

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

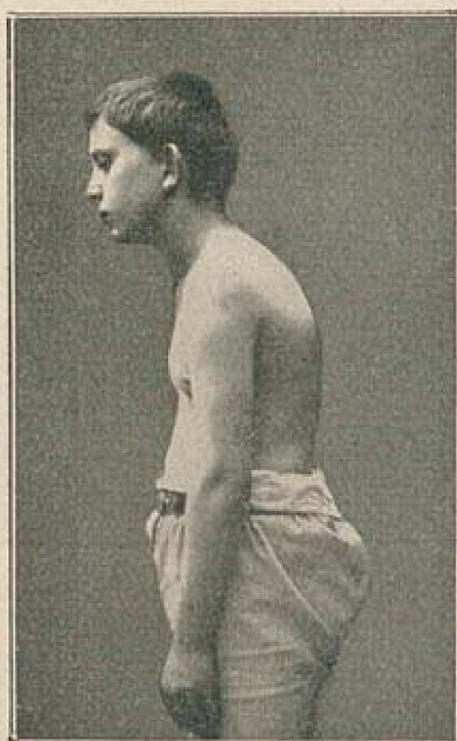
Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Körperliche Überanstrengung

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

Von der Notwendigkeit, gerade durch Leibesübungen, Turnen und Spielen, den Kindern einen Ausgleich gegen das lange Sitzen in der Schule und bei den Hausaufgaben zu schaffen, wollen wir in einem anderen Heft berichten.



Deutsche Lichtbildgesellschaft e. V., Berlin

Runder Rücken. Einengung des Brustkorbes

Körperliche Überanstrengung.

Manche heranwachsenden Kinder der minderbemittelten Kreise werden zu Hause zu Hilfeleistungen, ja auch zum Mitverdienen herangezogen. So sehr wir unsere Kinder daran gewöhnen sollen, Hilfe zu leisten, sich nicht etwa von der Mutter bedienen zu lassen, so wenig kann es vom Standpunkt des Arztes aus gut geheißsen werden, wenn die Kinder durch stundenlange Botengänge oder ähnliche Dienste ermüdet werden und nicht Muße finden, ihre Aufgaben in Ruhe und zu richtiger Zeit zu machen. Es ist sehr notwendig, daß die Eltern es sich genau überlegen, ob und wie weit sie die älteren Kinder zu solchen Diensten heranziehen dürfen, ohne ihnen Schaden zuzufügen.

In vielen Fällen, gerade heutzutage, ermüden sich die Kinder selbst durch einen übertriebenen Sportbetrieb, der sie zu einer zu starken Anspannung aller Körperkräfte veranlaßt, aus lauter Ehrgeiz Höchstleistungen zu erreichen und womöglich in der Zeitung als Held des Tages gepriesen zu werden. Hierüber werden wir in einem späteren Heft, das die Leibesübungen behandelt, noch zu sprechen haben.



Bilderdienst Zeitblick e. V., Berlin

Ein freundschaftlicher Boxkampf zum Zeitvertreib

Die Abhärtung.

Der Sport führt uns auf die Frage der Abhärtung des Körpers durch Waschungen und Bäder.

Der Reinlichkeit wird am besten genügt, wenn sich das Schulkind abends vollkommen abwäscht, die kleineren Kinder abgewaschen werden, da meist morgens nicht so viel Zeit zu gründlicher Reinlichkeitspflege bleibt. Dazu wird abends gerne etwas wärmeres Wasser genommen. Morgens hingegen wird eine schnelle kurze Abwaschung des ganzen Körpers mit kühlem Wasser das gesunde Kind am besten erfrischen und seinen Körper abhärten. Für schwächliche Kinder kann es angebracht sein, sie danach noch einmal für