

# Die körperliche Entwicklung der Jugend

Autor(en): **N.H.K.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **29 (1921)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-546540>

## **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.

## Die körperliche Entwicklung der Jugend.

Das Wachstum unserer Jugend erfolgt nicht gleichmäßig, sondern bald stärker, bald schwächer. Man kann hier gewisse Perioden unterscheiden. Es erfolgt z. B. bei Knaben ein rasches Wachstum bis zum 5.—6. Jahr, dann ein langsames bis zum 10.—12. Jahr, dann wieder ein beschleunigtes bis zum 18. Lebensjahr. Die Reife tritt bei dem Mädchen um 2—3 Jahre früher ein als bei den Knaben, weshalb die Mädchen vom 11.—14. Jahre an Länge und Gewicht die gleichalterigen Knaben übertreffen und deren Wachstumskurve überkreuzen. Mit dem fünfzehnten Lebensjahre setzt bei den Knaben ein stärkeres Wachstum ein, sie überkreuzen dann ihrerseits die Mädchenkurve und enden im Wachstumsabluß mit einem Ueberschuß von etwa 10 cm. Das Höhenmaximum wird bei beiden Geschlechtern zwischen dem 30. und 40. Lebensjahre erreicht und überschreitet den Wachstumsabluß des 20. Jahres um 2—5 cm. Vom 40. Jahre bis zum Lebensende tritt ein Höhenfall von 2—3 cm ein.

Weit schwieriger liegt die Frage bezüglich des Gewichtes. Es bietet viel größere Schwankungsbreiten als die Höhe, sodann ist der Fettansatz beider Geschlechter unter Kulturvölkern häufig so außerordentlich, daß es schwer wird, normale Grenzen festzulegen.

Aus diesen Wachstumsgesetzen ergeben sich gewisse Folgerungen für die Ernährung, Erziehung und Lebenshaltung des Kindes. In den Perioden starker Längenzunahme bedarf der Mensch der meisten Schonung und Fürsorge, während in den Perioden eines langsameren Wachstums größere Anforderungen körperlicher und geistiger Art an ihn gestellt werden können. In der Längenzunahme gibt es dann noch eine wichtige Jahresperiodizität. Am intensivsten ist das Wachstum in der Zeit von April bis Ende Juli, am geringsten von August bis Dezember, die Zeit von Dezember bis April kann als Mittel-

periode bezeichnet werden. Da Größenzunahme und Gewichtszunahme sich gegensätzlich verhalten, insofern als bei intensivem Längenwachstum die Gewichtszunahme gering ist und umgekehrt ergeben sich charakteristische Unterschiede im Körperbau und der äußeren Erscheinung während des Jugendalters. Auch das Körpergewicht zeigt wie das Längenwachstum jahreszeitliche Schwankungen. Die stärkste Gewichtszunahme fällt in die Sommer- und Herbstmonate, während im Winter und Frühling das Gewicht nur mäßig oder gar nicht zunimmt, was wohl daher rührt, daß auch die Nahrungsaufnahme im September und Oktober am größten, in den Monaten Dezember bis Februar am kleinsten ist. Unsere Aufgabe muß daher darauf gerichtet sein, die für das gesamte Wachstum ungünstigen Wirkungen des Winters zu vermindern, durch vermehrte körperliche Betätigung; z. B. durch Touren können die wachstumshemmenden Einflüsse des Winters auf die Hälfte herabgedrückt werden. Auch die Ferieneinteilung der Schulen müßte den Wachstumsverhältnissen der Schüler angepaßt werden. Da in den Ferien ein stärkeres Wachstum erfolgt, so müßte man auf eine Vermehrung der Winterferien und eine Verkürzung der Sommerferien bedacht sein, weil eine zeitweise Entlastung der Schularbeit gerade in den Wintermonaten für die gesundheitliche Entwicklung der Kinder von sehr großem Vorteil wäre. Dasselbe gilt auch von den Prüfungen. Wenn dieselben im Frühjahr stattfinden, so ist dies die für das wachsende Kind ungünstigste Zeit des Jahres, in der es eine anstrengende geistige Arbeit am wenigsten verträgt, am leichtesten ermüdet und daher in seiner Leistungsfähigkeit herabgesetzt ist. Die beste Zeit für die Prüfung ist dagegen der Herbst, da in dieser Periode des Jahres der wachsende Mensch sich in der günstigsten körperlichen Verfassung befindet. (« N. H. K. »)