

Hygienische Lebensregeln für die heranwachsende Jugend.

Von Dr. med. S. Sidtmann.

Zu den vielen Gesundheitskatechismen noch einen hinzuzufügen, ist nicht meine Absicht. Was ich den Knaben und Mädchen über Gesundheitsregeln zu sagen habe, sind nur solche Dinge, die man anderwärts ihnen zu sagen ver-
gessen hat. Richtiger fast wäre es, statt an die Jugend selbst, an diejenigen mich zu wenden, von denen die Jugend be-
vormundet wird, an die Eltern, Lehrer, Meister, kurz an alle diejenigen, von welchen die jungen Leute Kleidung, Woh-
nung, Nahrung zugetheilt empfangen, von welchen ihnen Luft und Licht, Muskel- und Hirnleistung, Ruhe und Bewegung zugemessen wird, des Arztes dabei nicht einmal zu gedenken; denn über den Märchenschatz der Arzneien werden wir am allerwenigsten uns unter-
halten.

Denke ich an Luft und an Licht und an die Gesundheitsreize der Tem-
peraturschwankungen für die Jugend, dann kommt mir die Welt der jungen Pflanzen in die Gedanken, jener Pflänz-
chen, welche Luft athmen und mit ihrem ganzen Körper Licht trinken, um zu wachsen und um Pflanzengrün und Far-
benpracht an sich selbst erzeugen zu können. Rede ich von der Nothwendigkeit körper-
licher Bewegungen, dann fallen mir die wogenden jungen Saaten ein, wie sie, nicht ohne Nutzen für ihre Entwicklung, unter dem Zittige des Windes sich recken und strecken, sich biegen und dehnen, wie sie bis zur Wurzel hinab Naturgymnastik treiben und wie nur durch dieses Turnen der Saaten die nöthige Kraft und Schmiegsamkeit in die Fruchthalme kommt. Die Frage der Ernährung der Jugend, die Magenfrage, wie soll sie gelöst werden, ohne daß wir vergleichend die Fütterungsweise der landwirthschaft-
lichen Stalljugend, der Fohlen und Kälber studiren? Kurz, die Gesundheits-
regeln für die Jugend stützen sich auf große Naturgesetze, gültig für alle Lebe-
wesen, daher sind sie auch einfach wie

diese Gesetze, aus welchen sie hervor-
gingen.

Die jungen Leutchen dürfen, wenn sie keine nennbare Krankheit haben, darum sich doch immer noch nicht für vollmächtig gesund halten. Die Leistungs-
fähigkeit der Lungen ist es namentlich, welche, wie die der Muskeln, oft viel zu wünschen übrig läßt, wie denn auch das Herz und seine Aderstämmen schon die Anfänge chronischer Fehlbildungen an sich tragen. Drum möge, wie ge-
sagt, nicht Jeder, der sich für unver-
besserlich gesund hält, wähen, sein Körperbefinden entspreche den strengen Anforderungen der Naturgesetze. Die Mehrzahl der aus den Schulen ent-
lassenen Kinder leidet an „redhibitori-
schen“ Fehlern, d. h. nach den Begriffen der Thierärzte an Fehlern, welche beim Fohlenhandel den Kauf rückgängig machen, an Fehlern, welche bei den Fohlen im Stehen, Gehen, selbst im spielenden Laufen und Springen nicht erkennbar sind und erst offenbar werden, wenn den jungen Thieren eine Arbeits-
leistung von größerer Dauer abverlangt wird. Von solchen „redhibitorischen“ Fehlern sind nur wenige Volksschul-
reservirten frei. Auf den Schulbänken haben sie nichts über die Pflege ihrer Gesundheit gelernt, weil eben ihre Lehrer selbst nicht viel davon verstanden. Wo nun bei den der Schule entwachsenen Leutchen die Hebel ansetzen, um ihnen Gefühl und Regeln für Gesundheits-
pflege beizubringen?

Das Licht. Der Botaniker weiß besser als der Arzt die aufbauende, be-
lebende, kräftige Wirkung des dem Orga-
nismus zugeleiteten Sonnenlichtes zu würdigen. In unserer Generation ist der Lichtgenußinstinkt irregeleitet, ja meist völlig unterdrückt. Oder gehen wir nicht, dem Gebote der Kleidermoden uns beugend, sonn- und werktätig, im Sommer wie im Winter in schlechte Lichtleiter gekleidet? Halten wir nicht