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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 7

Rubrik: Das zweite Frühstück

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: 16.07.2025

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

den halbsichtbaren Gegenständen die Umrisse grauenhafter Schreckbilder sieht. Man beleuchte das Schlafzimmer, setze sich einen Moment an das Bett der Kinder und erzähle von freudigen Ereignissen, von einer Ueberraschung für den kommenden Tag. Sind sie eingeschlafen, soll im Zimmer die größte Ruhe herrschen, damit ihre Sinnesorgane durch äußere Reize nicht erregt werden. In den Abendstunden vor dem Schlafengehen dürfen die betroffenen Kinder sich nicht mit Dingen beschäftigen, welche Aufregung der Phantasie und psychische Ueberreizung herbeiführen. Man lasse sie zu dieser Zeit nur mit den gleichgiltigsten Sachen sich abgeben. Hauptsächlich zu vermeiden ist das Erzählen von Märchen oder Gespenstergeschichten und das Graulenmachen. Man bedenke wohl: „Dinge, welche nie gesehen, nie gehört, nie gefühlt wurden, kommen weder im Wachen vor unsere Phantasie, noch im Schlafe vor unsere Träume!" Solchen Kranken gegenüber ist auch alles Schelten, Strafen und Züchtigen fruchtlos und schädlich. Mit Ruhe, Besonnenheit, Schonung und Nachsicht wird man mehr erreichen als mit Gewalt. Wir sollen bei den Kindern keine Furcht erzeugen oder Furchtsamkeit großziehen. Wir müssen sie systematisch an Tapferkeit, an Mut gewöhnen; aber nicht durch Drohungen, sondern indem wir sie mit Geduld nach und nach von der Grundlosigkeit ihrer Furcht zu überzeugen trachten. Im Uebrigen suche man die Kinder zu kräftigen und zu stählen durch viel Bewegung in freier Luft, durch gehaltreiche Nahrung und durch milde Anwendung von kalten Waschungen.

Das zweite Frühstück.

Eines schickt sich nicht für alle. Der Grobschmied kurierte seinen Magenkatarrh durch eine Handvoll Sauerkraut aus der Tonne, während der Schneider an demselben Heilmittel zugrunde ging.

Das Töchterchen einer mir befreundeten Familie befindet sich in einem sehr schlechten Ernährungszustande. Trotzdem in dem Hause ein zwar naturgemäßer, aber guter Tisch geführt wird, bleibt das Kind mager, sehr mager, und dem jungen Antlitze fehlt die Jugendfrische, die wir an Mädchen von 8 bis 10 Jahren zu sehen pflegen. Die Eltern jammern und waren, trotzdem sie begeisterte Anhänger der naturgemäßen Lebensweise sind und bleiben wollen, schon mehr als einmal auf dem Sprunge, für das Kind eine Ausnahme zu gestatten und ihre Zuflucht zur Fleischnahrung zu nehmen. Ein Mediziner aus der alten Schule hat sie hinterrücks in der Absicht bestärkt und Wunder in Aussicht gestellt, wenn man die Wasserpantscherei beiseite lasse und täglich ein paar Beefsteaks auf dem kleinen Speisezettel aufmarschieren lassen wolle. Die betreffende Familie ist aber zu ehrlich, den ihr angedeuteten Weg einzuschlagen, ohne mich von der stattfindenden Schwenkung in Kenntnis zu setzen, und so kam es denn, daß ich um Rat gefragt wurde. Meine Gewohnheit in solchen Fällen ist, nicht durch viele Worte, sondern durch Taten zu überzeugen. Es wäre ja ein leichtes gewesen, von der Unhaltbarkeit der Behauptung des Medizinmannes, der gewiß nebenbei auch noch Tränklein und Pulver zur „Stärkung" des Magens im Hintergrunde hatte, eine lange, lange Rede zu halten, aber die ganze Theorie ist grau in grau für Eltern, die für ihr Kind bangen und auf die baldige Aenderung des Zustandes hoffen, der ihre Besorgnis erregt.

Ich unterzog nun die Mahlzeiten des Töchterchens einer genauen Sichtung. Morgens, früh um 7 Uhr war ich schon da. Die Kleine, die um 8 Uhr in der etwa 10 Minuten entfernten Schule sein mußte, stand um diese Zeit schläfrig und müde auf, da die Mutter ihr die Wohltat des Schlafes möglichst lange gönnen wollte. Nun wurde gehastet und getrieben. Ein Dienstmädchen kämmte ihre Haare, während ein anderes an ihrem Anzug nestelte, bändelte und knöpfte. Endlich war alles fertig, aber es war mittlerweile auch halb 8 Uhr geworden. Nun noch rasch dies und das, noch ein notwendiger Gang abseits und dann zum Frühstück. Hier wird wieder geeilt und gedrängt. Dem Mädchen bleibt kaum Zeit zum Kauen. Wie eine Maschine arbeiten die Kinnladen mechanisch, und da die letzte Minute herannaht, wird ein Teil des Frühstücksbrotes als Mundvorrat für die Pause um 10 Uhr mitgenommen.

Da hatte ich ja sehr vieles gelernt in einer Stunde. Ich hielt aber mit meinem Urteile noch zurück und lud mich um halb 1 Uhr zu Tische. Die Kleine erschien und aß, wie man zu sagen pflegt, die Suppe mit der Gabel. Ohne Eßlust kostete sie daran herum und reichte schließlich den halbvollen Teller wieder weg. Von den anderen Sachen, die erschienen, aß sie kaum mehr und setzte sich dann halb mißmutig in eine Ecke, um eine Geschichte zu lesen. Gegen 2 Uhr ging's zur Schule. Nach 4 Uhr lud ich die Kleine zu mir ein, um sie im Auge zu behalten, und gegen 7 Uhr, nachdem wir einen Spaziergang gemacht und im Freien mit mehreren anderen Mädchen gespielt hatten, brachte ich meine Schutzbefohlene heim. Nun aß dieselbe mit einem wahren Heißhunger. Portionen, vor denen ein erwachsener mittelmäßiger Esser voll Bedenken gezaudert haben würde, schwanden bei ihr im Augenblicke dahin. Gegen halb 9 Uhr wurde die Kleine zu Bette gebracht.

Nun fragte ich die Eltern, ob sie ein zweites Frühstück äßen. „Nein", war die Antwort, „es bekommt uns beiden nie und verdirbt uns den Appetit zum Mittagessen jedesmal gründlich". Das berechtigte mich also zu einem Rückschluß auf die Tochter. Da ich voraussetzen durfte, daß auch für sie ein solches Frühstück nicht von Segen sein könne, so mußte ich danach trachten, dasselbe von der Speiseordnung zu streichen. Zu diesem Zwecke mußte die erste Mahlzeit so eingerichtet werden, daß sie den Bedürfnissen des jungen Körpers bis zum Mittagessen entsprach. Dazu war aber nötig, daß das erste Frühstück mit mehr Ruhe und Behaglichkeit genossen werde, und aus diesem Grunde mußte das Kind sich früher aus seinem Bette erheben. Natürlich wurde mir gerade gegen die letztere Maßregel tausendundein Grund ins Gefecht geführt. Die Kleine bedürfe der Nachtruhe mehr als irgend ein anderes Mädchen, hieß es unter anderem. Ich blieb unerbittlich, versprach aber, dafür Sorge zu tragen, daß das Kind sich morgens viel froher und gestärkter erheben solle wie jemals vorher.

Auf diese Versicherung hin wurde gestattet, daß am Morgen des Tages, der einem von mir geregelten Abendessen, das aber schon um 6 Uhr genossen wurde, folgte, das Töchterchen um halb 7 Uhr aufstehe. Zwar war der Einfluß der etwas früheren Stunde unverkennbar, aber das störte mich wenig. Zum Frühstück blieben uns reichlich dreiviertel Stunden, denn das Waschen und Ankleiden geschah schneller, weil alles ineinander griff. Dreiviertel Stunden war zu viel Zeit, also rasch die ersten 20 Minuten zu einem kleinen Gange in die frische Morgenluft verwandt, dann mit verschärfter Eßlust an den Tisch. Wie schmeckte die Suppe

und wie mundeten die Schnitten! So köstlich war das Frühstück noch nie gewesen.

Mittagessen! Wie der Sturm sauste unsere Maid die Treppe hinauf, denn ein rechter, echter, derber Hunger trieb sie zu Tische. Tapfer wurde eingehauen und geschmeckt hat's wie noch nie. Um 6 Uhr mundete das Abendessen nicht minder, und da nach demselben wegen des im Laufe des Nachmittags eingetretenen Regenwetters im Zimmer gespielt und geturnt wurde, so schmeckte der Schlaf um 8 Uhr genau so gut, wie die verschiedenen Mahlzeiten. Das Kind ruhte wirklich; denn das Hauptverdauungsgeschäft war beendet, bevor sich das Kind zur Ruhe begab. Am anderen Morgen mahnte der Appetit zum Aufstehen und ein Spaziergang war gar nicht nötig.

Die Maschine war also im Gange und es kam nur darauf an, sie in Bewegung zu halten. Sollte keine Störung eintreten, so mußte das späte Abendessen und das späte Aufstehen vermieden werden. Das ist bis heute geschehen und wird, da die Eltern die guten Folgen sehen, weiter geschehen. Nur noch einige Abwechslung im Frühstück, damit die Eßlust rege gehalten wird, und wir werden sehen, daß das Kind blüht und gedeiht, ohne daß Medikamente und Beefsteaks angewandt werden.

Es ist also bei mangelhafter Ernährung eines Menschen die ganze Lebensweise desselben zu prüfen und, wenn nötig, anders zu regeln. Allgemeine Schlagwörter helfen hier nicht, da der einzelne Mensch ein Wesen für sich mit tausenderlei Eigenschaften und persönlichen Eigentümlichkeiten ist. Für ganze Kolonnen unserer Mitmenschen mag ein zweites Fühstück Lebensbedürfnis sein; für einige ist es schädlich, wie in dem besprochenen Falle, so schädlich, daß dadurch die Entwicklung des Körpers und das Gedeihen des Menschen in Frage gestellt wird.

(„Kneipp-Blätter.")

Grausamkeiten der Frauenmode.

Von dem Tierschutzverein in Karlsruhe geht der nachfolgende, sehr beherzigenswerte Mahnruf aus. „Die Vernichtung der Vogelwelt durch die häßliche Mode, Frauenhüte mit Vogelleichen zu verunzieren, ist in ein solches Stadium eingetreten, daß die Tierschutzvereine, zu deren wichtigsten Aufgaben der Vogelschutz gehört, nachhaltiger denn je den Kampf gegen diese Modetorheit aufnehmen müssen. Haben wir es schon aufs Tiefste zu beklagen, wenn der Südländer, um eine schmackhafte Auflage für seine Polenta zu haben, den kleinen Vögeln mit allen Arten von Mordinstrumenten nachstellt und sie zu Tausenden in Netzen fängt, um wie viel mehr müssen wir dem tiefsten Bedauern, ja der gerechten Entrüstung Ausdruck verleihen, wenn Millionen und Millionen der schönsten farbenprächtigsten Vögel getötet werden, um die Hüte der Frauenwelt zu schmücken. Ueberall, wo glänzend gefiederte Vogelarten vorkommen, nimmt man die Folgen dieses Vernichtungskampfes wahr und man kann sich von den Folgen dieser Vernichtung nur dann eine Vorstellung machen, wenn man erwägt, daß die Mode nun schon seit 25 Jahren besteht und daß festgestellt ist, daß die Einfuhr von Vögeln in England allein jährlich 25 bis 30 Millionen Stück und für das übrige Europa weitere 150 Millionen beträgt, so daß diese Modekrankheit seit ihrem Bestehen 2000 bis 3000 Millionen Vögel erforderte. Daß dieser Massenmord auf die Existenz der Landwirtschaft in nachteiliger, ja kaum mehr gut zu machender Weise einwirken muß, war vorauszusehen. Bereits veröden in den südlichen Ländern Europas die Wälder in erschreckender Weise, und nicht minder ist die Obstbaumzucht in Gefahr; denn gegen die Ueberfälle schädlicher Insekten gibt es kein