Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 9 (1905-1906)

Heft: 6

Rubrik: Aus Natur und Wissenschaft

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

Dennoch ließ es sich willig wegführen, sagte kein Wörtlein mehr und bald lag die ganze Burg im tiefsten Schlaf und nur der Mond spielte mit den aufsteigenden Nebelgeistern des tosenden Rheinfalles.

Am andern Morgen früh, als es kaum zu tagen anfing, erwachte der König plötzlich; es war ihm, ein leises Singen komme vom Rhein herauf.

Verwundert trat er ans hohe Fenster. Da sah er mitten im Strome ein Schifflein treiben. Darin saß ein Mägdlein, das trug ein Kränzlein von Waldrosen auf den goldenen Locken und sang. In seinem Schoße aber lag das Haupt eines schlafenden Mannes.

Dem König ward ganz wunderlich. Wie er aber genauer hinsah, traf es ihn wie mit tausend Geierskrallen ins Herz: Drunten im Flusse trieb das Heimtrudlein, sein wiedergefundenes Kind, den toten Fährmann im Schoß.

Mit entsetzten Augen schaute er dem Schifflein nach. Es schwamm mitten im Strome und trieb unaufhaltsam dem donnernden, hochaufgischtenden Rheinfalle zu. Mit beiden Händen mußte er sich am Gesimse halten, um nicht umzusinken.

„Heimtrudlein, Heimtrudlein!"

Gellend, verzweifelt kam es aus seiner Brust. Aber das Heimtrudlein hörte ihn nicht, auch sein Singen war nicht mehr zu vernehmen, und mit einemmale schoß das ruderlose Schifflein pfeilgeschwind dahin, und der alte König brach zusammen.

Am späten Abend fanden des Königs Knechte unterhalb des Rheinfalls in den Weiden einen Kahn und daneben im Wasser schwammen ein paar blutrote Waldröslein.

Aus Natur und Wissenschaft.

Wie erzieht man nervengesunde Kinder? Es ist eine ebenso wunderbare wie notwendige Einrichtung in der Natur, daß die Tiere ihren Jungen überaus zärtliche Fürsorge widmen, daß sie eher selbst hungern, als jene Not leiden lassen, und in jeder Hinsicht sich für jene aufopfern. Nur so ist es möglich, daß immer wieder eine gesunde, widerstandsfähige Generation heranwächst, daß Art und Rasse sich erhalten. Und wie macht es das edelste Geschöpf, der Mensch? Leider gibt es Eltern, welche aus reiner Bequemlichkeit wie die berüchtigten Kuckucksmütter verfahren, d. h. ihrer Kinder Ernährung und Erziehung von Anfang an in fremde Hände legen. Ammen, Kinderfrauen, Gouvernanten, Erzieher, Hauslehrer und andere Pseudoeltern schalten und walten dann fast unumschränkt über das körperliche und geistige Wohl der kleinen und größeren Kinder, und nur selten nehmen sich die natürlichen Eltern die Zeit, jenen den so notwendigen, belebenden Sonnenschein der Elternliebe zu gönnen. Bei solchen Eltern kommen eben die Kinder erst an zweiter Stelle, während die erste Stelle

Theater und Konzerte, Vereins- oder politische Versammlungen, sogenannte Wohlfahrts- oder Emanzipationsbestrebungen einnehmen. Zum Glück bildet aber diese spartanische, familienlose Aufziehungsmethode eine Ausnahme. Noch überwiegt bei weitem die Zahl derjenigen Eltern, welche die Kinder hegen und pflegen wie ihren Augapfel, welche nach bestem Wissen und Gewissen alles anwenden, um ihren Körper und Geist so gesund und vollkommen zu entwickeln, daß sie nach menschlichem Ermessen den Kampf ums Dasein siegreich durchführen können. Aber doch sehen sich die Eltern nicht selten in ihren Erwartungen getäuscht, indem der Erfolg keineswegs der aufgewandten Mühe und Fürsorge entspricht. Und woran liegt das? Woher kommt es, daß namentlich der körperliche Gesundheitszustand der Jugend oft noch sehr viel zu wünschen übrig läßt, daß besonders Kopfschmerzen, Aufgeregtheit, Schlaffheit, Interesselosigkeit, überhaupt alle Äußerungen eines krankhaften Nervensystems so häufig auftreten? Der Hauptgrund liegt darin, daß die Eltern noch zu wenig mit der Hygiene des kindlichen Organismus vertraut sind. Gerade die liebevollsten und besorgtesten Mütter ergreifen bei der körperlichen Ausbildung ihrer Kinder oft ganz falsche Maßregeln. Möge es daher gestattet sein, im Folgenden einige praktischen Lehren zu geben, wie man die Jugend zur Nervengesundheit erzieht.

Bei der Pflege des Kindes muß man von den ersten Lebenstagen an auf die Entwickelung eines gesunden und kräftigen Nervensystems bedacht sein. Je jünger das Kind ist, um so empfindlicher ist natürlich seine Nervensubstanz und um so nachhaltiger wirkt jeder schädliche Einfluß auf dieselbe ein. Dies gilt besonders vom Gehirn. Beim Neugeborenen ist das Gehirn ungefähr ebenso schwer als alle anderen inneren Organe zusammengenommen. Darauf wächst es in den ersten neun Lebensmonaten um über 300 Gramm, um ebenso viel in den nächsten $1^1/_2$ Jahren, und in gleicher Weise bis etwa zum 7. Lebensjahre. Dann hat es mit etwa 1300 Gramm — nach Geschlecht, Natur und Rasse etwas variierend — nahezu seine endgültige Höhe erreicht. Also in der ersten Lebenszeit ist das Gehirn im schnellsten Wachstum begriffen. Daher bedarf es gerade dann der größten Pflege und Schonung, sowie reichlicher Ernährung und sauerstoffhaltigen Blutes. Das Einatmen von frischer, guter Luft ist stets durchaus notwendig. Welchen großen Einfluß die Atmung überhaupt auf das kindliche Gehirn ausübt, kann man z. B. daraus ersehen, daß längeres Stillstehen der Atmung nach der Geburt schon genügt, um dauernde Geistesschwäche und unheilbare Epilepsie hervorzurufen.

Alle von außen kommenden Eindrücke werden dem Gehirn durch die Sinne übermittelt. Diese bedürfen daher sehr zarte Behandlung, namentlich bei den ganz Kleinen. Grelles Licht, laute Geräusche, plötzliches Aufwecken, gewaltsame Liebkosungen sind durchaus zu meiden. Wenn wir Erwachsene uns schon nach längerem Aufenthalt im Dunkeln beim plötzlichen Anzünden der Lampe geblendet fühlen, wie viel schädlicher muß es dann erst auf das empfindliche Sehorgan des Kindleins wirken, zumal wenn man ihm sogar das brennende Streich-

holz dicht vorhält! Eine entsetzliche Unsitte ist das Erschrecken und unerwartete Hervortreten aus einem Versteck. Beim Aufwecken der kleinen Wesen aus dem Schlafe verfahre man sehr vorsichtig. Ein heftiges, sehr lautes Wort oder gar Schütteln des Kindleins darf dabei nie angewandt werden. Das Kind muß ganz allmählich munter werden, es muß sich erst „ausmustern". Besonders hüte man seinen Liebling vor den gewaltsamen Liebkosungen der Backfische und jungen Damen, welche es dabei meist rücksichtslos drücken und pressen wie ehemals ihre leblosen Puppen. Es ist dies eine Unsitte, zu deren Beseitigung sich ein internationaler Antikinderquälereiverein gründen sollte.

Das für Gehirn und Nerven höchst nachteilige Schaukeln in den Wiegen verschwindet zum Glück der Kleinen immer mehr; dafür aber wird in oft gewaltsamer Weise noch das Schaukeln auf dem Arme fortgesetzt. Manche Köchinnen pflegen ein Huhn vor dem Schlachten, mit beiden Händen fassend, hin- und herzuschaukeln, wodurch es sehr bald betäubt wird. Es ist dies also ein deutlicher Beweis, welchen mächtigen Einfluß diese Bewegung auf das Gehirn ausübt, daher unterlasse man jedes Schaukeln ganz. Ein vernünftig behandeltes, an peinliche Regelmäßigkeit in der Ernährung und Reinigung gewöhntes Kind schreit nicht zu viel, so lang es gesund ist, und wenn es krank ist, soll eben der Arzt und nicht das betäubende Schaukeln helfen. — Geist und Sinn des Kindes werden vielfach namentlich von jener Zeit an überanstrengt, wo es mit Laufen und Sprechen beginnt. Ein gesundes Kind äußert dann schon von selbst so viel Interesse für seine Umgebung und hat in den alltäglichsten Dingen schon so viel Betrachtungs- und Überlegungsstoff, daß man es nicht immerfort auf etwas Neues hinzuweisen oder gar mit Gewalt dazu anzutreiben braucht. Das Vorführen von übermäßig viel Bildern und Gegenständen ruft Überanstrengung des Nervensystems hervor, deren Folgen sehr oft Erschöpfung, abwechselnd mit hochgradiger Erregung bilden. — Mit großer Vorsicht müssen die Eltern bei der Bestrafung kleiner Kinder vorgehen. Man strafe sofort kurz und schnell, bereite aber dem Kinde nicht eine lange heftige Gemütserregung, so daß es „vor Angst zittert". Sogenannte „Prügelkinder" werden meistens sehr bald trotzig und verstockt. Namentlich reizbare, nervöse, jähzornige Eltern müssen sich sehr in acht nehmen, daß sie sich nicht von einer augenblicklichen Erregung zu übereilter oder zu harter Züchtigung hinreißen lassen. Wer von seinen Kindern Bekämpfung ihrer Untugenden fordert, muß vor allem seine eigenen unterdrücken.

Von nicht zu unterschätzendem Einfluß auf die Entwicklung des Nervensystems beim kleinen Kindlein ist auch die Temperatur des täglichen Badewassers. Ein zu heißes Bad hat schon öfter schwere Krämpfe bewirkt. Bis gegen Ende des ersten Lebensjahres soll, wenn der Arzt nichts anderes bestimmt, die Badewärme 27° R. betragen, von da bis zur Schulzeit 26°. Stets aber muß genau mit einem Thermometer gemessen werden; das ganz unzuverlässige Schätzen der Temperatur durch Eintauchen der Hand ist ein- für alle-

mal streng zu verwerfen. Besonders aufmerksam und vorsichtig muß man sein, wenn sich bei einem Kinde wirkliche Zeichen nervöser Erregbarkeit einstellen. Bei lebhaften Träumen, Aufschrecken aus dem Schlaf, oder Stimmritzenkrampf, Ohnmachtsanfällen während des Schreiens und dergleichen darf man sich nicht mit sogenannten Hausmittelchen begnügen, sondern muß den Arzt zu Rate ziehen. Häufig liegt auch Rhachitis (englische Krankheit) zu Grunde, die eine schlimme Feindin des kindlichen Nervensystems bildet.

Nicht wenige Mütter verfahren wieder sehr oberflächlich und leichtsinnig in der Beurteilung der „Zahnkrämpfe." Zittern oder Zucken der Glieder, Verdrehen der Augen und dergleichen wird dabei fast für ganz natürlich und selbstverständlich gehalten. Das ist ein großer Irrtum, denn Kinder mit wirklich gesunden Nerven zeigen auch beim Zahndurchbruch nicht so heftige krankhafte Erscheinungen und bekommen keine Krämpfe. Eine ruhige Sorglosigkeit ist daher hierbei keineswegs angebracht, zumal man sich in der Krankheitsursache leicht irren kann. — Aus diesen Darlegungen werden die Eltern ersehen, wie unendlich viel man zur Erziehung nervengesunder Kinder schon in den ersten Lebensjahren bis zur Schulzeit tun kann und muß. Gerade bei den ganz kleinen Lieblingen ist das Versäumte später nur sehr schwer wieder einzubringen und das wirklich Schädliche fast nie mehr gut zu machen. Mögen dies alle Eltern beherzigen, zu ihrem und ihrer Kinder Nutz und Frommen.

* * *

Wenn der Winter weicht und die Sonne kommt. Allmählich bekommt man den Winter mit der ständigen Stubengefangenschaft, den stets geschlossenen Fenstern und der häßlichen Heizungsluft in allen Zimmern ganz gewaltig satt. Daher möchte man, wenn endlich der Winter weicht und die Sonne etwas freundlicher lacht, am liebsten gleich das Feuer im Ofen für immer ausgehen lassen. Dieser hygienisch verhängnisvolle Fehler wird in der Tat von Vielen begangen. Sie sitzen dann in den kalten Zimmern und wundern sich, daß sie frieren, während draußen die Sonne so schön warm scheint. Aber gerade die schöne warme Sonne ist die indirekte Ursache dafür, daß die Zimmer kalt werden; denn die durch die Sonne hervorgerufene Verdunstung der äußeren Mauerfeuchtigkeit macht die Wände und somit die Wohnung kalt, und daher bleiben diese, wenn ungeheizt, sogar noch bis weit ins Frühjahr hinein unangenehm kühl, während es draußen schon warm ist. Das merkt man am besten, wenn man an einem sonnigen Frühlingsnachmittage von draußen in einen sonnenlosen Hausflur kommt. Erst gegen den Sommer hin erwärmen sich die ausgetrockneten Mauern; dann werden bald die Zimmer wieder zu warm und bleiben so selbst bis in den kühlen Herbst hinein. Darin gerade liegt die größere Erkältungsgefahr des Frühjahrs gegenüber dem Herbst. In letzterem befinden sich die Menschen in durchwärmten Räumen und auf durchwärmtem Boden; es dauert eine ganze Weile, ehe die eintretende Winterkälte

durchdringen kann. Im Frühjahr befindet man sich in einer durchkälteten Umgebung und es dauert wiederum eine ganze Weile, ehe die Sonnenwärme überall eindringt. Deshalb hüte man sich wohl, zu früh mit dem Heizen aufzuhören. Die Frühjahrskatarrhe würden nicht so überhand nehmen, wenn man dies mehr befolgte. Und man bedenke wohl: Katarrhe sind nicht nur lästig, sondern auch gefährlich dadurch, daß sie den Körper besonders disponiert, d. h. sehr empfänglich für andere Erkrankungen machen.

Auch der Erdboden draußen wird meist erst nach Wochen von der Frühlingssonne erwärmt; denn viel Eis und Kälte hat er im Winter in sich aufgenommen. Ebenso bleiben die am Erdboden befindlichen Luftschichten noch lange Zeit recht kalt. Daher lasse man sich nach einem Spaziergang im lachenden Sonnenschein nicht durch das körperliche Wärmegefühl verleiten, längere Zeit im Freien zu sitzen. Jedenfalls muß man die Füße stets auf Fußbänke stellen, damit man mit dem kalten Boden nicht direkt in Berührung kommt. Auch dürfen kleine Kinder jetzt noch nicht ohne warme Unterlage auf dem Erdboden herumkriechen oder spielen.

Besondere Vorsicht ist in dieser wetterwendischen Jahreszeit bei der Bekleidung nötig. Man werfe nicht gleich, wenn einige schöne warme Tage eingetreten sind, alle Unterkleider weg. Das wird man sonst meist an seiner Gesundheit büßen müssen. Sehr sorgfältig soll die Bekleidung der kleinen Kinder der Witterung angepaßt, richtig zusammengestellt und dementsprechend oft gewechselt werden, damit sie bei Witterungsumschlag zwar nicht zu dick, aber auch ja nicht zu leicht ausfällt; denn das Kind selbst kann natürlich seine Wärmeregulierung nicht überwachen. Manchmal wird bei Kindern auch nach einer falschen Abhärtungstheorie verfahren, indem selbst bei kühler Witterung Arme und Beine ganz unbekleidet bleiben. Das ist bei dem schroffen Wechsel des wetterlaunigen Frühjahrs gesundheitlich entschieden nicht richtig. Auch sollen Kinder und Erwachsene in dieser Jahreszeit, wo oft plötzliche Regengüsse eintreten, sich namentlich davor hüten, durchnäßte Kleidungsstücke noch anzubehalten, sobald sie sich nicht mehr in Bewegung befinden. Denn nasse Kleider entziehen dem Körper sehr viel Wärme und sind daher oft die Ursache von Erkältungskrankheiten.

Zeitig zu Bett und zeitig heraus,
Macht Gesundheit, Wohlstand und Weisheit aus.

Wenn der Winter weicht und die Tage länger werden, ist es gar nicht mehr zu entschuldigen, daß man abends beim künstlichen, die Augen angreifenden Lichte bis in die Nacht hinein sitzen und dafür morgens beim hellen Sonnenschein im Bett liegen bleibt. Gerade für die Gesundheit ist die Morgenluft am erquickendsten und erfrischendsten, ein Spaziergang in derselben am zuträglichsten. „Frühes Vögelein — helles Äugelein", sagt der Finnländer in sinniger Weise. Hebel wieder meint:

„Früe uffsto isch de Gliedere g'sund,
Es macht e frische frohe Muet
Und d' Suppe schmeckt ein'm no so guet."

Wer im Studierzimmer oder Bureau, auf der Amtsstube oder im Laden fast den ganzen Tag zubringen muß, sollte die herrliche würzige Luft jedes Frühlingsmorgens dazu benutzen, eine Stunde vor der Arbeitszeit sich bei frischfröhlichem Marschieren die Lunge voll Lebensluft zu pumpen, und zwar bei jeder Witterung. Jedenfalls vertrödle man die Morgenstunden nicht mit Toilette, Lektüre neuer Zeitungen usw.; lesen kann man in den abendlichen Erholungsstunden bei der Lampe noch genügend, Spazierengehen aber in dunkler Abendzeit ist nicht so angenehm. Auch inbezug auf die geistige Arbeit ist Frühaufstehen von größtem Vorteil; da hat wahrlich „Morgenstunde Gold im Munde." Es ist doch klar, daß wir am Nachmittag und Abend unmöglich so frisch und kräftig sein können wie am Morgen, weil des ganzen Tages Erlebnisse, Eindrücke, Mühen und Sorgen auf uns lasten. Hufeland sagt: „Wir haben früh weit mehr Weichheit, Biegsamkeit, Kräfte und Säfte, — genug, mehr den Charakter der Jugend, sowie hingegen abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also den Charakter des Alters. Früh ist der menschliche Geist in seiner größten Reinheit, Energie und Frische; dies ist daher der Zeitpunkt neuer Geistesschöpfungen, reiner Begriffe und großer Gedanken. Nie genießt der Mensch das Gefühl seines eigenen Daseins so rein und vollkommen, als an einem schönen Frühlingsmorgen. Und der 75jährige Sprachforscher Jakob Grimm sagte damals in einer Rede über „das Alter" folgendes: „Für den Greis wird jeder Frühjahrsspaziergang zum Lustwandel. Auf allen Schritten, die solch ein Lustwandelnder tut, bei jedem Atemzug aus der reinen Luft schöpft er sich Lebenskraft und Erholung. Dazwischen gehen die eigenen mit sich getragenen Gedanken ungestört und unbeeinträchtigt immer fort: ich habe es wohl an mir erfahren, daß, wenn mich entlegene Pfade über Flur und Äcker führten, selbst unter verdoppeltem Schritt gute Einfälle mir zuflossen."

Besonders für Beamte, Gelehrte und alle Stubenarbeiter ist der Morgenspaziergang im Frühling von höchstem gesundheitlichem Wert: er schafft frisches Geblüte und fröhlich Gemüte!

Bücherschau.

Von Leutchen, die ich lieb gewann. Ein Skizzenbuch von Rudolf Presber. 8. Auflage, Berlin, Konkordia, Deutsche Verlagsanstalt, Hermann Ehbock. Preis Mk. 3.50. — 16 satirische Skizzen, aus denen uns jedoch ein so fröhlicher Humor anlacht, daß man das Büchlein so lieb gewinnt, wie der Verfasser seine Modelle. Diese mögen von Presber noch so stark karikiert, ihre Marotten, Schrullen und Schwächen mögen noch so sehr übertrieben werden, man fühlt doch fast überall aus der Darstellung die Liebe zu den Menschen heraus und merkt, daß er die Skizzen sich nicht nur zum Spiel geschrieben hat. Der Mäcen, der Talente beschützt und von diesem über den Löffel balbiert wird, der trunksüchtige Student, dessen gesundes Bein in einen Gipsverband ge-