Unsere Schuljugend am Wintermorgen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **28 (1918)**

Heft 11

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038027

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

allem bei geschwächten Personen verheerend wirken. Wie Max von Pettenkofer, so hat auch Prof. Jaeger ganz besonders auf diese Verhältnisse hingewiesen und nicht etwa den Krankheitskeim, sondern den allgemeinen Gesundheitszustand des Menschen, die Disposition zur Ansteckung, als das Wichtigste erachtet. Wer wirklich gesund ist, braucht sich auch vor Seuchen nicht zu fürchten. Ja wir wissen heute, daß es so gesunde Leute gibt, die z. B. Typhusbazillen monate- und jahrelang in sich beherbergen können, ohne Schaden zu nehmen.

Dagegen hat sich mehr und mehr bei den Epidemien, bei denen eine sorgfältige Prüfung über den vorherigen Gesundheitszustand der Kranken geübt wurde, gezeigt, daß die Krankheit insbesondere alle diejenigen Personen befiel, welche durch längeres Krankenlager geschwächt oder auch sonst in ihrer Konstitution schwächlich oder gar nur in seelischer Beziehung, etwa durch Angst vor Ansteckung, in ihrer Eigenkraft gemindert waren. Das sind nun aber genau die Personen, welche von den Stubenfliegen belästigt werden. Wie für den Cholerabazillus oder die anderen Krankheitskeime der Menschenduft eine Anziehung ausübt und zwar am meisten dann, wenn der Mensch sich in geschwächtem Zustand befindet, so ist es auch bei der Stubenfliege: Einen ganz gesunden heiteren Menschen ärgert die Fliege an der Wand nicht, weil sie sich ihm nicht auf die Nase setzt, sobald aber seine Ausdünstung einen übel- namentlich fäkalduftenden Charakter annimmt, dann kommt die Stubenfliege. Damit steht auch in Einklang die Erfahrung, daß bei sehr vielen Epidemien, namentlich bei der Cholera, die Unreinlichkeit in Wohnungen und Straßen Ausbruch und Verbreitung der Seuche sehr befördert. Als Ausdruck von Unreinlichkeit und unreinlichen Orten gilt überall übler Geruch und jedes Kind weiß, daß das die Orte sind, wo sich die Fliegen tummeln.

(Schluß folgt.)

Unsere Schuljugend am Wintermorgen.

(Von S. N.)

„August, mein Junge, so steh' doch endlich mal auf, schon viermal habe ich dich gerufen, es ist ja schon halb Acht vorbei!" Da, ein Ruck — wie ein elektrischer Schlag durchzuckt es das ganze Nervensystem — und August steht gähnend und die Augen reibend außerhalb des Bettes. Hurtig steigt er in die Kleider, Gesicht und Hände machen mit dem Wasser oberflächlich Bekanntschaft, der heiße Kaffee wird stehend hinuntergestürzt und das Brot hastig verschlungen. Wo sind aber die Bücher? Halt, da fehlt eins. In wilder Hast geht's ans Suchen, die Aufregung treibt das Blut zu Kopfe, endlich ist's gefunden. Nun die Mütze auf und in kühnen Sprüngen die Treppe hinunter. Doch, was ist das? Des Nachmittags einen Berg von Würde darstellend, rennt er nun auf dem Wege zur Schule alle Anstandsregeln über den Haufen und der geöffnete Mund atmet „atemlos" die kalte Morgenluft ein. Noch absonderlicher jagt Fritz bei Wunner's Neubau vorbei: der offene Ueberzieher flattert im Winde, die Haare sind noch feucht vom Waschen, im Gehörgang schaukeln Wassertropfen und der Mund, aha, der kaut noch am Morgenbrote. Und nun erst der kleine achtjährige Hans! Soeben hält er in seinem Dauerlaufe einen Augenblick inne, bindet das Schuhband fester, zieht die Strümpfe hoch und dann geht's im beschleunigten Galopp weiter. Gott sei Dank, es reicht gerade noch

bei allen dreien. Wenn du aber meinst, mit den Widerwärtigkeiten sei es nun am Ende, so bist du im Irrtum. Während die andern Schüler dem Unterrichte in aller Ruhe folgen, hält bei unsern Spätlingen die Aufregung noch an; unfähig, die Gedanken zusammenzunehmen, kann von Sammlung und Aufmerksamkeit keine Rede sein; das Traumleben, das sie zunächst noch führen, verrät gleich die erste Antwort, die natürlich verkehrt ist und den ersten Verweis einbringt. Der zweite Verweis folgt auf dem Sprunge, denn der Kleine mit den losen Strümpfen muß sich schon nach einigen Minuten zum Austreten melden. Die Großen sind freilich „klüger"; sie halten es bis ans Ende der Stunde zurück, der reinste Gewaltakt. So leiden Körper und Geist gleichmäßig unter der Hetze, die schon dem frühen Morgen den Stempel des Ungemütlichen und Aufgeregten aufdrückt und den Erfolg der ganzen Tagesarbeit ins Wanken bringt.

Woher diese Kette von Uebelständen? Vom zu späten Aufstehen. Und das späte Aufstehen? Vom zu späten Zubettegehen. Hier liegt der Kardinalfehler. Das Haus klagt so häufig über das Aufgeregtsein und die Nervosität der Kinder. Willst du wissen, wer einen großen Teil der Schuld trägt? Die Eltern selbst! Und die Abhilfe? Schickt eure Kinder rechtzeitig zu Bett!

Der Schlaf hat die übrigens wichtige Aufgabe, das Körperkapital, von dem tagsüber mehr ausgegeben als eingenommen wird, wieder auf seine normale Höhe zu bringen; der berühmte Hufeland nennt ihn mit Recht „die tägliche Wiedergeburt des Menschen". Für die Jugend aber ist er von erhöhter Wichtigkeit; denn der kindliche Körper ermüdet doppelt rasch, da er des Wachstums wegen doppelt schnell arbeiten muß. Sodann ist wohl zu beachten, daß die Jugend in der Schule geistig gehörig angestrengt wird; da das Gehirn jedoch das zarteste Gebilde im Körper ist, und seine Kraft sich nur sehr schwer wieder ersetzt, bedarf der geistig Tätige länger der Ruhe als der körperlich Schaffende. Erlangt der jugendliche Körper zu wenig Ruhe, so nützt er sich zu schnell ab; Verkürzung des Schlafes ist daher gleichbedeutend mit Verkürzung des Lebens.

Der Schlaf muß aber auch rechter Art sein. Gesunder Schlaf stellt sich nur ein, wenn das Kind sich am Tage tüchtig austummelt, spätestens um 6 Uhr das Abendbrot einnimmt und dann jede Anstrengung und Aufregung meidet. Um 8 Uhr, höchstens um 9 Uhr, geht's zu Bett, der Schlaf vor Mitternacht ist erfahrungsgemäß der gesündeste und stärkendste. Das Kind atme ja durch die Nase. Willst du im Schlafzimmer selbst kein Fenster öffnen, so mache die Tür zum Nebenzimmer auf und öffne hier das Fenster. Die gesündeste Temperatur des Schlafzimmers ist 10 bis 12 Grad Reaumur. Im ganzen muß die Schuljugend bis zum vierzehnten Lebensjahr 10 Stunden schlafen, während die Kinder bis zum siebenten Jahre wenigstens 12 Stunden der Nachtruhe bedürfen.

Ein treffliches Vorbeugungsmittel gegen Aufregung und Nervosität ist, alles zu seiner Zeit und mit Ordnung zu tun. Die Schulaufgaben sind schon am Abend vorher zu machen und dann sogleich die Schulbücher für den folgenden Tag zurechtzulegen. Eine Stunde vor dem Weggehen vom Hause stehe das Kind auf. In aller Ruhe wasche es sich sorgfältig und trockne sich ordentlich ab. Auch Mundausspülen, Zähneputzen und Gurgeln werde gründlich besorgt. Ebenso muß sich die Jugend sorgfältig ankleiden, da sie sich sonst leicht Erkältungen zuzieht.

Ein sehr wichtiger Punkt ist das ruhige Einnehmen des Morgenbrotes. Die Kinder sind allen Ernstes daran zu gewöhnen, sich zum Kauen und Zerkleinern des Butterbrotes genügend Zeit zu nehmen. Und dann gebe man

dem Kinde nicht zu wenig. Gerade in der kalten Jahreszeit ist ausreichendes Essen ganz besonders nötig, weil die Nahrung das Heizmaterial der Körpermaschine bildet. Auch des Lernens wegen ist diese von Bedeutung; denn Versuche haben festgestellt, daß des Kindes Leistungsfähigkeit sofort nachläßt, sobald das Hungergefühl sich einstellt. Aus diesem Grunde versäume man auch nicht, der Jugend ein ausreichendes Frühstück mit zur Schule zu geben. Es ist erstaunlich, welchen Appetit gesunde Kinder oft entwickeln. Ich selbst war schon Augenzeuge, wie Kinder wohlhabender Eltern, weil sie ihr Frühstück zu Hause gelassen hatten, von einem Gefühle des Heißhungers befallen wurden und sich nicht scheuten, bei ihren Mitschülern eine Anleihe zu machen. Besonderer Beachtung empfehle ich alle schwächlichen und blutarmen Kinder, sie brauchen oft schon des Morgens reichliche und kräftige Nahrung, sollen sie in ihrer geistigen Entwicklung nicht bedeutend geschädigt werden.

Und nun noch etwas, was nicht übersehen werden darf, des Leibes Notdurft. Doch hierüber lasse ich lieber Aerzte reden. Doktor Kohlrausch sagt: „Ich habe alte und erfahrene Familienväter gekannt, die es für eine goldene Regel erklärten, die Kinder von Jugend auf zur rechtzeitigen Befriedigung des Stuhlbedürfnisses anzuhalten. Jedes Kind mußte dies morgens vor der Schule tun, mochte es einzuwenden haben, was es wollte. Die Natur gewöhnt sich so leicht an die Regelmäßigkeit in dieser Beziehung." Der Göttinger Kliniker Professor Dr. Ebstein bemerkt: „Ich habe schon Kinder sagen hören, daß sie wegen der Schule keine Zeit zu diesem Geschäft hätten. Besonders bei Mädchen bedingt unzeitige Zimperlichkeit auf diese Weise eine frühzeitig beginnende Stuhlträgheit und hartnäckige Verstopfung, welche die eigentliche Ursache von vielen spätern chronischen Leiden wird". Und der berühmte Spezialarzt für Magen- und Darmkrankheiten Dr. J. Boas schreibt: „Die vorbeugende Behandlung der Hartleibigkeit, die meines Wissens viel zu wenig gewürdigt wird, beginnt schon in der Kindheit und besteht in einer zweckmäßigen Darmdisziplin. Es ist Aufgabe und Pflicht der Eltern, die Darmtätigkeit der Kinder zu überwachen und auf Anlernung einer pünktlichen Stuhlentleerung zu dringen".

Aus all dem ergibt sich, wie umfassend und bedeutungsvoll die Pflichten der Eltern gegenüber der Schuljugend am Wintermorgen sind. Welche Mutter, welcher Vater wollte sich ihr entziehen! Der Erfolg ist ja ein hocherfreulicher; das körperlich gestärkte Kind kann geistig tüchtig geschult werden. So erblüht aus der Harmonie von Haus und Schule ein allseits wohlgebildetes Geschlecht, auf das wir mit Stolz und Hoffnung schauen.

(„Kneipp-Blätter".)

Ueber körperliche Uebung bei Krankheiten.

Von Dr. Imfeld.

Unter den physikalischen Mitteln, welche bei der hygienischen Behandlung der reichen Leute von besonderem Nutzen sind, beansprucht die körperliche Uebung unbedingt den ersten Rang. Die freie Bewegung in der reinen Luft ist der Grundstein jedes geregelten Kampfes gegen die chronischen Krankheiten; es ist ein rationelles Heilmittel gegen alle Ernährungsstörungen des Blutes. Die Zusammensetzung der atmosphärischen Luft ist hierbei nicht ohne Bedeutung. So z. B. ist das Meerklima bei Zuständen von Blutarmut und Lymphatismus