Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 8 (1900)

Heft: 16

Artikel: Die geistige und körperliche Arbeit im Gleichgewichte

Autor: Nussbaum

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545243

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Rote Kreuz

Abonnement: Für die Schweiz: jährlich 3 Fr., halbjährlich 1 Fr. 75. Für das Auskland: jährlich 4 Fr., halbjährlich 2 Fr. — Preis der einzelnen Nummer 20 Cts.



ľ	(ber	ein	nser ipa							e i l	(e)	:
	Für	bie	Schwe	eia .		٠.						30	Ct.
	Für	das	Augl	and								40	"
						am							
			1 Fr.	— Þ	er	Ret	at	tio	n3	zeil	e.		

Offizielles Organ und Eigentum

des schweiz. Centralvereins vom Roten Kreuz, des schweiz. Militärsanitätsvereins und des schweizerischen Samariterbundes.

Korrespondenzblatt für Krankenvereine und Krankenmobilienmagazine.

—==== Grsdjeint am 1. und 15. jeden Wonats. S

Redattion: Schweizerisches Centralsekretariat für freiwilligen Sanitätsdienst (Dr. W. Sahli), Bern. Alle die Administration betreffenden Mitteilungen, Abonnemente, Reklamationen 2c. sind bis auf weiteres zu richten an Hrn. Louis Cramer, Plattenstraße 28, Zürich V.

Annoncen nehmen entgegen die Abministration in Zürich und die Buchbruckerei Schüler & Cie. in Biel.

Inhalt. Die geistige und körperliche Arbeit im Eleichgewichte. — über den gegenwärtigen Stand der Verwundungsfrage im Kriege zc. — Briese aus Transvaal. — Schweiz. Centralverein vom Roten Kreuz: Auszüge aus den Vereinssberichten. — Vermischtes. — Liebesgabensammlung für Transvaal. — Pflegerinnenschuse Bern. — Inserate.

Die geistige und förperliche Arbeit im Gleichgewichte.

Von Brof. Dr. bon Nugbaum.

Wenn ich meine Erfahrungen, die ich mir in einer 29jährigen ärztlichen Prazis sammelte, überdenke, so habe ich nur wenige Kranke in die Hände bekommen, welche durch Überanstrengung der Knochen und Muskeln krank geworden waren; viele Hunderte sehr erust Leidende beobsachtete ich dagegen, welche durch anhaltende geistige Arbeit sich eine Krankheit zugezogen hatten, und es war oft recht schwer, hier wieder vollständige Genesung zu bringen. Es wurde mir der ganz bestimmte Sindruck, daß des Menschen Körperban nicht für den Studiertisch, sondern für körperliche Arbeit geschaffen ist. Am gesundesten und heitersten sah ich jene bleiben, welche Felder und Garten bearbeiteten, welche säeten und ernteten und sich den größten Teil des Tages in frischer Lust bewegten. Immer schweckt solchen Menschen ihre höchst einssache Nahrung, fast nie hört man von Verdanungsstörungen, von Trägheit des Unterleibes, Kopssongestionen oder gar von nervöser Aufregung.

Die gang anders findet man das forperliche Befinden bei Beamten, Gelehrten und Rünftlern! Oft haben diese heißen Ropf und talte Fuße, oft trage Berdanung, unthätigen Darm. Benige gibt es unter ihnen, welche nicht über fortwährende Nervenerregung flagen. Das Gefühl der Behaglichkeit, des Wohlbefindens wird in diesen Ständen immer seltener. Wir wiffen, daß jedes Organ, welches benutt wird, blutreicher wird, daß fich feine Abern erweitern, und wenn bereits erwiesen ift, daß burch einen arbeitenden Muskel viel mehr Blut läuft als durch einen ruhenden, fo gilt gang bestimmt das Bleiche beim Gehirn. Wird das Behirn blutreicher, so kann dies nur auf Rosten anderer Organe geschehen. Deshalb werden Arme und Guge blutarm und fühl, wenn das Gehirn von Blut ftrott. Je mehr aber diefes Centralorgan belaftet und je blutarmer die Peripherie wird, defto unbehaglicher ift unfer Befinden. Je früher aber folche Mifftande im menschlichen Körper auftreten, je junger bas Individuum ift, defto verderblicher find die Folgen des mangelhaften Gleichgewichts. Ift einmal der Rörper gang fertig, find feine Gewebe bereits festere geworden, fo find auch alle Membranen, alle Gefäßhäute nicht mehr fo leicht ausbehnbar, wie bei gang jungen, garten Naturen. Deshalb leiftet ber fertige Mann viel mehr Widerstand als der Jüngling und das Rind.

Kommt es schon beim Kinde zu solchen Mißverhältnissen, so ist der Schaden ein unsverkennbarer und bleibender, und eine Rückbildung zum gesunden Gleichgewichte ist nur durch Opfer an Zeit und Geld möglich, die selten gebracht werden können. Soll ich es mit kargen Worten sagen, so muß ich behanpten, daß die ganze Zukunft eines Menschen eine unbehagliche werden kann, wenn die angedenteten Überreizungen schon im kindlichen Alter sich eindürgerten. Es ist durch und durch eine sehlerhafte Behanptung, wenn man glaubt, daß ein neunjähriger Knabe in 7 dis 8 Stunden mehr lernt als in 4 dis 5 Stunden. Ich habe sehr oft das Experiment gemacht und einem Kinde an einem Vakanzmorgen, nachdem es gut geschlasen, eine Stunde im Garten herungelausen, etwas ausgeruht und etwas gesnossen, das in einer Viertelstunde eingelernt, was das arme Kind am Vorabend trotz zehnsmaligem Vorlesen nach einer Stunde sich noch nicht merken konnte, nachdem es während des Tages 7 Stunden gesessen hatte und mit heißem Kopse, blöden Augen, müde und ersschlasses dasses mehren war.

Man spricht immer von Überbürdung: der eine versteht dieses, der andere jenes darunter. Siner meint, die Lehrzegenstände trügen die Schuld, ein anderer glandt, die Lehrzmethode. O nein! Beides ist unschuldig und bringt die Überbürdung nicht. Das ist die Überbürdung, wenn vom Abend dis zum Morgen Ausgaben gelöst werden müssen, welche vielleicht nur von dem talentvollsten Zehntel der Schüler ohne Beeinträchtigung des absolut notwendigen Schlases bezwungen werden können. Das heißt das Gehirn ruinieren, nervös machen. Kinder gehören um neun Uhr in das Bett, und vor fünf Uhr lasse man sie ja nicht aufstehen, sonst ruht ihr Gehirn nicht genügend aus. Sin Bauer, ein Taglöhner reicht bekanntlich leicht mit fünf Stunden Schlas (? die Red.); aber wer Kopfarbeit leistet, soll

mindeftens fieben bis acht Stunden fchlafen; Rinder noch mehr.

Ich halte das gegenwärtige Prinzip, ein Kind den ganzen Tag zu beschäftigen, für ein recht gutes; allein ein großer Teil der Zeit sei der körperlichen Ausbildung gewidmet, wenn möglich in frischer Luft. Es war ein guter Ansang, das Turnen obligatorisch zu machen, allein ich möchte die gegenwärtige Dosis dieser herrlichen Arzuei eine nahezu homöospathische nennen, die nur wenig nützen dürfte. Ich din fest überzeugt, daß die Zukunft lehren wird, daß man täglich stundenlang körperliche Übungen mit geistiger Arbeit wechseln lassen muß, wenn ein Kind gesund bleiben soll. Ich din ebenso überzeugt, daß das Lernen viel leichter geht, wenn der Körper mehr gekräftigt wird, wenn die geistige Spannung nicht so viele Stunden beträgt, wie jetzt sast in allen Lehranstalten.

Mit Ausnahme einzelner hervorragend talentierter Kinder tritt bei den meisten jett schon nachmittags, aber fast immer abends eine dumpfe, müde Hirusunktion ein, womit sie nur sehr wenig mehr fassen, höchstens nach langer Marter mechanisch einlernen, ohne den Sinn zu überdenken. Diese meine Überzengung wurde ganz besonders auch durch Ersahrungen in mehreren hohen Familien bestätigt, wo man schwächliche Kinder auf meinen Rat bis zum achten und neunten Jahre ganz frei auswachsen ließ, sich nur mühte, ihren Körper durch langen Ausenthalt und Arbeiten in gesunder Luft zu stärken, und höchstens spielend vom Hoffmeister der älteren Knaben hie und da eine von jenen selbst erbetene kurze Lektion geben ließ.

Als diese Kinder im zehnten Jahre das Lernen mit Luft und Liebe anfingen, ging es so schnell vorwärts, daß sie im sechzehnten Jahre so ausgebildet waren, wie es ihre älteren Brüder um diese Zeit gewesen waren, nur daß ihnen das Lernen Freude machte und ihr Körper nebenbei fräftig war, während bei den älteren Brüdern das Zanken und Strafen vom sechsten Jahr an nicht mehr aufgehört hatte und ihr Körper ein schwächlicher geblieben war.

Das Resumé meiner Erfahrung geht also bahin, daß die Zukunst den Körper der Kinder durch Spiele und Arbeiten im Freien zum Lernen vorbereiten und während des Lernens die Ausbildung des Körpers energisch befördern muß, damit die Belastung des Gehirns, welche bei Tausenden die Ursache ihres unbehaglichen Zustandes ist, verhindert werde. Trot dieser Zeitopser darf man aber keine geringeren Lernergebnisse befürchten; hingegen wird das Lernen, das jetzt vielen eine Marter ist, den meisten Freude machen und es wird nicht schon in der Kindheit der Grundstein zu der jetzt so überhandnehmenden und unglücklich machenden Nervenerregung gelegt werden. Man haut bekanntlich keinen Baum mit einem Streiche um. Die Einführung des Turnens war der erste glückliche Griff zum Besseren; man wird nun alsbald die staubigen Turnhallen mit der freien Lust vertauschen und eine eingreisende Anderung der Schulordnung anstreben müssen, aber ich din der sesten überzeugung, daß man es nie berenen wird. "Babp."

-000