

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Die Entwicklungsjahre

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

Pflege des heranwachsenden Kindes. Wenn wir daran denken, wie wenig in früheren Zeiten gerade bei uns in Deutschland auf diesem Gebiet getan wurde und wie das weibliche Geschlecht sehr viel weniger gut körperlich wie geistig für das Leben ausgerüstet wurde als das männliche, so müssen die Frauen sich über die Fortschritte, die in der letzten Zeit auf diesem Gebiet gemacht wurden, freuen. Wie stiefmütterlich z. B. wurde der Turnunterricht in den Mädchenschulen im allgemeinen noch vor 30 und 40 Jahren behandelt! Auch die Bekleidung vor allem der Heranwachsenden mit dem Korsett, das man nicht zu Unrecht „Schnürbrust“ nannte, hinderte die freie Betätigung des Körpers, ganz besonders die so wichtige ausgiebige Atmung. Vor allem mußte sich der Mangel an körperlicher Ausbildung bemerkbar machen zu jener Zeit, in der beim Mädchen der Uebergang vom Kind zur Erwachsenen stattfindet.

Die Entwicklungsjahre.

Wir haben schon in einem vorhergehenden Heft davon gesprochen, daß diese Zeit, auch die Pubertät genannt, durchschnittlich beim Mädchen früher einsetzt als beim Knaben und schneller zum Abschluß kommt. Der Verlauf ist also im allgemeinen stürmischer als beim männlichen Geschlecht. Die Mädchen wachsen in dieser Zeit oft sehr bedeutend, vor allem ihr Rumpf, dagegen bleibt die gleichzeitige Kräftigung der Rumpfmuskulatur oft aus. Daher findet man häufig gerade bei lang aufgeschossenen Mädchen eine schlechte, kraftlose Haltung, runden Rücken und einen flachen Brustkorb, zugleich auch nicht selten eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule. Auch die Brusteingeweide wachsen stark in diesen Entwicklungsjahren. Ein enger Brustkorb und eine flache Atmung hindern sowohl Lunge wie Herz an ihrer vollen Entwicklung. Nur beim tiefen Atmen gelangt genügend Sauerstoff in die Lunge und von da ins Blut. Eine ungenügende Sauerstoffversorgung des Blutes, wenn zu flach geatmet wird, führt zu Blutarmut und Bleichsucht, einer Krankheit, die wir aus den oben angeführten Gründen viel häufiger beim weiblichen als beim männlichen Geschlecht finden. Es ist wohl kein Zufall, daß im Zeitalter des Turnens und des Sportes sowie der viel gesünderen Lebensweise und Bekleidung der Frau die Bleichsucht der jungen Mädchen, früher eine weitverbreitete Krankheit der Entwicklungsjahre, stark zurückgegangen ist. Auch die Begleiterscheinungen dieses Zustandes, eine träge Verdauung, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen usw. haben sich vermindert.

Die Entwicklungsjahre der Mädchen stehen ganz besonders unter dem Zeichen der Heranreifung der weiblichen Organe, die sich als vierwöchentliche Periode bemerkbar macht. Es handelt sich dabei um die Reifung eines Eies und seine Abstoßung aus dem Eierstock und eine Veränderung der Schleimhaut der Gebärmutter, die, falls das Ei nicht zur Befruchtung kommt, als Blutung zutage tritt. Gewiß fordert eine so häufig wiederkehrende Veränderung dieser Organe sowie der Säfteverlust für den Körper viel Kraft, ganz besonders in jener Zeit, in der sich der Körper erst auf diese Tätigkeit neu einstellen muß.

Damit soll nicht gesagt werden, daß sich die Mädchen in den Tagen der Periode vor jeder körperlichen Arbeit ängstlich zu hüten haben. Doch ist jede Ueberanstrengung des Körpers in dieser Zeit zu vermeiden. Radfahren z. B., das das Blut stärker in die Unterleibsorgane treibt, sollte unterlassen werden, ebenso ausgiebige sportliche Übungen. Auch kalte Wasserprozeduren, die die natürliche Blutwallerung nach den Unterleibsorganen hindern, sind ebenfalls in dieser Zeit unangebracht, da damit ein Ausbleiben der Periode und Beschwerden herbeigeführt werden könnten. Dem größeren Schlafbedürfnis in jenen Tagen, hervorgerufen durch den Blut- und Säfteverlust, ist Rechnung zu tragen, will man nicht eine nervöse Ueberanstrengung in Kauf nehmen. Auch ist stets zu bedenken, daß der weibliche Körper zur Zeit der Periode weniger widerstandsfähig gegen alle Ansteckungen, besonders des Unterleibes ist. Die Folgen der Nichtbeachtung dieser Tatsache sind vor allem Entzündungen dieser Organe, die sich in Schmerzen, in Unregelmäßigkeiten ihrer Funktion, auch in Ausfluß kundtun können. Zur Verhütung einer Ansteckung gehört auch eine große Reinlichkeit in jenen Tagen. Die Ansicht, die noch aus früherer Zeit stammt, die Wäsche dürfe in dieser Zeit nicht gewechselt werden, ist unsinnig und schädlich; Waschungen des Unterleibes mit etwas angewärmtem Wasser sind unbedingt nötig.

Diese periodische Wiederkehr körperlicher Funktionen, die den ganzen Organismus der Frau in Mitleidenschaft zieht, die bei manchen allerdings nur geringe, bei anderen bedeutendere Beschwerden verursacht, gibt dem Ablauf des weiblichen Lebens eine Art Wellenbewegung. Die Zeiten des Tiefstandes der Welle sind die Periodentage, die des Hochstandes die Zeit zwischen diesen Terminen, in denen manche Mädchen und Frauen ein erhöhtes Wohlfühl und besondere Leistungsfähigkeit verspüren.

Mit dem Einsetzen der weiblichen Funktionen, die sich auch an der Schwellung der Brüste und der stärkeren Ausbildung des Beckens kundtut, das in dieser Zeit seine für das weibliche Geschlecht charakteristische weitere Ausladung bekommt, ändert sich auch das geistige Leben des heranwachsenden Mädchens in dieser Reifezeit. Wir erwähnten schon in einem frü-

heren Heft, wie die Zeit des erwachenden Geschlechtstriebes bei beiden Geschlechtern eine unbestimmte Sehnsucht mit sich bringt, ein gesteigertes Verlangen nach neuen Lebensverhältnissen, nach der Loslösung von alten, überkommenen Gewohnheiten und Beziehungen. Jüngling wie Mädchen sehnen sich in dieser Zeit nach einer verstehenden Freundesseele, der sie sich anvertrauen, mit der sie alle sie bedrängenden Fragen und Wünsche besprechen können. Aber mehr noch als der heranwachsende Knabe verlangt das Mädchen darnach, jemand zu finden, an den es sich anlehnen kann. Die Sehnsucht, geliebt zu werden, ist größer beim weiblichen Geschlecht, wogegen das männliche stärker den Drang empfindet zu lieben. Diese seelischen Erlebnisse können, wenn sie richtig geleitet und dahin gelenkt werden, allem Schönen, Großen und Edlen im Leben sich mit Bewunderung hinzugeben, eine Quelle der Kraft für den Heranwachsenden werden. Wenn zudem ein älterer Mensch es versteht, den jungen bedrängten Seelen Freund und Führer zu sein, so werden jene Jahre wirklich zu dem, was sie sein sollten, Entwicklungsjahre im besten Sinne. Anders wenn die jungen Menschen ganz auf sich gestellt bleiben, in schlechte Gesellschaft geraten und wenn nun, gerade beim jungen Mädchen, Hingebungsgefühl und Liebesverlangen einen ungeeigneten Menschen zum Partner finden und damit auch allzufrüh das Geschlechtsleben bedeutungsvoll in das Leben des Mädchens eingreift. Wie stark gefährdet gerade in dieser Hinsicht unsere Großstadtjugend ist, darf nicht verkant werden und unsere Tagesblätter geben ja davon nur allzu deutlich Kunde.

Die Erziehung in Haus und Schule hat eine sehr dringende und wichtige Arbeit zu leisten, damit in allen Mädchen der innere Halt gestärkt wird, der sie davor bewahrt, auf Abwege zu geraten, von denen eine Umkehr nur schwer möglich ist. Wir werden in einem späteren Heft, das den Leibesübungen gewidmet sein wird, sehen, wie gerade in diesem Alter eine gesunde körperliche Erziehung auch auf das Seelenleben der Jugendlichen einen günstigen Einfluß auszuüben vermag.