber Wolkenwand.

Weisst du, dass ein Wort ergeht,
Dass nach dunkler Drangsalshitze
Eine neue Zeit ersteht?
Sieh, schon wirft sie aus die Blitze
Der Erleuchtung und dem Gold,
Das sie auf die Wege leget
Ist ein jeder Gute hold,
Denn zum Segen es sich reget. —

BEHÜTEN ODER ABHÄRTEN?

Von Hanna Lange.

Welche Eltern hörten nicht mit tiefer Freude von ihrem Kinde sagen: «Ihr Kleines ist aber auch stets vergnügt und wie gesund sieht es aus!» Fühlt die junge Mutter nicht das innigste Glück, wenn sie merken darf, dass die Pflege des Kindes, die vielleicht in mancher Hinsicht ungewohnte Wege geht, die schönsten Erfolge zeitigt?

Ich möchte einmal von der Körpererziehung meines jetzt 1½ Jahr alten Töchterchens erzählen. Es wurde «mitten im kalten Winter» geboren, kurz vor Weihnachten, und man sollte meinen, die Körperpflege bestünde um diese Jahreszeit einzig und allein in Sauberkeit und Warmhalten. Ich glaubte aber schon früh an-

Was liegt an Ehr und äusserm Schein,
Sie helfen nicht zum glücklich sein!

fangen zu müssen, um das zu erreichen, was ich mir als Ziel gesetzt hatte: die Abhärtung des Körpers. Unser Kind war gesund, und so fing ich mit 14 Tagen an, im gut gelüfteten und wieder erwärmtten Zimmer meine Kleine wenige Minuten lang nackt strampeln zu lassen. Von Woche zu Woche wurde die Zeitdauer erhöht. Das Fenster im erwärmten Zimmer des Kindes war stets ein wenig geöffnet. Der strengen Kälte wegen konnte erst nach fünf Wochen der erste Spaziergang gemacht werden, aber die Luftbäder im Zimmer wurden nicht unterbrochen. Mit Beginn des Frühlings wurde das Korbbettchen (unser Kind lag im «Torfbett») in den Garten gestellt, und allmählich wurde es zur Gewohnheit, das Bettchen morgens nach draussen zu bringen und erst am Abend wieder ins Haus zu holen. Oft war es recht frisch in der Frühe, dann wurde ein Wolljäckchen übergezogen, und unser Kindlein war allmählich so widerstandsfähig geworden, dass es sich nicht ein einziges Mal erkältet hat. Tief und fest war der Schlaf in der frischen Luft! Mit zunehmender Wärme wurde die Bedeckung und Bekleidung immer spärlicher, und an einem schönen Frühlingstage war das erste kurze Sonnenbad um die Mittagszeit im Freien ein grosses Ereignis. Um und um wurde das Körperchen gedreht, damit die liebe Sonne die ganze Pracht bescheinen konnte. — Für ebenso wichtig als Sonnenbäder halte ich Luftbäder im Freien, die unser Kind täglich mit der grösstmöglichen Strampelfreiheit genoss. Nur sehr aufmerksam muss man dabei sein, denn frieren darf das Kind nicht, ein kleiner Frostschauer kann schon der Anfang einer Erkältung sein. Aber jede Steigerung von Luft- und Lichtzufuhr bekam der Kleinen glänzend, Schuhe und Strümpfe traten erst in Erscheinung, als sie zum Laufen notwendig waren. Und als der Sommer seinen Einzug hielt, lachte ihm unser Kind als abgehärteter Nacktfrosch strahlend entgegen. Niemals ist es erkältet gewesen, Laune und Appetit waren und sind unübertrefflich, ein Beweis dafür, dass man nicht nur im Sommer mit Abhärtung anzufangen braucht.

Zur Körperpflege mit Licht und Luft gesellt sich als drittes, ebenso wichtiges Mittel das Wasser. Das tägliche Bad ist selbstverständlich. Eine besondere Freude ist unserem Kind das «Sonnenwasserbad». Eine Wanne mit Wasser wird den ganzen Tag über im Garten den Sonnenstrahlen ausgesetzt und am Nachmittag die Kleine in dieses sonnengefüllte Bad hineingetaucht und abgewaschen. Welch herrliches Pantschen! Nach ein paar Minuten wird das Kind in das bereitliegende Badetuch gewickelt und tüchtig «abgerubbelt». Im Winter muss man sich mit stubenwarmem Wasser als Ersatz für dieses «Sonnenbad» begnügen.

Man spricht heute viel von «Säuglingsgymnastik». Viele Mütter aber, die selbst keine Gymnastik treiben und erst recht von

Die Lüge mag noch so geschwind sein,
die Wahrheit holt sie ein. (Sprichwort.)

Säuglingsgymnastik nichts verstehen, scheuen sich mit ihrem Kinde zu turnen aus Furcht, mehr zu verderben als gutzumachen. Und sie tun recht daran, denn durch eine unvorsichtige, ungeschickte Bewegung kann dem Kinde grosser Schaden zugefügt werden. Was jede Mutter aber unbedenklich tun kann, ist, ihrem Kinde Bewegungsfreiheit in allen Lagen zu verschaffen, die dem Kinde nützlicher und förderlicher ist als schlecht betriebene Gymnastik. Wieviele Säuglinge werden stundenlang auf dem Arm getragen, wo sie krumm und hutzelig hocken. Das Rückgrat ist noch viel zu schwach, um den Körper gerade zu halten. Während der ersten Monaten habe ich unsere Kleine nur zu den Mahlzeiten aus seinem Bettchen genommen, in dem es sich so wohl fühlte, dass man nur durch sein Jauchzen und Kreischen merkte, dass ein Kind im Hause war. Es lag natürlich ganz wagerecht, ohne Kopfkissen. Durch leichte, lockere Bedeckung sorgte ich, dass die Beinchen sich genügend bewegen, selbst kerzengerade in die Höhe richten konnten. Um und um konnte es sich drehen, es lag und schlief fast nur auf dem Bäuchlein. Als das Kind später einige Stunden «auf» war, legten wir es auf den Fussboden oder auf die Wiese. Als Unterlage diente eine Steppdecke mit einem Bettuch darüber. Da konnte es stampeln, sich recken und strecken und um sich selber rollen, dass wir staunen mussten über die Gewandtheit und Kraft die der kleine Körper bald entwickelte. Mit zunehmendem Alter tummelte es sich in seinem Stälchen, meist nur mit einem Schlupfhöschen bekleidet.

Mit dieser abhärtenden Körpererziehung geht die Erziehung zur Selbständigkeit Hand in Hand. Sobald das Kind zu laufen beginnt, lasse man es ungestört seine Entdeckungsreisen machen und erspare ihm nicht von vornherein jede Erfahrung, auch wenn sie schmerhaft ist. Natürlich beugt man schlimmen Unfällen vor. Wenn es fällt, springe man nicht gleich hilfsbereit hinzu, habe auch nicht immer gleich ein bedauerndes Streicheln. Wir haben oft unsere stille Freude, wenn wir unsere Kleine beobachten, wenn sie gefallen ist. Nach dem ersten Schrecken schaut sie sich um, wenn sie aber von niemandem beachtet wird, richtet sie sich auf, klopft den Staub von Händchen und Kleidchen und — läuft munter weiter. — Man sei auch nicht immer mit einem: Lass das! bei der Hand, wenn das Kind z. B. sich an der Treppe versuchen will. Treppensteigen ist eine gesunde Übung und muss vom Kinde erlernt werden. Je eher, desto besser. Es versteht sich von selbst, dass man wirkliche Gefahren dabei verhindert. Dem Selbständigkeitstrang des Kindes soll man, soweit es geht, entgegenkommen. Jede Mutter weiss, dass das kleine Kind, sobald es seine Kräfte fühlt, sich nicht gern helfen lassen will, es versucht, sich allein anzuziehen, zu essen, zu trinken usw. Diesem

Es braucht nur wenig, um ein Kinderherz froh zu machen und das ist der eigne Frohsinn, der es in seiner Zufriedenheit bestärkt.

natürlichen Drang sollte man kein verärgertes: Du kannst das doch noch nicht! entgegensetzen, sondern man soll ihn fördern, indem man dem Kinde zeigt, wie es gemacht werden muss. Das nimmt am Anfang gewiss mehr Zeit in Anspruch, wird sich aber bald lohnen, und dem Kinde wird Selbständigkeit und die damit erlangte Findigkeit und Geschicklichkeit nur nützen.

Der Sinn einer solchen Erziehung ist, den werdenden Menschen sich so weit wie angängig, selbst erziehen zu lassen. Ein gebranntes Kind scheut das Feuer mehr als eins, das man nur vor den Gefahren des Feuers gewarnt hat. Die kindliche Seele ist erfahrungshungrig, und man soll ihm keine Erfahrung ersparen wollen, die es ohne Schaden *selbst* machen kann. Auf diese Weise wirkt sich die körperliche Abhärtung zugleich als eine Abhärtung in seelischer und geistiger Hinsicht aus.

Zum Schluss mag ich nicht unerwähnt lassen, dass die geschilderte Erziehungsweise nur da am Platze ist, wo sie mit der Ernährung und Kleidung des Kindes im Einklang steht.



FRÜEHLIGSGRUESS.

Lueg au wie der Schnee vergoht
Und am Bärgli d' Sunne stoht,
Los nur rächt, de hörsch au bald,
D' Vögel singe dört im Wald!

Sag doch a, was isch dänn das?
Isch es Wohret oder Spass,
Dass der Früehlig grüetzi sait
Im 'ne neue Bluemechlaid?

's Stärli zirpt und 's Ämseli singt
Und mi Chinderhärzli klingt,
Will jetzt wieder d' Sunnepracht
Alles warm und läbig macht!

Immerwährende Aufregung um sich zu haben, wirft auch einen Schatten auf fröhliche Kinderherzen und erschwert die Erziehung.