

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Schlafstörungen

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

Blasentzündung.

Blasentzündungen finden wir im Kindesalter nicht selten. Sie kommen bei Mädchen infolge der viel kürzeren Harnwege leichter vor als bei Knaben. Im Anschluß an ungeheilte Blasenkatarrhe kann sich eine Nierenerkrankung einstellen.

Vermehrter Harndrang und Schmerzen bei der Entleerung sind das Zeichen eines plötzlich (akut) aufgetretenen Blasenkatarrhs. Bei lang dauernden (chronischen) Störungen finden wir häufig nur eine auffallende Blässe, Appetitlosigkeit und körperliche Mattigkeit.

Arztliche Hilfe soll nicht versäumt werden.

Vergrößerung der Mandeln.

Sehr viele Kinder zeigen schon in den ersten Jahren ihres Lebens eine starke Anschwellung ihrer Gaumen- und der Rachenmandel. Das sind Kinder, die sehr häufig an Halsentzündungen erkranken, ihre Katarrhe, Husten und Schnupfen oft wochenlang nicht los werden. In der Nacht schlafen sie mit offenem Munde und Schnarchen. Auch am Tage atmen sie mit offenem Mund, was dem Gesicht oft einen Ausdruck von Dummheit verleiht. Manche dieser Kinder hören schwer, weil die großen Mandeln durch ihre Anschwellung auf Teile des Gehörapparates drücken. Man bespreche sich in solchen Fällen mit einem Arzt, dem man Vertrauen schenkt, wenn er zu einer Operation, d. h. der Kappung dieser übermäßig vergrößerten drüsigen Gebilde rät, so soll man seinen Rat befolgen. Häufig befreit eine solche an sich kleine Operation die Kinder von den lästigen und sie auch in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung störenden, immer wiederkehrenden fieberhaften Erkrankungen und man sieht gar nicht selten, daß danach die Kinder förmlich aufblühen und sich gut entwickeln.

Schlafstörungen.

Von Schlafstörungen haben wir schon einmal in einem früheren Heft gesprochen. Das Bestehen großer Mandeln kann auch oft den Schlaf der Kinder beeinträchtigen. Manche Kinder knirschen mit den Zähnen, andere

sprechen im Schlaf und richten sich dabei im Bett auf oder gehen im Halbschlaf aus dem Bett. Hier handelt es sich meist um übererregbare Kinder, deren Nervensystem zu wenig Ruhe hat. Ueberlegung ist notwendig, woher diese große Reizbarkeit kommt, ob die Inanspruchnahme der Schule etwa zu groß für dieses Kind ist oder ob häuslichen Schwierigkeiten Schuld an diesem Uebel zuzumessen ist. Der Wechsel der Umgebung ist häufig für solche Kinder nötig und bringt ihnen oft Heilung. Allerdings kann die Rückkehr in die früheren Verhältnisse eine Wiederkehr der alten Beschwerden bewirken.

Der Erholungsaufenthalt.

Eine kleine Betrachtung über den Wert von Erholungsaufenthalten für Kinder sei hier eingereiht.

Ein Luftwechsel spielt nicht nur bei Kindern, sondern auch für den Erwachsenen eine große Rolle. Vor allem unsern Großstädtern tut er gut, denn sie leben doch das ganze Jahr in einer Atmosphäre von Rauch und Ruß, und eine reine Landluft ist für sie eine Wohltat. Wer es sich erlauben kann, tut natürlich sehr wohl, einen Höhenaufenthalt zu wählen, wo die Luft noch reiner und die Sonnenbestrahlung noch kräftiger ist. Vor allem die Winterkuren im Gebirge sind bei der starken Sonnenkraft in höheren Lagen heutzutage sehr beliebt. Handelt es sich um besonders schwächliche Kinder mit Neigung zu fieberhaften Katarrhen, so ist ein Aufenthalt in mittleren waldreichen Höhen, etwa von 800—1000 m, oft besonders günstig. In noch höheren Lagen sind häufig die Temperaturunterschiede zwischen Morgen und Abend im Sommer sehr groß, bei schlechtem Wetter tritt leicht eine starke Abkühlung ein, so daß dies für empfindlichere Menschen weniger empfehlenswert sein kann.

Sehr zweckmäßig ist für solche Kinder auch ein Sommeraufenthalt an der See. Die den Kindern so wohltuende Beschäftigung des Sandelns und Bauens am Strand, die starke Sonnenbestrahlung, die den meist nur wenig bekleideten Körper trifft, die Abhärtung durch den Aufenthalt in frischer bewegter Luft, der starke Salzgehalt von Luft und Wasser wirken alle zusammen besonders günstig auf den Körper der Kinder. Ob man die Ostsee oder die Nordsee wählt, hängt von der Konstitution des Kindes ab. Die Nordsee wirkt kräftiger, die Ostsee mit ihrer milderer Wirkung ist hingegen bei sehr schwächlichen und den jüngeren Kindern oft vorzuziehen. Der