Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 16 (1906)

Heft: 3

Artikel: Die körperliche Erziehung der kleinen Kinder

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038039

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: 05.07.2025

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

neben der bakteriologischen Untersuchung des filtrierten Wassers jetzt eine besondere Wache aufgestellt ist, die das Wasser auf den Geschmack hin prüfen, also kosten muß. Soll da nicht der durstige Mensch, der noch nicht jedes Gefühl, jedes Verständnis für die allgütige Mutter Natur in dem Zwangszustande der Ueberkultur mit all ihren Hilfsmitteln und Surrogaten verloren und eingebüßt hat, soll er nicht auch schreien, wie der Hirsch schreit, nach frischem Wasser? Wo ist Wasser, wo gibt es noch Trinkwasser?

Wohl allen denen, die den Verfasser einer Uebertreibung zeihen! Entweder leben sie unter besseren, gesünderen Daseinsbedingungen, als die geschilderten, dann sind sie glücklich zu preisen; oder aber sie empfinden deren Mängel nicht, dann sind sie nicht zu bedauern. Wer aber seine fünf Sinne noch in vollständig gesundem Zustande sich erhalten hat und namentlich wessen Geruch und Geschmack noch nicht durch die Luxuserzeugnisse der Gegenwart entartet und der ursprünglichen Fähigkeit, zu empfinden und zu genießen, beraubt ist, der wird mit einstimmen in den Notschrei nach Abhilfe und Besserung der bestehenden trostlosen Verhältnisse.

Man vergegenwärtige sich doch den modernen Kulturmenschen, wie er im Rauch und Staub bei künstlicher Beleuchtung sitzt, selbst rauchend und mit Spirituosen seinen Durst löschend, in enger, unbequemer und von Pflanzenfaser oder Wollsurrogaten hergestellter Kleidung schwitzend, prustend und speiend — fürwahr ein erhebender Anblick! Man wundert sich nur, daß trotz aller Attentate auf Augen, Lunge und Magen die Menschen noch ein so hohes Durchschnitisalter erreichen, wie die statistischen Tabellen ausweisen. Wie viele Tausende zollen den Bestrebungen der Naturheilweise, der Bewegung für naturgemäße Lebensweise Anerkennung, wie so viele Tausende möchten ganz nach ihren Grundsätzen ihre Lebenshaltung ändern, d. h. neu einrichten. Kännen sie es? Nur unter erschwerenden Umständen und nicht überall. Sie alle aber mögen unentwegt und allezeit den Ruf ertönen lassen: Kehrt zur Natur zurück! Sorgt zuerst dafür, daß der armen, geplagten Menschheit besser und reiner dargeboten werde:

Licht, Luft und Wasser!

Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt.

Die körperliche Erziehung der kleinen Kinder.

(Dr. Imfeld.)

Wenn man auch ziemlich allgemein zugibt, daß für größere Kinder, zu einer normalen körperlichen Entwicklung und zur Erhaltung einer guten Gesundheit, körperliche Uebungen unerläßlich sind, so will man leider nicht gerne glauben, daß auch bei kleinen Kindern und selbst bei Säuglingen die Arbeit und die freie Bewegung der Muskeln nicht nur als nützlich, sondern auch als notwendig angesehen werden müssen. Ja, selbst dem Säugling ist die Gymnastik Bedürfnis und Notwendigkeit. Freilich wird diese Gymnastik der allereinfachsten Form sein und Niemanden wird es einfallen wollen, dem Kind an der Brust methodische und vorschriftsmäßige Bewegungen zuzumuten; es wird aber genügen, ihm alle seine freiwilligen Bewegungen nicht unmöglich zu machen und es ihm freizustellen seinen Körper naturgemäß zu entwickeln.

Jedes noch so kleine Kind hat in der Tat das ihm angeborene Bedürfnis zu gestikulieren, Arme und Beine zu bewegen und nach Kräften zu schreien, und das alles hat den Zweck seine

Muskeln und seine Lungen in Tätigkeit zu setzen. Es handelt sich also um eine wirkliche Verirrung, wenn die Mütter sich diesem natürlichen, freien Spiel der Glieder und der Lungen, welche für die normale Entwicklung ihrer Kinder so notwendig ist, entgegensetzen.

Meistens sind ja die Mütter und die Kinderpflegerinnen nur dann zufrieden, wenn der kleine, zarte Säugling in einer Menge von Windeln fest eingewickelt ist, so daß ihm weder Arme noch Beine freistehen, Brust und Bauch von den Binden eingeschnürt sind, und das arme Geschöpf kaum mehr zu Atem kommt, kein Glied rühren und nichts anderes tun kann als leise zu wimmern und den Kopf mit Mühe hin und her zu schieben.

Glücklich muß das arme Kind sich noch schätzen, wenn nicht selbst der Kopf in einer großen, dicken und steifen Haube steckt, welche ihm auch jede Kopfbewegung unmöglich macht und die freie Ausdünstung desselben verhindert.

Später, wenn dann die Mutter glaubt, die Zeit sei nun gekommen, bei dem Kinde die ersten Gehversuche vorzunehmen, dann schleppt sie dasselbe, wie eine schlecht aufgehängte Marionette, an einem unter den Schultern durchgezogenen Handtuch, oder an Tragriemen, halb den Boden mit den Füßchen berührend, halb frei in der Luft schwebend herum, wobei die Knien des Kindes schlapp sich zusammen biegen und die Achseln bis zur Höhe der Ohren hinaufreichen und die Brust zusammengedrückt wird, was schon den Grundstein legt zu einer Mißgestaltung derselben, des Rückengrates und der Achseln. Das sind freilich traurige Anfänge in der Kunst des Gehens.

Wäre es nicht weit besser, wenn man dem kleinen Kinde von seiner Geburt an das freie Spiel seiner Arme, seiner Beine und seiner Brust gönnen würde?

Gewiß würde es besser sein; man wird mir aber aber gleich einwenden, daß die Sache wegen der Sicherheit und der nötigen Wärmehaltung des Kindes kaum möglich sei. Es ist aber dennoch möglich. Es ist ja klar daß alle Vorsichtsmaßregeln angewendet werden müssen, um einen gefährlichen Sturz aus dem Bettchen zu verhüten; die Wiege oder das kleine Bett müssen eben so beschaffen sein, daß das Kind unmöglich daraus fallen kann, und das ist ja auch selbstverständlich meistens der Fall; ebenso klar ist es, daß jede Erkältung sorgfältig vermieden werden muß, da solche für so kleine Geschöpfe von sehr schlimmen Folgen sein können, Dafür ist es aber doch nicht absolut notwendig, das Kind so fest einzuwickeln und einzuschnüren, wie das meistens geschieht, man kann es allerdings bis zu einem gewissen Grade einwickeln, aber diese Einwicklung soll eine so lose und weite sein, daß es darin seine Beine ungehindert bewegen kann und daß das zur Atmung so notwendige Spiel der Brust- und Bauchmuskulatur keine Einschränkung erfährt; was die Arme anbetrifft und die Hände, so können sie, gutbekleidet, frei bleiben; die Betttücher, Decken ꝛc., können das übrige tun, um das Kind so warm zu halten, als es der Jahreszeit und der Temperatur des Zimmers entsprechend notwendig ist. In der Zwischenzeit der Ruhe und der Mahlzeiten und bei Gegenwart der Mutter oder Amme oder Wärterin, und unter ihrer Aufsicht, sollte aber das Kind mehrere mal des Tages ganz uneingewickelt, aber mit Hemd, Jacke ꝛc. angezogen, ins Bett unter die Decken, oder bei ganz warmer Temperatur einfach auf das Bett gelegt werden, so daß es sich rühren und bewegen und zappeln kann nach Herzenslust, wozu die Mutter es noch besonders anregen kann, indem sie mit ihm spielt; so nehmen seine Muskeln an Drallheit und Stärke und Ent-

wicklung zu, und die vollständig freie Atmung bereichert sein Blut und erhöht seine Gesundheit. Wer schon zugesehen hat, wie ausgelassen ein kleines Kind zappelt und strampelt, und wie munter es schreit, wenn es seiner Wickel und Binden befreit wird, der weiß, wie glücklich der kleine Erdenbürger, aller Fesseln frei, sich fühlt und wie wohl es ihm ist.

Willst du, zärtliche Mutter, dein Herzenskind recht bald und recht stramm auf seinen Beinchen sich aufrichten und gehen sehen, so lasse es nur am Boden frei herumkriechen bis es von selbst versucht zu stehen und zu gehen. Ein gesundes, festes und gut entwickeltes Kind soll in seinem neunten bis zehnten Lebensmonat gehen können, und in der Tat lernt dasselbe es, wenn es mehrere Mal des Tages auf einem weichen Teppich, oder auf mehrfach aufeinander ausgebreiteten Decken sich frei herumwälzen kann; bald wird es von selbst versuchen, auf Händen und Füßen herumzukriechen, dann auf den Knieen zu rutschen, dann wird es sich aufrichten, mit den Händchen am Bauch sich fassend sein Gleichgewicht zu halten suchen, dann sich an Sesseln und Möbeln stützend seine ersten, noch wackelnden und unsicheren Schritte machen, und bald darauf frei und flott und voll kindlichen Stolzes, herumgehen.

Freilich wird das Kind bei seinen ersten Versuchen sich auf seine Beine zu stellen und zu gehen, oft zusammenknicken und hinpurzeln; es wird aber auf den weichen Decken, sei es im Zimmer oder im Freien, sich keinen Schaden zufügen. Du, zärtliche Mutter, setze deinen Liebling unbesorgt auf den Boden, kniee vor ihm, strecke ihm deine beiden Arme entgegen und rufe ihn so lange zu dir, bis er von selbst sich aufrichtet und dir entgegenkommt; nach erfolgtem Sieg wird er mit einem Jubelschrei in deine ihn umfangenden Arme sich stürzen; beide, Mutter und Kind, werden an dem oft wiederholten Spiel ihre große Freude haben. Und ist das für das Kind so hochbedeutendes und lustiges gymnastisches Spiel zu Ende, dann wird es mit gutem Appetit sein Süppchen essen und nachher sich durch einen erquickenden Schlaf ausruhen und zu neuen Kräften kommen.

Ist der kleine Erdenbürger nun so weit gekommen, daß er frei und sicher auftreten und gehen kann, dann wird er, wenn seine Eltern ihn gut pflegen und gesundheitsgemäß erziehen und ernähren, in seiner Entwicklung große Fortschritte machen.

Dann, ihr Mütter, laßt ihn nach seinem Belieben gehen und kommen, und nach Herzenslust spielen, laßt ihn sein Pferd und sein Wägelchen herumziehen, im Freien sich ergehen, Reif spielen, Seil springen und sich mit seinen kleinen Kameraden auch ein wenig herumbalgen; laßt ihn aus vollen Lungen schreien, es gibt für ihn keine bessere Lungengymnastik; Lärm zu machen ist ein natürliches Bedürfnis des Kindes, eine physiologische Notwendigkeit, und das alles darf ihm, ohne Schaden für seine körperliche Entwicklung, nicht entzogen werden, solange nicht ein vernünftiges Maß überschritten wird.

So wächst das Kind nach und nach heran bis zu seinem siebenten oder achten Jahre, und wenn fortgefahren wurde alle hygienischen Vorschriften der Ernährung und der Lebensweise zu beobachten, wird es ein kräftiges und frisches Kind werden, gesund und fröhlich, und man wird dann anfangen können es in die Schule zu schicken.

Alles hat ein Ende, selbst dieses natürliche und fröhliche Kinderleben; der Knabe, wie das Mädchen, können und dürfen nicht unwissend bleiben und müssen in die Geheimnisse des menschlichen Wissens eingeweiht und geistig

erzogen werden. Sie müssen notgedrungen in die Schule, und da kommen sie oft in schlecht beleuchtete nnd schlecht gelüftete Lokale, wo durch das Zusammenleben mit vielen andern Kindern, leider auch nur zu oft, die Gefahr von Krankheiten droht; kräftige Kinder werden dann allen diesen möglichen Schädlichkeiten weit besseren Widerstand leisten, als schwächliche und verzärtelte Kinder.

Dann ist aber auch die Zeit gekommen, gegen alle diese schädlichen Einflüsse der Schule zu kämpfen, durch systematische und methodische Uebungen, welche geeignet sind, der Wirkung der ersteren entgegen zu arbeiten. Das Schulkind hat nun Verstand genug und besitzt die nötige Kraft, um überlegte Bewegungen auszuführen. Nun handelt es sich darum, seinen Spielen eine solche Richtung zu geben, die ihm die volle Entwicklung der Brust gestatten; es handelt sich darum, ihm methodische, aber leichte und unterhaltende (denn Kinder wollen unterhalten sein und nicht gelangweilt werden) Uebungen ausführen zu lassen, welche ihm eine gute Haltung geben, seine Rücken- und Lendenmuskeln kräftigen, damit die Wirbelsäule gerade bleibt und nicht durch die gebückte Haltung auf den Schulbänken gekrümmt werde, und damit die Lungen sich genügend ausweiten und bei gehöriger Breite und Elastizität des Brustkorbes, die gute und belebende Luft bis in ihre entferntesten Winkel einströmen lassen können.

Wir werden vielleicht in einem andern Artikel von diesen Spielen und Uebungem sprechen, die da geeignet sind, aus einem gesunden Knaben einen kräftigen Jüngling zu machen, fähig zu männlichem Sport und zu einer immer mehr zunehmenden kräftigen Entwicklung seines Muskelsystems.

Nächtliches Bettnässen
(Enuresis nocturna).

Wirksame innerliche Mittel, die nicht den Körper im allgemeinen stärken und dadurch von günstiger Wirkung gegen das Bettnässen sind, sondern gegen dieses direkt wirken, gibt es nicht, und fallen alle angepriesenen Geheimmttel gegen dieses Gebrechen in das Gebiet des Schwindels.

In Bezug der Ursachen ist sich die Wissenschaft ebenso unklar: man spricht von zu wärmenden Federbetten, von Würmern, von nervös belasteten Zuständen überhaupt, von krankhaften Harnorganen, zum Beispiel Blasenkatarrh, selbst von Zuckerkrankheit. Auch der ersten Erziehung eines Kindes, welche aus Bequemlichkeit oder anderen Gründen im Punkte des Urinabganges diesen Gegenstand vernachläßigte, wird mit Recht eine Hauptschuld beigemessen.

Was empfiehlt nun die „diätetisch-phhsikalische Therapie" bei diesem äußerst peinlichen Zustande?

1. Man regele die Entleerung der Blase auf ganz bestimmte Zeiten, sowohl am Tage, als auch in der Nacht. So ist die Harnblase regelmäßig vor dem Schlafengehen zu entleeren; das Kind ist in der ersten, eventuell der zweiten Schlafstunde aufzuheben und zum Urinieren zu veranlaßen.

2. Werde das Abendessen rechtzeitig, oder geraume Zeit vor dem Schlafengehen eingenommen und werden Flüssiigkeiten überhaupt möglichst eingeschränkt; also abends mehr Trockendiät. Man lasse selbst das für die Kinder sonst so nützliche Obst, zum Beispiel Aepfel, als Abendkost weg, lasse aber im Laufe des Vor- und Nachmittags immerhin Obst essen.

3. Besonders nachteilig wirken diesbezüglich alkoholhaltige Getränke, so namentlich das Bier.