Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 29 (1925-1926)

Heft: 12

Rubrik: Allerlei Hauswissenschaft

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: 12.07.2025

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

Gewürzen fernhalten. Genußmittel wie Alkohol sind selbstverständlich zu vermeiden. Schlaf und Ruhe müssen reichlich dargeboten sein. Sexuelle Reizung auch in frühestem Leben ist zu vermeiden. Körperliche Bewegung ist bei kleinen Schulkindern wichtiger als zu eifriges Tummeln des Geistes — und auch bei größeren.

Andere Einwirkungen auf das Nervensystem, Schmerzen, seelische Erlebnisse, Enttäuschungen usw. lassen sich nicht fernhalten. Seelische und nervöse Abhärtung wird ein solches Freisein von Widerständen gar nicht wünschen können. Nicht Fernhaltung aller Schädlichkeiten ist auch nur wünschenswert, sondern die richtige Anleitung zur seelischen Verarbeitung. Selbstbeherrschung der Eltern und Erzieher, Unterdrückung eigener nervöser Regungen, gleichmäßiges Entgegenkommen helfen auch dem aufgeregten Kinde am sichersten, Nervenruhe zu bewahren und zu erlangen. Es ist wichtig, das Selbstvertrauen des Kindes am richtigen Platz zu stärken. Nichts ist verfehlter als bei jeder Gelegenheit das Selbstbewußtsein des Kindes herabzudrücken, künstlich ein Minderwertigkeitsgefühl zu züchten. Kindlicher Wille ist nicht mit Gewalt zu brechen, sondern durch Überzeugung und logisch in geordnete Kanäle zu leiten. Wo Nervosität der Eltern ein Kind gar nicht zur Ruhe kommen läßt, kann eine Verpflanzung in andere Umgebung oft rasch gute Erfolge zeitigen.

Der größte Fehler, der begangen werden kann, ist es, in Gegenwart des Kindes von seiner „Nervosität" zu sprechen, — gleichgültig ob das Kind nervös ist oder nicht. Der Neigung des Kindes, sich als beherrschenden Mittelpunkt nicht nur seiner eigenen kleinen Welt, sondern auch der Umgebung zu fühlen, wird hier in verderblicher Weise Vorschub geleistet. In Gegenwart eines Kindes wird man nur in ganz bestimmter, heilpädagogischer Absicht von seiner Krankheit sprechen. Das Bedauern und Mitgefühl, das sich sofort auf das als nervös bezeichnete Kind richtet, wird mit am besten dazu beitragen, es nervös zu machen, auch wenn es das gar nicht ist. Das Kind mit seiner umfassenden Vitalität merkt augenblicklich, wie vorteilhaft es unter Umständen sein kann, sich in eine Krankheit „zu flüchten". Von der Nervosität der Kinder in ihrem Beisein nicht zu sprechen, wird ganz besonders dazu beitragen, die Erscheinung der „nervösen" Kinder seltener werden zu lassen.

Allerlei Hauswissenschaft.

Alkohol und Geisteskrankheiten.

Es ist in letzter Zeit vielfach behauptet worden, daß das amerikanische Alkoholverbot eine Zunahme der Fälle von Irrsinn, insbesondere der alkoholischen Geisteskrankheiten, zur Folge gehabt habe; diese Beobachtung sollte besonders in New York gemacht worden sein. Der amtliche Bericht der New Yorker Krankenhaus-Kommission für 1920 gibt nun zuverlässige Angaben zur Untersuchung dieser Behauptung.

Auf 100000 Einwohner wurden in den vier Jahren von 1917—1920 folgende Zahlen von Erstaufnahmen in die staatlichen Irrenhäuser verzeichnet:

1917	69,0%
1918	67,3%
1919	66,3%
1920	63,3%

d. h. die Gesamtzahl der Fälle von Geisteserkrankung hat während dieser Zeit entschieden abgenommen, was der Kommission einen Hoffnungsschimmer dafür gibt, „daß die Belastung des Staates durch die Geisteskrankheiten allmählich leichter werde. „Was nun die Fälle alkoholischer Geisteskrankheiten betrifft, so wurden auf 100000 Einwohner im Jahre 1917 6,0 Fälle erstmaliger Aufnahmen verzeichnet. 1918: 3,5; 1919: 2,6; 1920: 1,2; was einer Verminderung um das Fünffache gleichkommt. Während man im Jahre 1917 594 Erstaufnahmen von alkoholischen Geisteskranken zu verzeichnen hatte, ist deren Zahl im Jahre 1920 auf 122 gesunken.

In diesem Zusammenhang mag auch erwähnt werden, daß auch die Fälle von Geisteserkrankungen infolge Genusses von Opium oder anderer narkotischer Mittel, die niemals zahlreich waren; seit Einführung des Alkoholverbotes eher abgenommen haben; es wurden solcher Fälle verzeichnet: 1918: 19; 1919: 16 und 1920: 11. Also haben wir keine Opiumsucht als Ersatz für die Alkoholsucht zu bedauern.

Untersuchungen über Präzisionsarbeit.

Die englische Medizinalstudienkommission veröffentlichte wissenschaftliche Untersuchungen

über den Einfluß des Alkohols auf den menschlichen Körper, um einmal eine unparteiische Darstellung dieser wichtigen Frage zu geben. Die jüngste dieser Veröffentlichungen behandelte auch die Frage des Einflusses kleiner Mengen Alkohols auf Genauigkeit, Geschicklichkeit und Sicherheit. Zu diesen Versuchen wurde eine sehr sinnreiche Punktiermethode angewandt. Es zeigte sich dabei, daß schon eine so kleine Menge wie 10 Zentimeter Alkohol — ungefähr die Menge Alkohol in einem Viertelliter Bier — im Durchschnitt eine Verschlechterung des Versuchsergebnisses um 21 Prozent zur Folge hatte. Bei der nur anderthalbmal größern Menge von 15 cm^3 betrug diese Verschlechterung sogar 42%. Die Kommission betont daher, daß auf Arbeiten, die besondere Genauigkeit, Sicherheit und blitzschnelle Entschlußfassung erfordern, auch schon solche Mengen Alkohole einen nachteiligen Einfluß ausüben, die im gewöhnlichen Leben als völlig harmlos angesehen werden.

Der Schlaf des Kindes.

Das schlafende Kind ist von jeher das Entzücken aller warmherzigen Menschen gewesen. Unzählige Maler haben den Eindruck im Bild festgehalten, ein Sinnbild der Unschuld und des ruhigen Behütetseins geschaffen. Die Mutter ist glücklich, wenn sie sieht, wie ihr Kind mit geschlossenen Fäusten, rot behaucht, in tiefen Atemzügen die Erquickung des Schlafes genießt und dabei eifrig tätig ist, Kraft und Energie zum Wachsen, zur Entwicklung sich zu gewinnen.

Den Schlaf des Kindes ungerechtfertigt zu stören, gilt als Zeichen besonderer Gemütsroheit. Mit Recht. Dem Kind den Schlaf rauben, etwa schulpflichtige Kinder aus Gewinnrücksichten zu schlafhemmender Nachttätigkeit zu benützen, ist ein schweres Vergehen gegen vordringlichste Notwendigkeiten des sich entwickelnden Körpers. Für das Kind ist hinreichender Schlaf wichtiger als gute Ernährung. Im einzelnen schwankt das Bedürfnis nach der verschiedenen Veranlagung.

Je jünger das Kind, um so größer sein Schlafbedürfnis. Der neugeborene Säugling schläft eigentlich Tag und Nacht, mit kurzen Ausnahmen bei der Nahrungsaufnahme. 20 Stunden sind für den Schlaf zu rechnen. Die Zeitdauer verkürzt sich allmählich, auf 11—12 Stunden nachts und 1—2 Stunden am Tag. Für kleine Kinder, ungefähr bis zur Schulzeit, aber auch bis zum siebenten Lebensjahr und weiter, ist ein Mittagsschlaf Bedürfnis. Im zweiten und dritten Lebensjahr währt er nur mehr 1—2 Stunden, im fünften Lebensjahr läßt das Bedürfnis nach, die Kinder freuen sich, das eine oder anderemal nicht schlafen zu müssen, aber am anderen Tage sind sie wieder froh darum.

Der Mittagsschlaf wird durch Verdunkelung des Zimmers unterstützt. Wenn auch die Ansicht, daß das Kind im hellen Zimmer ebenso ungestört schlafen kann, theoretisch richtig ist, so lehrt doch die Erfahrung, daß der Schlaf im abgedunkelten, vor Lärm bewahrten Zimmer ruhiger und ausgiebiger ist. In den späteren Jahren wird das Kleinkind nicht immer Mittags schlafen, aber schon durch waches Ruhen sich genügend erholen.

Oft hört man Mütter darüber klagen, daß ihre Kinder am Abend so lange nicht einschlafen „können". In den weitaus meisten Fällen handelt es sich bei dieser Erscheinung um weiter nichts als ein Ergebnis schlechter Erziehung. Die Kinder können sich oft nicht von ihrem Spielzeug und von ihrer unermüdlichen Spieltätigkeit trennen und bitten daher immer wieder, länger aufbleiben zu dürfen. So wird es 9 und 10 Uhr und später, während Kinder im Spielalter spätestens um 8 Uhr, im Winter noch früher ins Bett gehören. Für die Kinder ist eine solche Unregelmäßigkeit wie alle Unordnung nicht gut; sie werden blaß, nervös und kommen in ihrem Ernährungszustand herunter. Gewöhnt man Kinder durch entsprechende Maßnahmen an pünktliches Zubettgehen, so können sie ganz ausgezeichnet einschlafen. Sind sie aber schon einmal in falscher Richtung verwöhnt, so muß das wieder zurecht gebogen werden. Es gelingt mit etwas Energie leicht, zumal wenn man zunächst einigemale den Mittagsschlaf ausfallen läßt, so daß die abendliche Müdigkeit stärker ist. Im allgemeinen muß man nicht mit bureaukratischer Pedanterie vorgehen, wie überhaupt nie bei Kindern. Wenn gerade Einladung oder sonst ein besonderes Ereignis ist, so schadet es den Kindern gesundheitlich gar nichts, wenn sie einmal über die gewohnte Stunde aufbleiben und die Gäste begrüßen dürfen. Aber ein gewohnheitsmäßiges langes Aufbleiben ist zu vermeiden. Gewöhnlich sind die Eltern daran schuld, wenn die Kinder abends über Gebühr lange nicht einschlafen, und nicht

irgend eine nervöse oder sonst krankhafte Veranlagung der Kinder.

Es läßt sich nicht vermeiden, daß im Spielzimmer des Kindes immer Staub aufgewirbelt werden wird. Am besten ist daher ein vom Spielzimmer getrenntes Kinderschlafzimmer. Wo das nicht vorhanden ist, muß das Zimmer jedenfalls vor dem Schlafengehen feucht ausgewischt, das Fenster geöffnet werden. Das Kinderbett soll glatt sein, aus Holz oder Metall, ohne viel Bespannung mit staubsammelnden Stoffen. Steht das Bett in der Nähe des Fensters, so liegt das Kind zweckmäßigerweise so, daß es nicht unmittelbar ins Licht schaut. Frühes Aufwachen läßt sich durch einfachen Lagewechsel so verhindern.

Deckt man die Kinder zu warm zu, so sind die Folge unruhiger Schlof, Bloßstrampeln während der Nacht und ähnliche Äußerungen instinktiven Unbehagens. Solche überwarme Bedeckung muß vermieden werden. Kleine Kinder strampeln sich überhaupt oft bloß und ziehen sich dadurch immer wiederkehrende Erkältungen zu. Es gibt dagegen verschiedene Hilfsmittel, so das Einpacken in einen Schlafsack, Festbinden der Decke, Beschweren des Kissens, aber die Kinder entwickeln eine merkwürdige Geschicklichkeit, auch den scheinbar sichersten Bedeckungen zu entschlüpfen. So bleibt oft nichts anderes übrig als mehrmals im Laufe der Nacht nach ihnen zu schauen. Auf die Behauptung, daß sich bloßgedeckte Kinder nicht erkälten, selbst wenn sie sich eiskalt anfühlen, kann sich der Arzt nicht einlassen. Das ist ein ganz unhaltbares Vorurteil.

Schlafen bei offenem Fenster ist sehr zu empfehlen. Kleine Kinder sollten aber in der kalten Jahreszeit bei geschlossenem Fenster schlafen, Säuglinge auch in erwärmtem Raum. Die kindlichen Atmungsorgane sind wohl abzuhärten, aber keinen Gefahren auszusetzen.

Kinder sollen von vornherein daran gewöhnt werden, im Dunkeln zu schlafen. Die sogenannte Furcht vor dem Dunkel oder vor dem Einschlafen im Dunklen ist ein Erziehungsprodukt und zwar kein erfreuliches. Meistens beruht sie auf törichten Erzählungen und Einschüchterungen durch ein pflichtvergessenes Dienstmädchen oder Kinderfräulein. Derartigen Personen sollte man energisch — milde ausgedrückt — den Buckel vollschlagen dürfen. Sie haben viel Unheil in vertrauenden kindlichen Seelen angerichtet. Unbeeinflußte Kinder fürchten sich niemals im Dunklen. Besteht aber einmal bei einem Kind die auffuggerierte Angst vor dem Einschlafen im Dunkeln, so wird man zwar unbedingt das Kind wieder davon abbringen, aber ja nicht schroff und lieblos. Hier ist es nötig, auf die zweifellos vorhandenen seelischen Bedrängnisse des Kindes einzugehen, sie zu zerstreuen und stufenweise wieder herzustellen, was verschüttet worden ist. Viel mehr als Hilfe des Arztes ist es das Einwirken der verständigen Mutter, was hier Wegräumen seelischer Hemmungen und Irrwege ermöglicht. Das Kind soll mit lieben Gedanken einschlafen. Nicht Zank und Verdrießlichkeit dürfen die letzten Minuten vor dem Einschlafen begleiten, sondern Freude auf den kommenden Tag, vergnügte Erinnerung an den verflossenen und Liebe zu den Eltern. Im Schlaf wächst nicht nur der Körper, hier entwickelt sich auch die Seele. Es ist nicht gleichgültig, wie der Boden beschaffen ist, aus dem diese Entwicklung ersprießt. Nicht Kummer und Ärger dürfen der Beschaffung des Schlafes vorhergehen: Freude und Liebe müssen der Verbindungsbrücke aus dem Wege der Wirklichkeit in das dämmerige Reich des Schlafes die Farbe geben. (Dr. med. W. S.)

Etwas über die Vitamine.

Wir stecken heute in unserer Kenntnis über die Ernährung noch in den Kinderschuhen. Noch vor etwa zehn Jahren wußte man nicht anders, als daß die alleinigen vier Träger der Ernährung außer Wasser, Eiweiß, Fett, Kohlehydrate und Salze sind. Der komplizierte chemische Aufbau des menschlichen Körpers sollte durch weiter nichts erhalten werden als durch diese Vierheit. Nun wurde man durch Tierversuche aufmerksam. Es wurde Tauben Nahrung gereicht, die diese vier Erhaltungsstoffe in ausreichendem Maße enthielt. Die Tiere wurden krank und gingen nach einiger Zeit ein. Es mußten lebenswichtige Teile in der Nahrung fehlen.

Diese lebenswichtigen Stoffe waren die Vitamine, Ergänzungskörper oder Komplettine, und heute weiß man, daß diese Vitamine die vier Hauptträger der Nährstoffe erst zur vollständigen Ernährung abrunden.

Es kommt bei der Ernährung doch auf etwas anderes an, als daß die Stoffe im Magen zerkleinert und ihre Energien ausgesaugt wer-

den. Ernährung ist nicht bloß Erhaltung des Daseins, sondern es muß durch sie ein gewisser Überschuß garantiert werden. Die Träger der Stoffe, durch die Lebensmöglichkeit überhaupt erst erzeugt werden kann, scheinen die Vitamine zu sein. Das Leben beruht auf Reizen, und man kann die Vitamine als die für das Leben notwendigen Reizstoffe ansehen.

Über die chemische Zusammensetzung dieser Vitamine ist noch wenig bekannt. Man nimmt die drei Haupt-Vitamine A, B und C an, aber die Reihe ist schon größer geworden; vielleicht kommt man noch bis X.

Das Vitamin A begünstigt hauptsächlich das Wachstum und die Knochenbildung, stellt also das antirachitische Prinzip dar. Es ist besonders vorhanden in der Milch, Butter, Eigelb, Tomate, Lebertran, Spinat, Salat, Möhren.

Das Vitamin B stellt das antineuritische Prinzip dar. In den Ländern, deren Bevölkerung hauptsächlich von Reis lebt, ist Beriberi eine weitverbreitete Krankheit, die als echte Avitaminose erscheint. Der Mangel an Vitamin B begünstigt diese Stoffwechselkrankheit. Vitamin B ist hauptsächlich enthalten in Hefe, ferner in Apfelsinen (der riesenhafte Verbrauch in Apfelsinen im vorigen Jahre war ein richtiger Instinkt der Bevölkerung), in Kartoffeln (in der Schale gekocht, durch das Kochen in Salzwasser wird das Vitamin ausgelaugt, ebenso wie es mit dem ersten Brühwasser der Gemüse fortgegossen wird), in Spinat, Salat, Milch, Eigelb, Obst, Weintrauben, Herz und Leber.

Das Vitamin C stellt das antiskorbutische Prinzip dar und kommt in allen Frischgemüsen und Früchten vor, besonders auch in den Samenkeimen des Getreides. Hier ist wieder Spinat zu erwähnen, rohe und gekochte Kartoffeln, auch Zwiebeln, Orangen, Zitronen, Möhrenextrakt, Traubensaft, grüne Bohnen, grüne Erbsen, während Fleisch arm an Vitamin C ist. Über die Milch gehen die Ansichten noch auseinander. Der Skorbut, eine der ältesten Krankheiten der Menschheit, tritt besonders in den nördlichen Ländern auf und ist die gefürchteste Schiffskrankheit. Er ist zurückzuführen auf den Mangel an Frischgemüsen und wohl auch an frischem Fleisch. Früher nahm man an, daß sich in den Konserven autolytische Gifte bilden, während man heute weiß, daß bei der Konservierung lebensnotwendige Stoffe, eben das Vitamin C, zerstört werden.

Die Vitamin-Ernährung spielt besonders in der Kinderheilkunde eine große Rolle wegen der ausschlaggebenden Bedeutung der Vitamine A und B für das Wachstum. Es zeigt sich oft, daß Kinder nicht recht gedeihen wollen trotz auskömmlicher, ja reichlicher Ernährung. Es ist umgekehrt: sie gedeihen nicht infolge dieser Nahrung, die bloß Nahrung ist. Insbesondere wird hier von ängstlichen Müttern oft zuviel des Guten getan mit Breien aus feinsten weißesten Mehlen, mit sorgfältig sterilisierter Milch usw. Es ist so, wie wenn ihnen die frische Luft vorenthalten wird. Die Vitamine A und B fehlen. Hier helfen geriebene rohe Möhren, Möhrensaft, Spinat, Weintrauben, Apfelsinen, Extrakt von grünen Gemüsen und Getreidekleien; auch davor braucht man nicht gleich zu erschrecken, wenn im Kot „unverdaute" Stückchen von Möhren oder Äpfeln abgehen; der Körper hat das entnommen, was er braucht, ohne sich mit dem unnötigen Ballast zu beschweren. Aus dem Breikind muß das „Vitamin-kind" werden. Auch hier ist dem Säugling eine in ihrer Vollkommenheit unvergleichliche Nahrung sichergestellt: die Muttermilch, die bei entsprechender Ernährung der Mutter auch den genügenden Gehalt an Vitaminen gewährleistet, so daß die Mutterbrust wie eine Schatzkammer an Wunderstoffen erscheint.

Buntes Allerlei.

Wenn Homer schläft ...

Ein antikes Sprichwort sagt: „Manchmal schläft auch der göttliche Homer", und bezeichnet damit die Tatsache, daß auch den besten Dichtern allerlei Irrtümer passieren können. Eine ergötzliche Sammlung solcher Irrungen, die sich in berühmten Werken der Weltliteratur finden, bietet L. W. Thal in der bei Hoffmann und Campe erscheinenden Zeitschrift „Bimini". So kann man z. B. in Flauberts berühmtem Roman „Madame Bovary" lesen, daß dieser gewissenhafteste aller Dichter eine Person 85 Franken in lauter 2 Franken-Stücken aufzählen läßt. Walter Scott läßt einmal die Sonne im Osten untergehen, und der strenge Naturalist Zola erzählt an einem Sommerabend um 6 Uhr von den letzten Sonnenstrahlen, die die Landschaft beleuchten. Heine verlegt im Buch