Zeitschrift: Bündnerisches Haushaltungs- und Familienbuch
Herausgeber: [s.n.]
Band: - (1911)

Artikel: Winke für die Mütter
Autor: Nay, J.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-971592

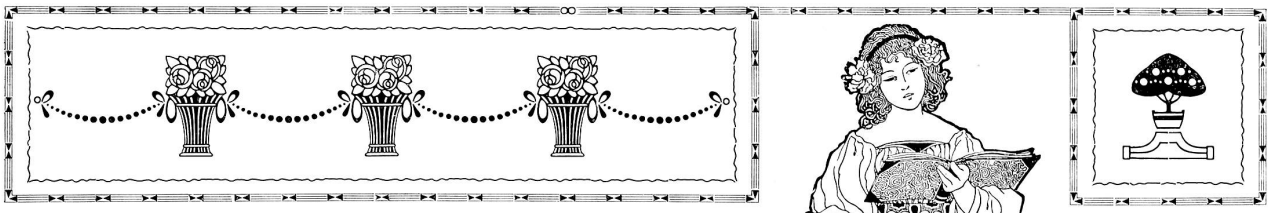
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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



Winke für die Mütter

Von
Dr. J. NAY

Wenn der freundliche Leser der Meinung wäre, ich böte ihm mit diesen schlichten Zeilen eine originelle, interessante Arbeit, so befindet er sich im Irrtum.

Leider bin ich gezwungen, schon längst Gesagtes und Geschriebenes und für viele Leser durchaus Bekanntes zu wiederholen. Aber, repetitio est mater studiorum, und wenn eine Sache in Fleisch und Blut übergehen soll, so kann man die Leute nie oft und eindringlich genug daran mahnen und stupfen, ja man muß beinahe so dringlich werden wie ein alter geriebener polnischer Jud.

Heute beschäftige ich mich mit der Mutter, aber es ist durchaus nicht gesagt, daß der Vater den Artikel nicht lesen dürfe, im Gegenteil, auch er kann daraus etwas lernen und wird dann, gemeinsam mit seiner Frau, das seinige dazu beitragen, daß die „Winke“ auch wirklich zur Ausführung gelangen.

Mutter und Kind — wie viel Kummer und Sorge, wie viel Arbeit und Mühe, Bangen und Zittern, aber auch wie viel Freude und Liebe, welch frohes Erwarten und Hoffen bergen diese zwei Worte in sich!

Der Kampf ums Dasein ist heute schwerer und härter als je, darum stehen Gut und Geld in so hohem Ansehen, und wenn man von guten Familien spricht, so versteht man darunter solche, welche den wichtigsten aller menschlichen Nerven gut ausgebildet und mächtig entwickelt ihr eigen nennen, den nervus rerum. Beatus ille vir, qui habet multum Silbergeschirr. Man frägt nicht lange, ob am Glanz und Reichtum fremdes Blut und Schweiß klebt. Eine arme Familie, wenn auch noch so brav und tüchtig, wird natürlich nicht zu den guten gezählt, wenigstens in praxi nicht. Eine Mutter aber, wenn sie auch nicht mit Glücksgütern gesegnet ist, wähnt sich doch reich in ihren Kindern. Diese sind ihr so kostbar, daß sie ihre Lieblinge auch nicht gegen die größten Reichtümer eintauschen würde.

Nun ist es ja selbstverständlich, daß eine Mutter ihren Kleinen nur das Beste wünscht und sie glücklich machen möchte. Gesundheitsstrotzend, rotwangig, pausbackig, wehrhaft sollen die Kinder sein und daß sie es werden muß die Mutter Sorge tragen und sie kann es erreichen, ohne daß ihr ein großes Ausgabebudget zur Verfügung steht. Ich habe natürlich nicht die Verhältnisse der großen Weltstädte London, Berlin oder Paris im Auge, sondern unsere ländlichen Verhältnisse, die ja ganz prächtig sind, wenn sie auch einigermaßen vernünftig ausgenützt werden.

Die allergrößte Sorgfalt wird die gewissenhafte Mutter in allererster Linie dem Kleinsten zuwenden. Das arme Würmchen ist noch so hilflos und kann noch nicht sagen, wo und was ihm fehlt, so daß du es nur erraten mußt aus seinem Verhalten, aus seinem Gesichtsausdruck usw.

Sauberkeit. Wasser und Luft haben wir in bester Qualität in Hülle und Fülle und eine Besteuerung genannter Dinge durch den Großen Rat würde das Volk mit Entrüstung zurückweisen. Es gibt aber noch Leute genug bei uns, die Wasser und Luft fürchten. Aber die Erkältungen? Nichts da, natürlich muß alles mit Vernunft und Maß angewendet werden und eine kleine Mühe und Arbeit darf dabei nicht gescheut werden.

Ihr kennt ja das lästige Wundsein bei den Kindern und wißt, wie schwer es manchmal ist, dieses zur Heilung zu bringen. Deshalb sollte die Mutter schön Sorge tragen, daß ein solches, wenn auch anfänglich scheinbar kleines Übel, gar nicht zum Ausbruch komme. Genauigkeit und Sauberkeit in diesem Kapitel erspart der geplagten Mutter viel Arbeit und Mühe und manche schlaflose Nacht. Wenn das Kind schreit, reicht ihm nicht gedankenlos die Milchflasche oder den sorgenbrechenden Gummizapfen, damit es schweige und alles wieder gut sei, sondern seht nach, ob nicht etwas sehr menschliches in den Windeln passiert sei. Wenn ja, so sorget dafür, daß in diesen Regionen peinliche Sauberkeit herrsche. Es ist im allgemeinen nicht gut, wenn der Mensch auf dem Trockenen sitzt, aber beim Buschi ist dies — als Ausnahme von der Regel — tatsächlich der Fall. Waschet jeweilen mehrmals täglich vor dem „Trokkenlegen“ das Kind mit einem weichen Läppchen oder mit einem Schwamm. Schwamm und Läppchen selbst müssen peinlich rein gehalten werden. Es ist notwendig, daß das Kind recht oft, wenn irgendwie möglich alle Tage ein Bad bekomme.

Auch hier stiftet die Ausrede, das Kind könnte, besonders während der kalten Jahreszeit, sich erkälten, viel Unheil. Das Bad, besonders am Abend gereicht, wirkt wohltätig auf den Schlaf. Das Bad soll lauwarm (25—28° R) und von kurzer Dauer sein. Nach dem Baden wird das Kind tüchtig abgerieben und ins warme Bett gelegt. Nun sind die Hauptporen wieder gereinigt und ihre Tätigkeit angeregt und erleichtert, so daß schädliche Stoffe, die vom Körper durch die Poren hinausbefördert werden, dieselben leichter und ergiebiger passieren können. Seht, wie das Kind seine Zufriedenheit mit dem Zappeln seiner Hände und Füße kundgibt, es war ihm so wohlig im kühlen Bade.

Was ich bald vergessen hätte, auch die Kopfhaut soll im Bade seinen Teil abbekommen. Viele Mütter glauben heute noch, der Kopf sei ein Noli me tangere, man dürfe das zarte, weiche Köpfchen nicht anrühren, und so kommt es gar oft vor, daß eine harte, dicke Kruste sich bildet, welche später recht schwer zu entfernen ist und einen geeigneten Kulturboden für unangenehme, eiterige Ausschläge bildet. Daß sogar Ungeziefer dort ihr verborgenes Dasein fristen konnte, ist auch schon dagewesen.

Diese Kruste besteht — sit venia verbo — aus lauter lötigem D.... und so ist es Pflicht, daß jede sorgsame Mutter dafür sorge, daß das Köpfchen ihres Lieblinges blank und blitz rein sei.

Eine saubere Wäsche. Man darf, wie ich das leider oft beobachten konnte, die naß gewordenen Windeln nicht, ohne sie vorher gut auszuwaschen, an der Sonne oder gar am Ofen zum trocknen aufhängen. Da hört denn doch verschiedenes auf. In der Stube verpesten solche Windeln die Luft, so daß man in einer Amoniakgrube zu sitzen wähnt, und dann schaden sie dem Kinde, indem durch den Gebrauch solch unreiner Wäsche die Haut bis zum Wundsein gereizt wird. Beim waschen und reinigen der Wäsche, besonders der Windeln, sorge man dafür, daß alle Seife gut und vollständig entfernt werde — man spare das heiße Wasser nicht —, denn solche mit Seife getränkte Wäsche macht ebenfalls die Haut des Kindes wund.

Reine Luft. Reine Luft trifft man überall an, nur manchmal in der Stube nicht, und wie leicht ist es und wie wenig Mühe muß man anwenden, daß man auch dort eine gute, gesunde Luft einatmen kann. Er ist ja nicht nötig, daß unsere Bauernstube vier Metes hoch sei. Eine solche Lokalität würde bei uns im

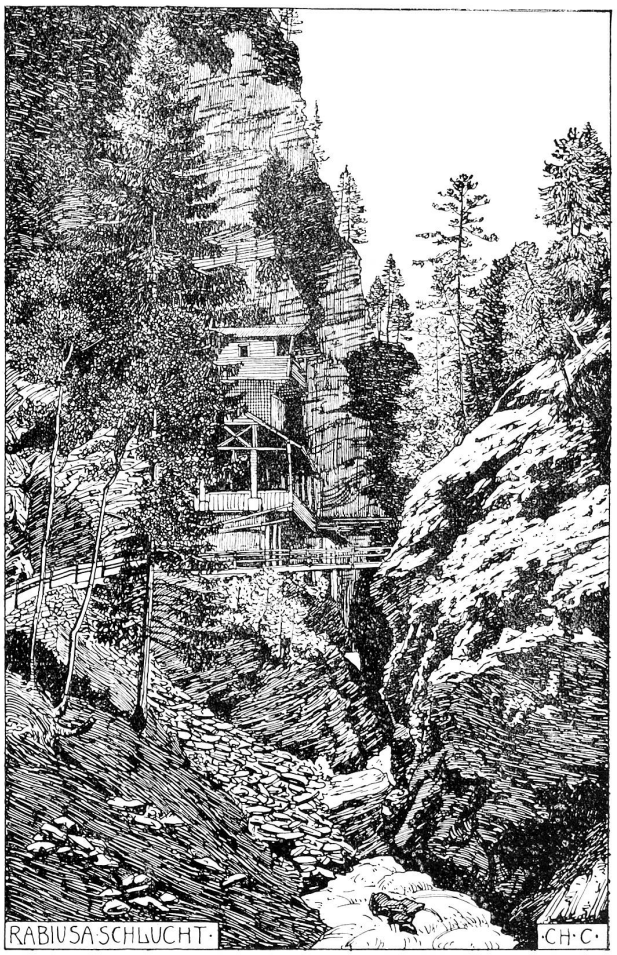
Winter gar zu viel Holz kosten. Später, wenn man gemeinde- oder kreisweise die elektrische Heizung einführt und der Bürger wie der Beisäß statt das Losholz einige elektrische Öfen bekommt, kann man sich ja bei Neubauten diesen Luxus gestatten. Unterdessen müssen wir aber mit dem Tatsächlichen, mit unsern kleinen Verhältnissen rechnen und uns dabei nach der Decke strecken. Wie lautet schon der schöne Vers mit einer kleinen, unseren Verhältnissen angepaßten Änderung: „Lüften kannst die kleinste Hütte für ein glücklich liebend Paar.“ Und wenn die Stube alt und wenn auch das Getäfel etwas wurmstichig ist, so kann dein Wohnzimmer doch reinlich, luftig und recht wohnlich sein.

Warum sind darin Fenster angebracht — doch darum, damit Licht und Luft und Sonnenschein hereinfluten. Siehst, wie die lieben Gäste ans Fenster klopfen, der Wind am Fensterladen rüttelt und Einlaß begehrt. — Mache denn das Fensterlein weit auf! Aber die Erkältung? Wir haben kleine zarte Kinder in der Stube und diese könnten krank werden. Gewiß können sie krank werden, aber infolge der schlechten, estickten Stubenluft. Mach denn die Fenster auf und zwar mehrmals des Tages. Dein Kind braucht, soll es gedeihen und kräftig werden, frische Luft. Licht und Sonnenschein reinigen das Zimmer- und ein wenig Zugluft treibt Verunreinigungen zur Stube und zum Zimmer hinaus. Hast du ein kleines, enges Schlafzimmer, welches sogar überfüllt ist, so scheue nicht davor, das Fenster auch in der Nacht ein wenig offen zu lassen, wenn du nicht riskieren willst, daß die Luft am Morgen so dick und dumpfig ist, daß du sie mit den Händen fassen kannst. Das nennt man Stickluft und in dieser Atmosphäre kannst weder du noch dein Kind gedeihen. Aber die Nachtluft ist schlecht und giftig und schadet den Augen. Nicht wahr, die Nachtluft ist nicht schädlich. Auch in der Nacht braucht deine Lunge reine Luft, und reine Luft reinigt und kräftigt das Blut.

Unsere Stube ist sozusagen das Mädchen für alles. Der kleine Mann besitzt keinen Empfangsalon, keine Kinderstube und wie alle die Herrlichkeiten heißen. Besonders im Winter muß die Wohnstube zu allerlei herhalten. Hinter dem Ofen sitzt der Großvater und schmaucht sein Pfeifchen, welches gewöhnlich nicht mit dem allerduftigsten Kanaster gestopft zu sein pflegt, und in der Nähe liegt mitunter ein Schreihals in der Wiege. An der Ofenkette hängt allerlei Wäsche zum trocknen. Nun kommt am Abend noch der Vater von der Arbeit oder vom Füttern heim und legt seine durchnäßten Gamaschen und Schuhe unter den Ofen, damit er sie tags darauf wieder warm anlegen kann. Vielleicht finden auch seine verschweißten Strümpfe noch irgendwo ein warmes Plätzchen.

In einer Ecke hart am Ofen befindet sich ein Spucknapf aus Holz oder Blech, ausgefüllt mit Sand oder etwas Sägmehl. Über den übrigen Inhalt wollen wir schweigen. Der Ofen ist glühend heiß und die Türe des Nebenzimmers, wo die Mutter und die Kinder schlafen, ist offen und ebenso die Falltüre ob dem Ofen, damit die Kammer, in welcher der Großvater zu schlummern pflegt, auch geheizt werde. Wie die Atmosphäre in diesen Räumlichkeiten beschaffen ist, brauche ich wohl nicht mehr zu beschreiben, ihr könnt es euch recht lebhaft vorstellen. Wenn nun am Morgen die Mutter früh aufsteht, um die Zimmer zu kehren und den trockenen Besen nimmt und darauflos wischt, daß ein ganzer Nebel von Staub entsteht, so vervollständigt sich das Bild.

Erwachsene, welche des Tages ins Freie hinauskommen, wo sie wiederum frische Luft schöpfen können, leiden nicht so sehr darunter, aber die Kinder, die Tag und Nacht in einer ungesunden Atmosphäre sich aufhalten müssen, nehmen manchmal schweren Schaden. Davon zeugen die blassen, gräulichen Gesichter, die matten Augen, das mürrische Wesen das verdorbene Blut — mit Augenleiden und Hautausschlägen im Gefolge. Mit dem vielen Essen ist es nicht getan. Gute Luft ist für die Gesundheit des Kindes ebenso wichtig wie die Milch. Deswegen verschließt euere Zimmer nicht der frischen Luft, dem Licht und Sonnenschein! Des Tags ergiebig und oft lüften — nicht trocken wischen, sondern den Staub mit einem nassen Lappen auffangen und die Spucknäpfe recht oft leeren und reinigen. Ist die Zeit nicht zu rauh und hast du ein Plätzchen, wo die Sonne freundlich und warm scheint, so bringe dein Kind mit seinem Bettchen dahin, dort ist es besser als in der Stube. Ich weiß es wohl, nicht jede Mutter hat ein Kindsmädchen zur Verfügung, welches das Kind spazieren fährt; auch nicht selber Zeit, mit dem Kleinen Spazierfahrten zu machen, ja mancher Mutter fehlt sogar das Kleingeld, ein nettes Wägelchen zu kaufen; aber jedem Mütterlein steht wohl in unseren Gegenden so ein Plätzchen oder eine lauschige Laube zur Verfügung und dort ist das Kind manchmal besser daran und besser aufgehoben als im schönsten Wägelein. Wickle dein Kind nicht mumienartig ein; laß ihm Gelegenheit, seine jungen Kräfte und den ungestümen Tatendrang zu entfalten. Es ist gar nicht nötig, daß du das Kind aufnimmst, um es herumzutragen. Laß es nur liegen, bis seine Glieder und Knochen etwas erstarkt sind. Zu frühes Aufnehmen kann dem Kind nur schaden. Das Kind sorgt schon selbst für Bewegung, wenn du es daran nicht verhinderst. Siehst, wie es zappelt mit Händen und Füßen, wie es turnt und das Deckbettchen mit den Füßen zu Boden wirft? Laß es nur gewähren, das ist gesund und gibt Stärke und Kraft.



Bevor ich schließe, muß ich noch auf einen Mißstand aufmerksam machen, der auch in den sog. allerbesten Familien recht oft vorkommt. Wenn man dem Kind die Flasche reicht, so soll man dabei bleiben bis und so lange der Säugling die dargereichte Milch mit Lust und Appetit genießt. Dann nehme man sie weg und lasse das Kind nicht leer saugen — in diesem Fall taugt die Luft nichts —; dieses Luftsaugen kann nur schaden. Damit ihr daran denket und es nie vergeßt, setze ich noch ein Verslein von einem großen Dichter her, welches dieser zwar nicht gerade für unseren Fall gedichtet, aber doch dazu paßt und also lautet:

Im Hexameter saugt der ästhetische Dudelsack
Luft ein —
Im Pentameter drauf bläst er sie wieder heraus.