

Erinnerungen an Eltern und Erzieher über das Ver-
wachsen und die Krümmung des Rückgrades, ihre
Ursachen, Verhütung und Heilung.

(Fortsetzung.)

2) Wenn der Schlaf zu kurz
ist.

Man thut sehr Unrecht, den
Kindern die Schlafzeit zu
sehr abzukürzen, denn man
nimmt der Natur die beste Zeit
ihrer schaffenden und reprodu-
cirenden Wirksamkeit, und schon
die Stimme der Natur gebietet
es. Je jünger der Mensch ist,
desto mehr verlangt er Schlaf.
— Mir ist es immer lieber,
wenn ein Kind zu viel, als
wenn es zu wenig schläft.

3) Wenn das Schlafen in ei-
ner sitzenden Richtung des
Körpers geschieht.

Ein gewöhnlich ganz überle-
bener Fehler, für den ich aber
nicht genug warnen kann!
Viele Eltern halten es sehr
nützlich, wenn die Kinder recht
hoch mit Brust und Kopfe
liegen; und richten also das
Bett völlig winkelig ein. Aber
wem das gerade Wachsthum
seiner Kinder am Herzen liegt,
der unterlasse ja diese verberb-
liche Gewohnheit! Denn hier-
durch bleibt der Körper 8:9

Stunden nach einander in einer
unnatürlichen gekrümmten Stel-
lung, und zwar zu einer Zeit,
wo der vorzüglichste Theil des
Wachsthums geschieht; dieß
wird also dadurch gehindert,
und sehr leicht nimt der Wuchs
selbst dieselbe Richtung. Ferner,
anstatt daß beym Liegen die
Rückenwirbel von einander ent-
fernt werden und ruhen, wer-
den sie in der sitzenden Positur
auf einander gedrückt, müssen
die ganze Nacht hindurch die
Last des Körpers tragen, ohne
daß die Muskeln und Bänder
die nöthige Kraft dazu haben,
und die Folge ist, daß die Wir-
belsäule auf dieser oder jener
Seite ausweicht und sich
krümmt. — Ueberdies wird
es dadurch zur Gewohnheit und
Bedürfnis, so zu schlafen,
welches in der Folge des Lebens
auch eine Menge Nachtheile,
besonders für den Unterleib,
erzeugt. Ich könnte die ange-
gebenen üblen Folgen für das
Wachsthum durch mehrere
Beispiele belegen, wenn es nö-
thig wäre.

Auch