Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 45 (1941-1942)
Heft: 10

Artikel: Fragen
Autor: Margreiter, Ellen
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-669872

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

fahren oder Drüsenstörungen nicht einen Strich durch die normale Rechnung machen. Auch die richtige Ernährung mit kalkliefernden (zum Knochenaufbau) Gemüsen und vitaminreichen Früchten, eben den Hauptbestandteilen der Nahrung, wirkt vorteilhaft ein. Manche kindliche Ernährung ist zu reich an Eiweiß oder Kohlenhydraten, zu arm an Vitaminen oder darmanregenden Stoffen, und Umstellung ist hier nötig. In hohem Maße kann das Wachstum durch chronische körperliche Störungen gehemmt werden: Wucherungen der Mandeln, dauernde Katarrhe der Nase und ihrer Nebenhöhlen, Skrofulose usw. Ihre Behebung läßt die Kinder häufig auch besser wachsen.

Das Wachstum geht anscheinend hauptsächlich im Schlafe vor sich. Wachsende Kinder nehmen bis morgens mehr an Länge zu als bis abends. Zum Teil hängt das mit der Verkürzung der Wirbelsäule durch Zusammenpressen der Zwischenwirbelscheiben bei der aufrechten Haltung am Tag zusammen. Aber an sich tritt die Körperzunahme besser im Schlaf ein, wenn der Körper wenig mit andern Notwendigkeiten beschäftigt ist. Je mehr ein Kind wächst, um so größer ist daher auch sein Schlafbedürfnis. Und genügend Schlaf zu bekommen, ist für das Kind unbedingt notwendig, es ist wichtiger noch als hinreichende Ernährung.

Im Durchschnitt wachsen die Kinder zu verschiedenen Jahreszeiten verschieden stark. In den Monaten März bis August nimmt die Länge zu, dagegen das Gewicht vielfach ab. Von August bis November oder Dezember kommt es zur stärksten Gewichtszunahme bei schwächster Längenzunahme. Von November bis März ist Gewichts- wie Längenzunahme mittelstark.

Wissenschaftliche Untersuchungen stellten fest, daß das Wachstum hauptsächlich in den schulfreien Zeiten vor sich geht. In einer Ferienzeit von drei Wochen konnte ein Jahr Wachstum nachgeholt werden. Es ist aber so, daß genügende Berücksichtigung der körperlichen Notwendigkeiten beim Kind auch in der Schulzeit einen Ausgleich schaffen. Die Schule soll, wie mit Recht verlangt wird, Leistungen verlangen, aber nicht nur geistige. Die Förderung der körperlichen Entwicklung, wie sie zur modernen Schule gehört, wird auch zur Entwicklung des Wachstums beitragen, insoweit das in der Macht äußerer Einwirkung steht.

Dr. med. W. S.

fragen

Fragen sind wie Vögel —
wandern hin und her,
suchen eine Heimat —
wär's auch überm Meer.

Fragen sind wie Wogen —
träumend, tief und schwer,
kreisen in dem Ringe
ew'ger Wiederkehr.

Fragen sind wie Bürden —
drücken oft so sehr,
mancher wird darüber
still — und frägt nicht mehr.

Ellen Margreiter.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Rütistraße 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden Druck und Verlag von Müller, Werder & Co. AG., Wolfbachstraße 19, Zürich Telephon 2 35 27