

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Die Zeichen körperlicher Gesundheit und Reife

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

die Zeichen körperlicher Gesundheit und Reife.

Es kommt nicht nur darauf an, daß seine Glieder genügend lang sind, vor allem müssen sie auch gerade sein. Wir werden im folgenden Heft zu besprechen haben, wie manche Kinder in diesem Alter schon durch die englische Krankheit, die sie im Kleinkindesalter durchgemacht haben und die vielleicht von den Eltern nicht genügend beachtet wurde, Schaden genommen haben. Verbiegungen und Verkrümmungen der Knochen haben sich gebildet, die nun im Schulalter nicht mehr so leicht auszugleichen sind.

Neben gerader Glieder bedarf das Kind auch gesunder Sinne; Kinder, die schlecht hören und schlecht sehen, müssen sich viel mehr in einer Klasse von Kindern mit gesunden Sinnen anstrengen, sodaß man glauben könnte, sie seien wenig begabt. Erst wenn man ihnen die Möglichkeit gibt, daß sie gut sehen, etwa durch eine ihnen angepasste Brille, oder daß sie in der ersten Reihe sitzen dürfen, wo sie das Wort des Lehrers besser hören, können sie dem Unterricht gut folgen und ihre Schulleistungen werden befriedigend. Kinder mit sehr schlechten Augen oder Gehör müssen in Sonderklassen unterrichtet werden.

Gesunde, normale Kinder sehen frisch aus, sie halten sich straff aufrecht, sie sind lebhaft und vergnügt. Ein schlecht gedeihendes Kind sieht meist elend aus, seine Haut ist welk, die Haltung schlecht, der Gesichtsausdruck hat etwas Müdes, Gedrücktes und Unfrohes. Nicht mit Unrecht hat man das gesunde Kind mit einer Blüte verglichen, deren Köpfchen froh und aufrecht auf dem Stengel steht. Das franke Kind hingegen gleicht einer welkenden Blume, die ihr Köpfchen und ihre Blätter hängen läßt. Auch in der Schulleistung macht sich die Schlaffheit des Körpers bemerkbar durch Mangel an Aufmerksamkeit und schlechte Konzentration, d. h. Unfähigkeit, längere Zeit mit seinen Gedanken bei einem Gegenstand zu verweilen.

Gesunde Kinder haben auch gesunde Zähne. Leider wird auf die Zahnpflege vor allem bei den Kindern des Arbeiter- und Bauernstandes viel zu wenig Rücksicht genommen. Wir erfuhren schon im zweiten Heft, wie sich die Milchzähne allmählich entwickeln. Als letzte Zähne des Milchgebisses erscheinen die hinteren Backzähne zu Ende des zweiten Lebensjahres. Die Milchzähne beginnen schon im ersten Schuljahr auszufallen. Der Zahnwechsel erfolgt ganz allmählich und dauert etwa bis zur Pubertät. An Stelle der Milchzähne schieben sich vom Kiefer her die bleibenden Zähne nach oben. Das bleibende Gebiß besteht aus 32 Zähnen. Doch treiben die vier letzten Mahlzähne, die sogenannten Weisheitszähne, bei vielen Menschen erst im erwachsenen Alter durch oder erscheinen gar nicht oder nur einer oder zwei von ihnen.

Es ist nicht so wichtig, daß wir 32 Zähne haben, wir kommen auch mit 28 und weniger sehr wohl aus; wichtiger ist, daß die Zähne auch gesund sind, nicht brüchig oder womöglich schon angefressen, wenn sie zutage treten. Ein gesundes Gebiß ist nicht nur für die Gesundheit des Menschen unerlässlich, da die Nahrungsaufnahme leidet, wenn die Speisen nicht genügend zerkaut werden können; es ist auch für das Äußere des Menschen ein großer Schaden, wenn häßliche, schlecht gewachsene Zähne im Munde stehen, oder Zahnlücken auffallen.

In manchen Familien sind schlechte Zähne oder schlechtgewachsene Zähne erblich. In allen diesen Fällen soll zeitig ein Zahnarzt aufgesucht werden, um den Schaden nach Möglichkeit auszugleichen. In den Schulzahnkliniken steht den unbemittelten Eltern die zahnärztliche Behandlung unentgeltlich zur Verfügung.

Ein wichtiges Zeichen körperlicher Gesundheit ist auch der normale Ablauf aller körperlichen Funktionen, also das normale Arbeiten des Herzens und der Lunge, der Verdauungs- wie der Ausscheidungsorgane.

Kinder, deren Herz und Lunge gesund sind, laufen und springen gerne fleißig herum. Herzkranke Kinder sind schnell ermüdet. Kinder, die husten, sollten, ehe sie eingeschult werden, gründlich ärztlich untersucht werden. Das trifft vor allem zu bei Kindern aus Familien, in denen Lungenkrankheiten vorgekommen sind.

Bei gesunden Verdauungsorganen vertragen unsere Schulrekruten die Speisen der Erwachsenen, sie entleeren ein- bis zweimal einen geformten Stuhl; manche Kinder neigen zur Verstopfung, andere eher zu Durchfall. In solchen Fällen müssen die Eltern der Darmfunktion ihrer Kinder Beachtung schenken.

Die Beherrschung der Blasentätigkeit am Tag sowohl wie nachts sollte schon im frühen Kleinkindesalter erlernt sein. Wenn der Sechsjährige noch Unsauberkeit zeigt, so ist die Hilfe eines Arztes unbedingt nötig. Es kann sich um eine Krankheit oder Schwäche der Blase handeln oder auch um eine falsche Erziehung des Kindes, die nicht vermocht hat, dem Kinde die Beherrschung seines Blasenschließmuskels beizubringen. Manchmal ist eine heilpädagogische Behandlung schon in kurzer Frist imstande, wenn sonstige krankhafte Erscheinungen der Blase fehlen, den normalen Zustand herbeizuführen und damit den Eltern wie dem Kind viel Sorge und Kummer zu nehmen.