

Wochenblatt für Wilsdruff

Beilage zu No. 63.

Freitag, den 7. August 1885.

Welche Ordnung im Essen ist bei Kindern einzuhalten?

Von Hofrath Dr. Krug, prakt. Arzt in Chemnitz.

Bei der Frage über eine rationelle Ernährung der Kinder spielt nicht nur „Was soll das Kind essen?“ sondern auch das „Wie soll das Kind essen?“ eine hervorragende, nicht zu unterschätzende Rolle, und namentlich wir Aerzte kommen nicht selten in die Lage, nach dieser Richtung hin Fehler und Mißgriffe in der Ernährung der Kinder selbst in Familien konstatiren zu müssen, die sowohl ihren äußeren Verhältnissen als ihrem inneren Herzensdrange nach gern Alles aufbieten wollen und auch können, um ihren emporwachsenden Lieblingen durch zweckmäßige, gut zubereitete, reichlich gebotene Nahrung in ihrer körperlichen Ausbildung und Weiterentwicklung helfend und fördernd unter die Arme zu greifen. Und doch macht letztere oft genug trotz aller mütterlichen Liebe und aufopfernden Pflege nicht die gewünschten Fortschritte, es tritt ein Stillstand, ja oft ein Rückgang in der körperlichen Entwicklung ihrer Pflegebefohlenen ein, dessen Ursachen sie sich absolut nicht erklären können, obwohl dieselben für den objektiv Beobachtenden meist ziemlich nahe liegen und bei unparteiischem Einblick in die Verhältnisse so zu sagen mit Händen zu greifen sind.

Und zu diesen Ursachen rechnen wir in erster Linie den Mangel einer gewissen Ordnung im Essen der Kinder, weshalb eine kurze Beantwortung der oben angeregten Frage: „Wie und wann soll das Kind essen?“ wohl eine gewisse Berechtigung beanspruchen darf, und scheint es dem Verf. daher nicht unzeitgemäß zu sein, wenn er der Beantwortung der Frage an dieser Stelle einmal näher zu treten sich erlaubt.

Der kindliche Magen besitzt, namentlich während der ersten Lebensjahre des Kindes, noch nicht jene Verdauungs- und Widerstandsfähigkeit gegen die ihm behufs der Ernährung des kindlichen Körpers zum normalen Nahrungsmittel, wie solche in späteren Jahren, unter sonst sonstigen Verhältnissen, vorhanden zu sein pflegt; er bedarf neben einer vor Allem mehr Zeit zu deren regelmäßiger Zuführung. Wird diese Zeit nicht innegehalten, werden dem kindlichen Magen, nachdem er vielleicht noch in kurzer Zeit seine gewöhnliche Mahlzeit eingenommen, noch keine Nähr- oder Genussmittel zugeführt, so wird dadurch nicht bloß die Verdauung des bereits eingenommenen, sondern die neue Zufuhr bedingt, indem sie sich dem halbverdaulichen Nahrungsmittel beimischt, in letzterem einen ebenso unliebsamen als nachfolgenden Explosionsprozess, durch welchen eine abnorme Gasentwicklung, über längere oder geringere Menge unverdauter fester oder flüssiger Massen in Magen und Eingeweiden deponirt wird, welche als unangenehm, schädlicher Ballast dort liegen bleibt, und zu den unliebsamen Verdauungsstörungen Anlaß giebt.

Die Zeit, innerhalb welcher ein Kind das Genossene normal verdauen kann, ist nach dem Alter des Kindes, aber auch nach Konstitution, Stoffreichthum und Menge des Genossenen eine verschiedene. Während ein kleines Kind, was noch an der Mutterbrust genährt wird, und anderweite Nahrungsmittel noch nicht erhält, wenn es sich an der Brust satt getrunken, nach zwei und einhalb bis drei Stunden bereits das Verlangen nach neuer Nahrungszufuhr zu erkennen giebt, und solches nicht bloß während der Tages-, sondern auch während der Nachtzeit im kindlichen Magen, so kann bei größeren Kindern von 2-6 Jahren recht wohl eine vierstündige Pause zwischen den einzelnen Mahlzeiten innegehalten werden; solche, welche die Schule besuchen, sind schon in Folge der im Elternhause üblichen Frühstücks-, Mittags- und Abendmahlzeiten gebunden, so daß sie im Durchschnitt dreimal des Tages sich genügen lassen können, wenn ihnen auch von den meisten Müttern noch eine kleine Portion zum Verzehren während der Schulpausen mitgegeben wird.

Bei dieser Zeitfrage des Essens der Kinder ist aber nicht bloß die Zeit, zu welcher ihnen das Essen geboten und die Perioden, innerhalb welcher dieses Angebot des Essens wiederholt wird, sondern namentlich auch die Zeitdauer, binnen welcher sie das ihnen Dargebotene zu verzehren, von einer nicht zu unterschätzenden Wichtigkeit ist, da gerade nach dieser Richtung hin durch das Zuspätkommen von den Kindern ein gewisses Maß von Unbewußtsein vielfach gesündigt wird. Langsam essen, gehörig kauen, die Speisen in der Mundhöhle mit dem zu deren Verdauung erforderlichen Speichel mischen — das sind drei Bedingungen der normalen Ernährung, für welche, namentlich was das erste Erforderniß haben, wenn ihnen solches nicht anezogen wird. Je besser es ihnen schmeckt, desto schneller essen sie, desto unverdauter kommt das Genossene in den Magen, desto weniger ist letzterer im Stande, seinen Inhalt für eine normale Säftebildung und Stoffzufuhr zum Körper genügend vorzubereiten und weiter zu verwerthen. Das Essen gewährt ihnen also nur einen vorübergehenden Genuß, dem nicht selten früher oder später ein unliebsames Mißbehagen folgt, welches, wenn es wiederholt auftritt, zu ernstlichen und dauernden Gesundheitsstörungen führen kann.

Mütter, denen das Wohlbestehen und eine normale Weiterentwicklung ihrer Kinder am Herzen liegt, sollten daher bezüglich der Aufrechterhaltung einer gewissen Ordnung des Essens derselben hauptsächlich an ein, wenn auch unbewußtes, doch strenges und consequentes Einhalten derselben gewöhnen: Sie sollen ihren Kindern nicht zu oft und nicht zu vielerlei durch einander — zu essen geben, sie sollen aber auch darauf Acht geben, daß diese das ihnen Gebotene nicht zu häufig hinter sich schieben, sondern sich zu dessen Verzehren — gleichwie zu jeder anderen körperlichen Leistung — die nöthige Zeit nehmen, und so langsam essen. Sie werden dann in der großen Mehrzahl der Fälle die Genußnahme haben, daß ihre Kinder bei verhältnißmäßig

mäßiger — vielleicht selbst geringer — Kost besser gedeihen und sie durch ihr blühendes, gesundes Aussehen und ein kräftiges, normales Emporwachsen mehr erfreuen, als es bei Kindern einer benachbarten — vielleicht auch besser situirten — Familie der Fall ist, trotzdem dieselben in Hülle und Fülle leben, und ihnen kein Wunsch, keine Delikatesse verjagt wird. (Chmn. Tgbl.)

Berurtheilt.

Erzählung von Ludwig Habicht.

(Fortsetzung.)

Nachdruck verboten.

Die Verhaftung Doktor Eschenburg's verbreitete sich in der nächsten Umgebung von St. Pauli wie ein Lauffeuer. War doch der junge, lebenslustige und freundliche Arzt überall beliebt. Eschenburg hatte sich erst seit einigen Jahren als Arzt in Hamburg niedergelassen und konnte sich nicht rühmen, eine glänzende Praxis zu besitzen. Der vornehme und reiche Hamburger ist für Fremde nicht so leicht zugänglich, deshalb hatte auch Eschenburg seine Wohnung in St. Pauli aufgeschlagen und hier, mit dem Schiffsvolke und den niedrigen Ständen, kam dem Sohne der Rheinlande sein frischer und fröhlicher Sinn sehr zu Statten. Bald war der junge Arzt in dieser Vorstadt Hamburgs allgemein beliebt und deshalb erregte die Nachricht von seiner Verhaftung die allgemeinste Theilnahme. Viele wollten es gar nicht glauben, daß der lustige, stets zu Scherzen und harmlosen Späßen aufgelegte Doktor Eschenburg ein Mörder sein könne und dennoch ließen die ermittelten und rasch bekannt gewordenen Thatfachen kaum noch einen Zweifel aufkommen. Wer den jungen Arzt und seine Wirthschafterin persönlich nicht kannte, glaubte schon weit eher an die Sache und wußte Beweggründe für das Verbrechen zu finden. — Es hatte ohnehin an bösen Zungen nicht gefehlt, die es als höchst unpassend getadelt, daß Doktor Eschenburg eine noch ziemlich junge Wirthschafterin besaß, als aber des Doktors intimster Freund, der Advokat Doktor Overkamp, eines Tages dies Gerücht einzelner Uebelwollender erwähnte, hatte Eschenburg lachend erwidert: „Lieber Paul, soll ich eine reinliche und tüchtige Wirthschafterin nur deshalb entlassen, weil sie das kanonische Alter noch nicht erreicht hat? Die Katharina ist ehrlich und brav, ich habe alle Ursache, mit ihr zufrieden zu sein und ich kann sie doch nicht bloß deshalb entlassen, weil sie noch nicht zum zahnlösen Mütterchen zusammengeschumpft ist und weil es einigen boshaften Menschen beliebt, sie zum Gegenstande eines in jeder Beziehung grundlosen Klatschens zu machen.“

Advokat Doktor Overkamp war noch ein Jahr jünger als sein Freund; aber sein kühles, abgeschlossenes, ernstes Wesen ließ ihn weit älter erscheinen. Der junge Anwalt konnte in seinem Charakter, in seinem ganzen Auftreten den echten Hamburger nicht verleugnen. Er zeigte jede männliche Sicherheit und kühle Abgeschlossenheit, die dem Hanseaten eigenthümlich ist und die er gern in allen Lebenslagen bewahrt. Der Hamburger schließt sich nicht so leicht an, seine Freundschaft ist nur schwer zu erringen, wer sie aber sich erworben, der kann auf ihn zu allen Zeiten zählen. So war auch zwischen Doktor Eschenburg und Advokat Doctor Overkamp nur sehr langsam und allmählig eine Freundschaft gereift, die zuletzt trotz der Verschiedenheit ihrer Charaktere immer inniger geworden und jetzt auf unerschütterlicher Grundlage ruhte.

Als Advokat Overkamp von dem Schicksale seines Freundes hörte, verlor er zum ersten Male seine gewohnte ruhige Fassung — Martin ein elender Mörder?! — Es war ja unmöglich! Das Gerücht hatte gewiß übertrieben oder Alles entstellt — er mußte sich Gewißheit verschaffen und eilte sofort auf die Polizei. Zu seiner grenzenlosen Bestürzung erhielt er die Bestätigung. Doktor Eschenburg war verhaftet worden, weil auf ihn der schwere Verdacht ruhte, seine Wirthschafterin ermordet zu haben. Der Polizeibeamte theilte dem jungen Rechtsanwalte bereitwillig mit, welche Beweise für die Schuld Eschenburg's bereits vorlagen und dennoch konnte Doktor Overkamp nicht daran glauben. Sein Freund war nicht nur eine heitere, lebenswürdige Natur, sondern auch ein wahrhaft edler Charakter, der eines gemeinen Verbrechens völlig unfähig war. Nicht einmal in blinder Leidenschaft oder im Rauche konnte er die That begangen haben, denn der junge Anwalt hatte stets an Eschenburg dies harmonische Gleichmaß bewundert, daß ihn selbst im wildesten Strudel der Freude nicht verließ.

Nun galt es alle Hebel einzusetzen, um vorerst eine Unterredung mit Eschenburg zu unterhalten. Obwohl der Gefangene von allem Verkehr mit der Außenwelt streng abgesperrt wurde, gelang es Doktor Overkamp doch, da er sich freiwillig sogleich zu seinem künftigen Bertheidiger aufwarf, zu ihm zu dringen. Wie er den Freund wieder fand, das erschütterte ihn noch tiefer, als selbst die erste Unglückspost von der Verhaftung desselben. Was war aus dem heiteren, sorglosen Eschenburg im Lauf weniger Tage geworden?! — Der junge Advokat hatte Mühe, den theuren Freund wieder zu erkennen. Er sah bleich und halb verstört in seiner Zelle und schien die Außenwelt nicht mehr zu beachten. Selbst der Eintritt Overkamp's weckte ihn nicht aus seinem düsteren Hinbrüten und erst auf dessen wiederholte Anrede erhob er das Haupt und blickte wie geistesabwesend auf den Freund.

„Lieber Martin! Ist es denn wirklich möglich, daß ich Dich hier auffuchen muß?!“ rief der Anwalt tief ergriffen aus und reichte Eschenburg die Hand.

Ein trübes Lächeln irrte über das Antlitz des jungen Arztes. „Ja, mir ist auch Alles wie ein wüster Traum und doch weiß ich, daß es daraus kein Erwachen giebt.“

„Nein, theurer Freund! Du hast kein Recht, sogleich völlig zu verzweifeln. Es ist freilich entsetzlich, daß überhaupt auf Dich ein so abentheuerlicher Verdacht fallen konnte; aber nun ist es unsere Pflicht,