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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 9

Artikel: Gesundheitliche Erziehung der Mädchen nach der Schulentlassung

Autor: Fröhlich, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037867

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: 09.07.2025

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

langen einen durch das Recht ans Leben und die Pflicht für dasselbe von der Schöpfung verbrieften Anspruch hat.

* * *

So also denkt sich Prof. Schweninger den Arzt. Und ein Arzt, der diesen Höhepunkt erreicht hat, steht unter allen Berufsarten als der vollendetste, vollkommenste und edelste oben an; der verdient die höchste Wertschätzung in der Gesellschaft. Wo aber finden wir solche Aerzte? — Diogenes, komm mit deiner Laterne! —

Der Herausgeber.

(Zeitschrift für eine natur- und vernunftgemäße Lebensweise.)

Aus „Nord und Süd."

Gesundheitliche Erziehung der Mädchen nach der Schulentlassung.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Nachdruck verboten.)

Der Zeitabschnitt nach der Schulentlassung ist für eine gesunde körperliche und geistige Entwickelung der Mädchen von höchster Bedeutung. Es findet in dieser beginnenden Reifezeit die mächtigste physiologische Umwälzung statt, die der Körper überhaupt durchzumachen hat, und die man daher mit Recht als zweites Geborenwerden bezeichnet. Die erste Geburt war eine physische Selbständigmachung, diese zweite ist eine physiologische. Entspechend dieser in das körperliche und seelische Leben so tief eingreifenden Veränderungen sind auch zu jener Zeit die Gefahren für die Gesundheit sehr gesteigert. Wir brauchen nur daran zu erinnern, daß dieser entscheidenste Entwickelungsabschnitt die Ursache oft langwieriger Bleichsucht ist, wo dann das vorher so blühende lustige Backfischlein die Flügel hängen läßt wie ein Schmetterling im Platzregen. Dauernde Gesundheitsschädlichkeiten in dieser Periode äußern ihre übeln Folgen oft noch im ganzen späteren Leben und sind häufig die eigentliche Ursache der so verhängnisvollen Frauenkrankheiten.

Die Mädchen sollen zunächst an eine geregelte Tätigkeit gewohnt werden, welche auch in regelmäßiger Weise durch längere Erholungspausen unterbrochen wird. Abwechslung von Arbeit und Ruhe ist ein Haupterfordernis, namentlich für die Gesundheit des Nervensystems. Auf stundenlanges Herumwirtschaften in Haus und Küche muß wieder längeres Stillesitzen bei leichter Handarbeit oder vernünftiger Lektüre folgen, und die durch geringe Tätigkeit im Zimmer vernachlässigte Atmung werde öfter, samt dem verminderten Stoffwechsel, beschleunigt und gehoben durch Gartenarbeit, Spazierengehen, Schwimmen, Bewegungsspiele im Freien, Schlittschuhlaufen u. s. w. Regelmäßige Ausflüge in Feld und Wald mit Hinweisung der Eltern auf die Schönheit der Natur erfreuen und erfrischen Körper und Geist und bilden das Gemüt der Heranwachsenden.

Ein gefährlicher Feind der Gesundheit sind die feinen weiblichen Handarbeiten, besonders bei künstlicher Beleuchtung. Die unablässige Anstrengung der Augen und das regungslose Gebücktsitzen führt Blutandrang zum Kopfe herbei und hindert den Blutkreislauf, sodaß die Ernährung des Gehirns direkten Schaden erleidet. Man betrachte also keineswegs, wie viele Mütter zu tun pflegen, die feinen Handarbeiten als eine leichte Beschäftigung, sondern als eine höchst einseitige Anstrengung, und verordne deshalb darnach stets längere Bewegung in frischer Luft und nicht etwa eine sogenannte Erholung durch Lektüre. Denn Lesen ist in der Weise, wie es meist von den jungen Mädchen

betrieben wird, ebenfalls eine abspannende Anstrengung. Man betrachte nur einmal solch eine Leserin, welche in tiefgebeugter Haltung mit zusammengepreßter Brust in ihrer Lesewut den Inhalt des Buches förmlich verschlingt und mit allen Gedanken daran haftet. Solch unter „atemloser" Spannung betriebenes Lesen hat auch den körperlichen Nachteil, daß es tatsächlich die Atmung vermindert und dadurch die Bluterneuerung im Gehirn schädigt. Die jungen Mädchen empfinden dies unwillkürlich auch selbst; denn am Ende der Lektüre atmen sie dann, wie von einem Alp befreit, ordentlich erleichtert tief auf. Streng zu verbieten ist besonders das Lesen abends im Bett. Auch die Auswahl der Lektüre muß mit sorgfältiger Ueberlegung geschehen. Es liegt die Gefahr sehr nahe, daß die Phantasie auf Kosten des Körpers übermäßig ausgebildet und wohl gar auf ungesunde Bahnen gelenkt wird. Die Jungfrauenlitteratur ist es hauptsächlich, die den Mädchen so oft unhaltbare Illusionen einpflanzt, ihnen Gefallen und Glänzen als den Hauptinhalt ihres Lebens hinstellt und über ihre Bedeutung und Stellung in der Welt ihnen Thorheiten in den Kopf setzt. Daher kommt es denn auch, daß so viele Mädchen beim Austritt ins Leben oder bei der Gründung einer eigenen Häuslichkeit von der Macht der äußeren Einwirkungen überwältigt werden und die Widerstandslosigkeit ihres Nervensystems offenbaren. Zeigt ein Mädchen Anlagen zu schwärmerischen und phantastischen Ideen, so wende man als bestes Gegenmittel eine zweckmäßige Hautpflege an, bestehend in kühlen Bädern und Waschungen, kalten, nassen Abreibungen, unterstützt durch Vermeidung von geistigen Getränken und allen Reizmitteln in der Nahrung.

Junge Mädchen sollen in gesunden Tagen auch regelmäßig zeitig aufstehen. Dies bildet eine wichtige Grundlage für körperliche und geistige Frische. „Zeitig zu Bett und zeitig heraus, macht Gesundheit, Wohlstand und Weisheit aus". Der große Philosoph Kant sagt: „Das Bett ist das Nest einer Menge von Krankheiten. Denn das wechselnde Erwachen und Wiedereinschlummern ist für das ganze Nervensystem lähmend, zermalmend und in täuschender Ruhe kraftverschöpfend; mithin die Gemächlichkeit hier eine Ursache der Verkürzung des Lebens." Das „Hinträumen" morgens im Bett ohne festen Schlaf erzeugt bei den Mädchen auch oft jene schwärmerisch-melancholische Wertherstimmung, jene dummen, verschrobenen Gedanken, welche sich bis zur Hysterie steigern. Eine vernünftige Gesundheitspflege bei den Heranwachsenden muß aber stets darauf abzielen, daß das Leben des Leibes dem Leben des Geistes untergeordnet und von ihm beherrscht wird nicht umgekehrt der Geist sich den Launen, Stimmungen und Trieben des Körpers unterordne; nur dann wird ein harmonischer, wahrhaft gesunder Zustand eintreten. Ewig wahr bleibt das Sinnbild, den Menschen als den Reiter eines wilden Pferdes sich zu denken, seinen vernünftigen Geist mit einem Tiere, seinem Körper, vereinigt, das ihn tragen und mit der Erde verbinden, aber von ihm nun wiederum geleitet und regiert werden muß. Es zeigt die Aufgabe des ganzen menschlichen Lebens, welche darin besteht, diese körperliche Tierheit in ihm zu bekämpfen und der höheren geistigen Macht unterzuordnen. Läßt der Mensch dem Tier die Oberhand, so geht es mit ihm durch, und er wird ein Spiel seiner Laune und Sprünge — — — — bis zum tötlichen moralischen und physischen Sturze.