

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Körperliches und geistiges Wachsen bis zur Pubertät

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Wir wollen hier einmal kurz feststellen, wie unser kleiner Schulkind ungefähr körperlich beschaffen sein muß, damit sich ihm die Pforten der Wissenschaft auftun können. Auch hier handelt es sich, wie stets bei solchen Zahlen, um Durchschnittswerte; Abweichungen nach oben wie nach unten, bedingt durch Einflüsse der Rasse und der Vererbung, kommen selbstverständlich vor, auch Unterschiede der Ernährung und Pflege machen sich geltend. Wenn wir in eine Klasse der Sechsjährigen hineinschauen, so finden wir natürlich schon hier wie in allen anderen Klassen große und kleine Kinder, dicke und dünne, schlecht und gut aussehende, solche, die gescheit und geweckt ins Leben schauen, und andere, von denen wir den Eindruck haben, daß sie noch nicht viel an Erfahrung und spielend erworbenen Kenntnissen mitbringen. Aber ein Mindestmaß müssen sie alle erreicht haben, sonst werden sie nicht aufgenommen.

### Körperliches und geistiges Wachsen bis zur Pubertät.

Die Knaben sind im Alter von 6 Jahren etwas länger und schwerer als die Mädchen. Wir erinnern uns, daß schon als Säugling der kleine Knabe im Durchschnitt etwas größere Maße zeigte als das kleine Mädchen. Die Zeit der frühkindlichen, der sogenannten „ersten Fülle“ liegt hinter unseren Schulkindern. Sie dauerte etwa bis zum vierten Jahre. Daran schließt sich die Zeit der „ersten Streckung“ an. Am Ende dieser Zeit befinden sich unsere eben schulpflichtig gewordenen Kinder; sie reicht etwa bis zum siebenten Jahre. In dieser Zeit wachsen oft die Kinder außerordentlich schnell und wenn man so einen kleinen Menschen einmal ein halbes Jahr nicht gesehen hat, ist man erstaunt, plötzlich ein ganz anderes Kind vor sich zu haben, es hat sich nun zu einem etwas mageren richtigen Schulbub oder -mädchel entwickelt, der oder die zum „Sandeln“ und all den Freuden des Kindergartens keine Lust mehr hat und sich erhaben darüber fühlt.

Nehmen wir hier die Entwicklung der folgenden Jahre gleich vorweg, so folgt nun auf diese Jahre gesteigerten Wachstums eine Zeit, in der der Körper gewissermaßen wieder etwas Atem holt, bevor er zu neuer Kraftanstrengung einsetzt. So haben wir vom 8. bis 10. Lebensjahr die Zeit der „zweiten Fülle“. Vom 11. bis 15. Jahr beginnt darauf wieder eine neue, die „zweite Streckung“, worauf endlich die „dritte Fülle“ das gesamte Jugendalter schließt. Bei Knaben schiebt sich die zweite Streckung und die dritte Fülle länger hinaus, da ihre körperliche Entwicklung später einsetzt als die der Mädchen und länger andauert.

Betrachten wir uns daraufhin die Längen- und Gewichtsmaße der Kinder bis zum Eintritt der Reife, so sind folgende Durchschnittsmaße festgestellt worden: (nach Cammerer)

Alter:	Knaben		Mädchen	
	Körpergewicht in kg	Körperlänge in cm	Körpergewicht in kg	Körperlänge in cm
6 Jahre	20,5	109	19,0	107
7 "	23,0	115	21,0	113
8 "	25,0	120	23,0	118
9 "	27,5	125	25,0	123
10 "	30,0	130	27,0	128
11 "	32,5	135	29,0	134
12 "	35,0	140	32,0	139
13 "	37,5	145	37,0	146
14 "	41,0	151	43,0	153
15 "	45,0	157	48,0	158

Bis zum 13. Jahre etwa übertrifft der Knabe das Mädchen an Länge und Gewicht. Nun aber kommt eine Zeit, wo das Mädchen vorausseilt. Mit 14 Jahren ist das normale Mädchen größer und schwerer als der gleich alte Knabe und im folgenden Jahre haben sich diese Werte noch mehr zu Gunsten des weiblichen Geschlechts vergrößert. Aber im 16. Jahre ändert sich das Bild. Inzwischen haben auch die Entwicklungsjahre des Knaben voll eingesetzt und während die körperliche Reifezeit der Mädchen früher abschließt, dauert sie beim Knaben länger. Schon mit 16 Jahren ist der Knabe dem gleichalten Mädchen an Gewicht und Länge ein Stück voraus, und während das weibliche Geschlecht jenseits des 16. Lebensjahres meist keine sehr große Zunahme an Längenwachstum zeigt, schießt jetzt der Knabe in die Höhe und wird zum Jüngling.

Wir hätten diese Frage hier nicht so eingehend besprochen, wenn sich nicht daran eine Mahnung anschließen ließe. Gerade in den Zeiten der Streckung bedürfen die Kinder besonderer Schonung, viel Ruhe und Schlaf, und zweitens ergibt sich aus dieser Tabelle die Einsicht, daß der Entwicklungsrhythmus des Mädchens ein anderer ist als der des Knaben: früher einsetzend, kürzer dauernd, darum aber um so stärker den ganzen Menschen ergreifend. Auch wieder eine Mahnung für die Eltern, in diesen Jahren eine gewisse Schonung ihrer Töchter walten zu lassen und eine Ueberanstrengung körperlicher wie geistiger Art zu vermeiden! Hier soll gleich gesagt werden, daß wir einer Verweichlichung und Verwöhnung keinesfalls

das Wort reden, weder für den Knaben noch für das Mädchen. Jene überängstlichen Eltern, die ihre Kinder am liebsten in Watte packten und nicht von ihrer Seite ließen, bedeuten ein Unglück für ihre Sprößlinge. Andererseits aber dürfen die Eltern auch nicht in das Gegenteil verfallen. Es sollte nicht aus lauter Angst, daß das Kind sein Ziel etwa nicht erreicht, hinter anderen zurücksteht oder nicht bald erwerbsfähig wird, vom Heranwachsenden zu viel verlangt werden, und dies gerade in einer Zeit, in der der Körper des jungen Menschen eine große Veränderung durchmacht, die alle Organe stark in Mitleidenschaft zieht.



Schwesterchen und Brüderchen im Alter von 6 und 12 Jahren

Nach dieser Abschweifung kehren wir zu der Frage zurück, wie soll nun unser Schullehrer beschaffen sein? Er soll gesund sein. Welches sind aber in diesem Alter