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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 8

Artikel: Zur Kindererziehung

Autor: Gierten, Mathias

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038185

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: 01.07.2025

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

Schlaf ist des Menschen Pflegezeit,
Wo Nahrung, Wachstum erst gedeiht,
Und selbst die Seel', vom Tag verwirrt,
Hier gleichsam neu geboren wird.

Willst schlafen ruhig und komplett,
Nimm keine Sorgen mit ins Bett,
Auch nicht des vollen Magens Tracht,
Und geh' zur Ruh' vor Mitternacht.

Schläfst du zu wenig, wirst du matt,
Wirst mager und des Lebens satt,
Schläfst du zu lang und kehrst es um,
So wirst du fett, jawohl auch dumm.

Vermeide allen Müßiggang,
Er macht dir Zeit und Weile lang,
Gibt deiner Seele schlechten Klang
Und ist des Teufels Ruhebank.

Halt' deine Seele frei von Haß,
Neid, Zorn und Streites Uebermaß,
Und richte immer deinen Sinn
Auf Seelenruh' und Frieden hin.

Willst sterben ruhig ohne Scheu,
So lebe deiner Pflicht getreu;
Betracht' den Tod als einen Freund,
Der dich erlöst, mit Gott vereint.

Zur Kindererziehung.

Von **Mathias Gierten.**

Im vorigen Sommer klagte mir ein Beamter, daß seine beiden Kinder, welche bei der Geburt recht kräftig waren, trotz der besten Pflege nicht gedeihen könnten. Die Kinder, Mädchen im Alter von 8 und 10 Jahren, sahen matt, blaß, abgemagert aus, waren eigensinnig und launenhaft, nervös und zeigten wenig Lust zum Lernen und zu körperlicher Tätigkeit.

Die Eltern vermochten die Quelle dieser traurigen Erscheinungen nicht zu finden. Nach einigem Befragen erkannte ich deutlich, daß die Ursache dieser Uebel eine ganz verkehrte, reizende, naturwidrige Diät sei, neben Vernachlässigung der so heilsamen Leibesübungen. Die Eltern ernährten die Kinder auf den Rat eines Arztes vorzüglich mit der „kräftigen" Fleischkost, (rohes, geschabtes Rindfleisch, gewiegter roher Schinken, weiches gekochtes Fleisch) und „gutem" Wein (Ungarwein usw.).

Um die blaße Bleichsuchts-Farbe zu vertreiben, hatte der Mann der Wissenschaft das Allheilmittel der Medizin gegen Blutarmut und Bleichsucht den Kindern verordnet: Eisen in Form von Pillen. Die Nachteile dieser Eisenkur, zu denen die Mediziner auch einen eisernen Magen und eiserne Zähne hätten liefern sollen, zeigten sich in einer erheblichen Schwächung der Nerven, Verdauungsstörungen, Neigung zu Kopfschmerzen und Zerfall der Zähne. Es ist eine durch Erfahrung und Wissenschaft tausendfältig bewiesene Wahrheit, daß das tote, mineralische Eisen ein Fremdkörper, ein unnützer schädlicher Ballast für den menschlichen Körper ist. Nur Eisen in organischer Verbindung (wie es in vielen Obst- und Gemüsearten enthalten ist) wird vom Körper wirklich assimiliert, und es ist sicher, daß man mit einer mäßigen Portion richtig gekochten Spinats oder einem Schüsselchen Erdbeeren mehr wirklich verdauliche Eisenverbindungen in das Blut bringt, als mit einer Schachtel Eisenpillen.

Die obige von den Medizinern so sehr gepriesene „Kraft-Diät" (viel Fleisch, Wein usw.) verdient diese Bezeichnung keineswegs; sie ist vielmehr eine schwächende „Reizdiät" und wirkt, indem sie unreines, ungesundes, scharfes Blut erzeugt, bei Kindern wie Gift. Da die Nerven ihre Nahrung aus dem Blute ziehen, schwächt und reizt diese naturwidrige Diät auch die Nerven außerordentlich und ruft niedrige, sinnliche Begierden wach.

Von der ungeheuren Wichtigkeit einer richtigen Diät für Kinder finden wir leider auch noch in unserem Zeitalter des Fortschrittes und der Kultur bei vielen Eltern und selbst „Aerzten" — nichts!

Was durch Unnatur an den armen Kindern gesündigt worden war, konnte nur durch Natur geheilt werden.

Ich gab den Eltern folgende Verordnungen:

Ihre eigensinnigen, launenhaften, nervösen, blutarmen Kinder können nur dadurch geheilt werden, daß man ihre Nerven stärkt, ihr Blut gründlich von allen Krankheits- und Fremdstoffen reinigt und überhaupt mehr Leben, Spannkraft und Frische, in ihren kraft- und saftlosen Körper bringt. Zu diesem Zwecke entfernen Sie vor allem aus der Diät Ihrer Kinder: Fleisch (besonders schädlich ist fettes und gesalzenes Schweinefleisch), Pfeffer, Senf, den zehrenden und schädlichen Bohnenkaffee, und alle alkoholischen Getränke, welche reines Gift sind.

Geben Sie Ihren Kindern dagegen einfache Speisen, welche reines, gesundes, lebenskräftiges Blut und starke Nerven und Muskeln erzeugen, nach folgendem Speisezettel:

Morgens: Milch, in welcher Honig aufgelöst ist, gutes Schrotbrot, außerdem geschmortes Obst, wie es die Jahreszeit bietet, Datteln und Feigen.

Zum 2. Frühstück: ein Schnittchen Brot mit Topfenkäse bestrichen und Obst.

Mittags: Gemüse, grünen Salat, Obst, daneben Reis, Graupen, Hirse, Kartoffeln; selten Hülsenfrüchte und Ei nur wenig.

Nachmittags: Obst, Brot und Topfenkäse.

Abends: Eine Gemüse-, Milch- oder andere Suppe, Bratkartoffeln, Brot und Obst. Als Getränke eignen sich besonders für Kinder: frisches Wasser, Wasser mit Fruchtsaft, Milch, saure Milch (ganz besonders zu empfehlen ist den Kindern die Buttermilch, wegen ihrer vielen heilsamen Wirkungen), Getreidekaffee.

Da nun aber die beste Nahrung bei Untätigkeit der Muskeln nicht gehörig verdaut werden kann, so müssen Sie das größte Gewicht darauf legen, daß Ihre Kinder täglich 2—3 mal je 10—15 Minuten allseitige, energische Muskelübungen (bis zu dem so heilsamen Schweißausbruch) vornehmen. Sehr heilsam sind auch Garten- und Feldarbeiten.

Allseitige Muskelbewegung ist Leben und zur Entwicklung einer guten Gesundheit durchaus notwendig. Sie wirkt mit Naturnotwendigkeit sehr heilsam und wohltätig auf das gesamte Nervenleben, erheiternd auf das Gemüt, stärkend auf den Willen, befördert in hohem Maße die Verdauung und Blutbildung und erweckt Appetit für einfache, gesunde Nahrung, verscheucht Kälte und Schwere in den Gliedern, Schlaflosigkeit und ein ganzes Heer nervöser Uebel! Es ist sicher, daß die Vernachlässigung der so heilsamen Leibesübungen eine der Hauptquellen der Kraftlosigkeit, Nervosität, Blutarmut und vieler anderen Uebel unserer Jugend ist!

Die spartanische Jugend, welche täglich Leibesübungen aller Art tüchtig obliegen mußte, erfreute sich infolgedessen einer vorzüglichen, kernigen Gesundheit und kannte das große, schlimme Heer der nervösen Leiden nicht, welche unsere heutige Jugend so sehr degenerieren, ihr Lebensglück so arg gefährden, ja oft völlig zerstören. Wir wollen ihnen doch nachahmen bei der Erziehung unserer Kinder.

In Anbetracht der heilsamen Wirkungen der Leibesübungen sollte daher jedes Kind nach den Stunden des Unterrichtes unbedingt zu angemessener Bewegung, zu gehöriger körperlicher Tätigkeit angehalten werden.

Zum größten Segen würde es den Kindern

gereichen, wenn alle Eltern und Erzieher bei deren Erziehung stets nachstehende Aussprüche berühmter Männer aufs sorgfältigste beachteten:

„Ein kernfester Leib ist notwendig zum Ringen mit dem kernfaulen Zeitalter. Ein tüchtiger eingeturnter Knabe wird Kernfleisch haben, nicht mastigen Schwamm. Ein Turnmann wird auch ein Kernmann. Turner verlieren die Schulsteifheit und erlangen Eigentümlichkeit, die durchs Leben vorwaltet. Nach Arbeit, Mühe und Beschwerden kann keine Lüstelei aufkommen. Salz und Brot munden dann besser, als an der Schlecktafel die köstlichsten Gerichte vom Schmeckerkoch. (Fr. L. Jahn.)

„Abhärtung des Körpers durch fortwährende Leibesübungen, Erlernung der Gymnastik als Elementarschule des Körpers und strenge Bestrafung der Untätigkeit waren die wirksamsten Mittel, die uns zum Siege und zur Welteroberung führten." Vegetius.

„Arbeit ist der Tugend Quell."

Eltern und Erzieher! Merkt es! Körperliche Uebungen aller Art sind die beste Medizin zur leiblichen Erziehung unserer Jugend, beiderlei Geschlechts.

Was sie ferner bei der Erziehung Ihrer Kinder auf's sorgfältigste zu beachten haben, ist eine naturgemäße Hautpfläge, durch Wasser- und Luftbäder, Abwaschungen usw.

Ihre Kinder sollen die Woche über öfters, daß heißt, wenn sie nicht etwa schwitzen oder sonst erhitzt sind, am ganzen Körper mit lauem und gleich darauf mit kühlem oder kaltem Wasser reinlich gewaschen werden. Auch sollen sie wöchentlich wenigstens zweimal ein kühles Bad (abschließend mit kurzer kalter Ganzwaschung des Körpers) nehmen! Durch diese Bäder und Waschungen wird nicht nur der Körper gereinigt, sondern auch der Blutkreislauf angeregt, es findet deshalb eine bessere Ernährung aller Muskeln statt. Die Muskeln werden gestählt, und mit ihnen auch gleichzeitig die Nerven. Die Poren können dann besser wie bisher alle verbrauchten Stoffe (Fremd- und Krankheitsstoffe) ausscheiden und — was von hoher gesundheitlicher Bedeutung ist — durch die bessere Ausscheidung durch die Haut werden die inneren Ausscheidungsorgane: Lungen, Nieren und Därme entlastet. Die naturgemäße Abhärtung der Haut durch Wasser und viele Bewegung in frischer Luft ist ein überaus wirksames Mittel, unsere Lieblinge, die Kinder, gegen jede Art von Krankheit zu schützen.

Vor allem geben Sie in Zukunft dem Aberglauben den Abschied, es gebe sogenannte „spezifische" (medizinische) Mittel, durch welche die Krankheiten geheilt werden könnten; dies kann nur durch natürliche Heilmittel geschehen.

Durch genaue Befolgung dieser Verordnungen erlangten die beiden Kinder in zwei bis drei Monaten ein blühendes, gesundes Aussehen, neue Lebens- und Schaffenslust! Eltern und Erzieher! Macht euch dieselben daher bei dem so schwierigen und folgenreichen Werke der Kindererziehung zu Nutzen!

Mancher schwere und teure Gang nach dem Arzte und der Apotheke bleibt euch dann erspart!

(Die Lebenskunst).

Der menschliche Geruch.

Der menschliche Geruch. Von Charles Anderson in Santa Barbara (California State Journal of Medic., Jan. 1905), übersetzt von Dr. v. Boltenstern-Berlin. Schon lange ist es bekannt, daß der Mensch gewöhnlich für seine Mitmenschen seine ganz bestimmten Gerüche hat; ich sage Gerüche, weil es scheint, daß jede Rasse ihren eigenen Geruch hat, welcher nur