

# **Das Schulsanatorium und verwandte Anstalten : Zweck, Organisation und Beziehungen zur Volksschule mit spezieller Berücksichtigung des Schulsanatoriums am Ägerisee**

Autor(en): **Weber-Biehly, Traugott**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jahrbuch der Schweizerischen Gesellschaft für  
Schulgesundheitspflege = Annales de la Société Suisse d'Hygiène  
Scolaire**

Band (Jahr): **11/1910 (1911)**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-91111>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 2. Das Schulsanatorium und verwandte Anstalten.

Zweck, Organisation und Beziehungen zur Volksschule mit spezieller Berücksichtigung des Schulsanatoriums am Aegerisee.

Von Dr. med. *Traugott Weber-Biehly* in *Unter-Aegeri*.

Vor 30 Jahren sind in der Schweiz die ersten Anfänge gemacht worden zur Gründung von Kinderheilstätten für rhachitische, skrofulöse, schwächliche, zur Tuberkulose disponierte Kinder. In klimatisch geschützten, möglichst sonnigen Gegenden, fern vom Zentrum rauchiger Städte, in geeigneten Orten in der Talsohle, speziell in Solbädern, im Voralpengebiet, im Gebirge und in neuester Zeit auch im Hochgebirge sind Kuranstalten errichtet worden, um diese jugendlich Zarten zu kräftigen, zu stärken und widerstandsfähiger zu machen. Weitblickende Männer, Ärzte, Hygieniker erkannten schon früh, dass der Kampf gegen die Verbreitung der Tuberkulose nur dann mit Erfolg aufgenommen und durchgeführt werden könne, wenn all die rhachitischen, skrofulösen, anämischen, durch Infektions-Krankheiten geschwächten oder hereditär belasteten Kinder geheilt und gekräftigt werden, da ja auf Basis dieser so geschwächten Konstitutionen diese Geißel der Menschheit den geeigneten Nährboden findet, um ihr Zerstörungswerk zu verrichten! So entstanden eine Anzahl von Anstalten, die zunächst auf dem Boden der Gemeinnützigkeit den armen und wenig bemittelten Kindern Aufnahme gewährten: Die Zürcher Heilstätte für rhachitische und skrofulöse Kinder in Unter-Aegeri, Kt. Zug, 800 Meter ü. M.; die Basler Kinderheilstätte in Langenbruck, 755 Meter ü. M.; das Kindersanatorium Rheinfelden als Solbad.

Mit dem Entstehen unserer Lungensanatorien sind an diesen Orten auch besondere Abteilungen oder Pavillons für Kinder errichtet worden, so in Leysin, Kt. Waadt, Heiligenschwendi, Kt. Bern, Wald, Kt. Zürich.

Aber schon vor Gründung dieser gemeinnützigen Anstalten sind Privatinstitute ins Leben gerufen worden, die es sich zur Aufgabe stellten, schwächliche Kinder bemittelter Stände aufzunehmen. Im Jahre 1881 gründeten Dr. Zellweger in Trogen und Dr. Hürlimann in Unter-Aegeri die ersten Privat-Kinderkuranstalten. Seither sind in der Schweiz eine Anzahl neuer Erholungsstationen und Kinderheime für zarte, schwächliche Kinder entstanden, im ganzen zirka 25. In Unter-Aegeri speziell das Kinderkurhaus Bossard-Hürlimann, das Kinderhaus zur Grossmatt (Lehrer Nussbaumer) und das Ferienheim Bühlhof (Familie Henggeler-Schenker).

Die Kurresultate dieser Kinder-Erholungsstationen waren selbstverständlich von der Dauer des Aufenthaltes abhängig. Es zeigte sich, dass die zarten, schwächlichen Kinder nur durch einen längern Aufenthalt von mehreren Monaten, ja oft von Jahren von ihren konstitutionellen Gebrechen befreit und geheilt werden. Man kam zur Einsicht, dass neben der physischen allgemeinen Kräftigung auch die intellektuelle Ausbildung zu fördern sei. Für die in solchen Heilstätten oder Kuranstalten untergebrachten Kinder war es geradezu ein Bedürfnis, nachdem sie sich von den Schädlichkeiten, um derentwillen sie in dieselben verbracht wurden, einigermaßen erholt hatten, auch geistige Nahrung zu bekommen. Die Besitzer solcher Kinderkuranstalten kamen zur Einsicht, dass neben der Stärkung und Kräftigung des Körpers der Geist auch seine Anregung und Ausbildung nötig habe. Durch die Erfahrung belehrt, wie oft ein schöner Kurerfolg durch das Nacharbeiten zu Hause für die Schule in kurzer Zeit illusorisch gemacht wurde, sorgten sie für einen genügenden, regelmässigen Unterricht, ohne den Kurzweck: die körperliche Kräftigung, zu beeinträchtigen.

Der Unterricht beschränkte sich anfänglich auf Einzelunterricht. Mit der Zahl der Kurkinder steigerte sich auch die Zahl der Unterrichtsstunden, so dass man zum Klassenunterricht und zur Organisation einer eigenen Schule gelangte.

Im Jahre 1878 wurde von Dr. Herm. Perthes das erste Schulsanatorium Fredericianum in Davos, 1560 Meter ü. M., gegründet, das sich zur Aufgabe stellte, Knaben und junge Leute, die der Phthise zu verfallen drohten, zu erziehen und zu unterrichten. Neben Unterricht und Erziehung wurde die Kräftigung des Körpers in erster Linie angestrebt; das Mass der geistigen Arbeit bestimmt die körperliche Entwicklung der Zöglinge. Der Lehrplan ist im wesentlichen der für preussische Gymnasien und Realschulen vorgeschriebene.

Im Jahre 1898 reihte Dr. Hürlimann in Unter-Aegeri seiner Privatanstalt für erholungsbedürftige Kinder als neues Glied das Schulsanatorium an, um seine jugendlichen Kuranten während ihres langen Aufenthaltes einen individuellen Unterricht geniessen zu lassen. Seit dem Jahre 1904 ist das Schulsanatorium am Aegerisee in den Besitz von Dr. Weber übergegangen und wird nach denselben Grundsätzen weitergeführt.

Das Hochgebirge mit seinen grossen Erfolgen in der Phthisistherapie regte zu weitem Gründungen von Kinderheilstätten an, speziell für Prophylaktiker, Asthmatiker; so entstanden im Jahre 1904 in Arosa, Kt. Graubünden (1800 Meter ü. M.) die Privatschule und das Kinderheim von Dr. med. Pedolin und in allerneuester Zeit die Erziehungsanstalt Belmont ob St. Moritz, 1850 Meter ü. M.

Andere Kinder-Kuranstalten organisierten den Schulunterricht in der Weise, dass sie die schulpflichtigen Kurkinder in die Ortsschulen schickten, so in Trogen, Teufen, Steinen.

Im folgenden werde ich an Hand der Erfahrungen und Beobachtungen des Schulsanatoriums am Aegerisee über Organisation, Zweck, Ziele desselben sprechen, über den Unterschied zwischen Schulsanatorium und Landes-Erziehungsheim, über die Indikationen für Aufnahme oder Zuweisung in das Schulsanatorium, über die prophylaktische Wirkung des Schulsanatoriums in physischer und psychischer Hinsicht.

Das Schulsanatorium soll im Einklang mit der Volksschule sein Unterrichtsprogramm den schulhygienischen Anforderungen anpassen und nur auf das Hauptsächlichste und Notwendigste zugeschnitten sein. Es soll all das verhüten, was durch geistige Überbürdung und Ermüdung in den grossen Volksschulen unserer grossen Verkehrs- und Industriestädte geschadet wird. Es soll keine Konkurrenz zur Volksschule sein, sondern eine wohltuende Ergänzung derselben, da ja der grösste Teil der Kurkinder aus solchen Erholungsstationen wieder zu ihr zurückkehrt und es für beide Teile nur vorteilhaft ist, wenn in dem beidseitigen Lehrgange möglichste Übereinstimmung mit dem allgemeinen Unterrichtsprogramm zur Geltung kommt. Das Kurkind muss beim Verlassen des Schulsanatoriums seine frühere Schule wieder als alten Bekannten antreten können und sofort wieder mit ihr vertraut sein. Moderne Schulreformen werden daher kaum zur Anwendung kommen, da die Zeit zu kurz ist, um die Kinder voll und ganz darnach zu erziehen. Nur rein schulhygienische Fragen sollen Berücksichtigung finden: Richtiges Gleichmass in Arbeit und

Ruhe, im Stillsitzen und in Bewegung, richtige Einteilung des Stundenplanes, keine überflüssigen Nebenfächer, keine unsinnige Arbeit fürs Examen, Durcharbeitung des Unterrichtsstoffes während der Schulstunden, daher keine Hausarbeiten. Die Pausen und freien Nachmittage dienen der Erholung im Freien, dem Spiel, den Spaziergängen in Wald und Feld, dem Turnen und den Wanderungen; in den Sommermonaten wird das Rudern und Schwimmen, im Winter der so gesunde Wintersport, Schlitteln, Schlittschuh- und Skifahren gepflegt und geübt, um so die Widerstandsfähigkeit und Leistungskraft der Muskeln, wie der Atmungs- und Verdauungsorgane zu vermehren.

Das Bestreben des Schulsanatoriums geht dahin, Knaben und Mädchen, die körperlich und physisch zart und deshalb für einige Zeit dem allgemeinen öffentlichen Schulunterricht entzogen werden müssen, einen ihren Kräften entsprechenden individuellen Unterricht geniessen zu lassen. Das Lehrziel der öffentlichen Schulen wird in der Hauptsache erreicht; die Kinder werden so weit unterrichtet, dass sie zu Hause in ihrer Klasse wieder ohne grosse Mühe weiterfahren können.

Durch Organisation kleiner Klassen, durch Weglassen unnötigen Unterrichtsstoffes, durch individuelle Behandlung, die mit den Mängeln und Schwächen jedes Einzelnen rechnet und auf die physiologische und psychologische Entwicklung des Kindes Rücksicht nimmt, durch eine anschauliche Methode, die das Erlernte logisch und harmonisch mit dem bereits Erlernten verbindet, kann gewiss auch bei reduzierter Unterrichtszeit und bei nur mittelmässig begabten zarten Kindern leicht mit der öffentlichen Schule Schritt gehalten werden.

Die in den letzten Jahren in der Schweiz gegründeten Landeserziehungsheime Glarisegg, Schloss Kefikon, auf Hof Oberkirch erfüllen einen ähnlichen Zweck; doch handelt es sich dort um Zöglinge, die an Leib und Seele gesund und stark eintreten, um sie zu charakterfesten Jünglingen zu erziehen.

Wir haben es aber mit physisch schwachen Schulkindern zu tun, die erst durch ein sorgfältiges, zweckmässiges Anstaltsregime gekräftigt werden müssen und denen die geistige Nahrung oft nur dosisweise eingegeben werden darf, während dort von Anfang an der erfrischende Einfluss der Landeserziehungsheime sie erfasst und sie durch eine spartanische Erziehung zu gesunden, starken, praktischen, edlen Menschen erhebt.

Fern vom geräuschvollen Stadtleben, von seinen sinnlichen und entnervenden Genüssen hat das Schulsanatorium seinen Standort:

das heutige Stadtleben erschwert die häusliche Erziehung und die Ruhe des Familienlebens. Die durch den Strassenlärm und die Unruhe des täglichen Lebens hervorgerufenen Nervenreize wirken auf das Kind noch stärker ein als auf Erwachsene.

Eine landschaftlich schöne, wald- und abwechslungsreiche Gegend, mit einer nach Süden offenen Lage, die auch bezüglich Windschutz gegen Norden und Osten gesichert und einen ausgiebigen Gebrauch der freien Luft auch zur Winterszeit ermöglicht, mit einer kräftigen Insolation, wo selten Talnebel herrschen, soll berücksichtigt werden. Ein stoffwechsel-anregendes Klima haben solche physisch zarte Naturen unbedingt notwendig, und es eignet sich dazu ein subalpines Klima ganz besonders. Eine Höhenlage von 700—900 Metern ist für erholungsbedürftige Kinder, die aus dem Flachlande kommen, vollständig genügend; zu grosse Druck- und Temperaturschwankungen und den damit verbundenen starken Stoffwechsel ertragen zarte Konstitutionen schlecht. Eine windgeschützte, mittlere sonnenreiche Berglage, vorab aber ein zweckentsprechendes Regime und ein dem kindlichen Gemüt entsprechendes Milieu ist für zarte Kinder die Hauptsache.

Die an chronischer Blutarmut leidenden Kinder erfahren in diesen subalpinen Gegenden dieselbe Anregung ihrer blutbildenden Organe, wie im Hochgebirge, es findet eine raschere Akklimatisierung statt und die Vermehrung der roten Blutkörperchen bleibt konstanter, als wenn ein zu jäher Höhenabstand stattfindet. Auf das Schlafbedürfnis übt es geradezu den allerwohltätigsten Einfluss aus. Ohne Ausnahme schlafen die Kinder in mittleren Höhenlagen besser als im Hochgebirge, es sei denn, dass ein sehr langer Aufenthalt von vornherein bestimmt wird. „Der Schlaf schafft für die zarten Kleinen die Reserven und Spannkraft, mit denen sie am Tage zu arbeiten haben.“ Die rasche Vermehrung des Appetites und die gesteigerte Essenslust ist ein konstantes, erfreuliches Zeichen des vermehrten und gesteigerten Stoffwechsels.

Als Anlage eines Schulsanatoriums eignet sich am besten das Pavillonssystem mit breiter Flächenausdehnung. Die Pavillons sind durch Laubengänge miteinander verbunden, um bei schlechter Witterung einen genügenden Aufenthalt zur freien Bewegung der Kurkinder zu ermöglichen. In getrennten Pavillons sind die Schlafräume für Mädchen und Knaben von höchstens 2—4 Betten. Die Erholungs-, Schul- und Essräume sind gemeinschaftlich. Die Wände sind hell und glatt und leicht zu reinigen; am geeignetsten sind ganze Vertäferungen

aus Holz, mit heller Ölfarbe angestrichen, da diese leicht und ohne grosse Kosten mit jeder desinfizierenden Lösung zu reinigen und von den Kindern nicht so leicht zu beschädigen sind, wie Wände aus Mauerwerk mit Tapetenüberzug. Zweimal jährlich werden alle Zimmer und Aufenthaltsräume einer gründlichen Desinfektion mit Formalindämpfen und nachheriger Abwaschung mit Sodawasser unterzogen. Die Böden haben einen Überzug mit fugenlosem Material, aus Linoleum oder aus Parketts. — Eine Warmwasser-Zentralheizung erwärmt alle Räumlichkeiten, um auch zur Winterszeit den Aufenthalt behaglich und die Gesundheit fördernd zu gestalten. Die Wandelgänge sind mässig temperiert, so dass die Kurkinder nicht direkt aus den geheizten Zimmern ins Freie gelangen, sondern sich an einen angenehmen Übergang der Aussentemperatur anpassen können; so wird der häufigen Erkältungsursache von zarten, empfindlichen Stadtkindern am zweckmässigsten entgegengetreten.

Als Beleuchtung kommt einzig die elektrische in Frage, da nur eine solche genügend Sicherheit vor Feuergefahr bietet. Eine Hochdruck-Wasserleitung mit Feuerhähnen an geeigneten Stellen und Feuerlösch-Apparate an zugänglichen Partien bieten weitere Sicherheit.

Für Anwendung der notwendigsten hydiatischen Prozeduren ist eine Badeeinrichtung mit Voll-, Sitz- und Fussbad und Wechseldouche vorgesehen, da der Körperpflege spezielle Aufmerksamkeit geschenkt werden muss.

Für die Schulzwecke sind besondere Räumlichkeiten vorgesehen, mit geeigneten, den schulhygienischen Anforderungen entsprechenden Bänken. Die Aufstellung derselben ist so, dass das Licht von der linken Seite auffällt; die Schüler werden ihrer Körpergrösse entsprechend gesetzt, so dass die kleinsten in den vordersten Plätzen, die grössern und grössten Kinder in die hintern und hintersten Schulbänke zu sitzen kommen. Kurzsichtige Schüler erhalten ihre Sitzplätze in den vordersten, schwerhörige mindestens in den vordern Bänken. Nervöse und leicht erregbare Kinder sitzen nie an stark hell beleuchteten Plätzen, melancholisch angelegte, auffallend ruhig dasitzende Schüler haben dagegen möglichst den Fenstern nahe Sitze.

Der Schulanfang beginnt erst, nachdem die Kinder nach hinlänglich genossenem Schläfe und nach eingenommenem Frühstück ohne Hast und Eile in die Schule eintreffen. Im Schulsanatorium beginnt daher der Unterricht nicht vor 8<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Uhr. Um 7 Uhr im

Sommer, um 7 $\frac{1}{2}$  Uhr im Winter werden die Kinder geweckt; die Körper-, speziell die Hautpflege muss gründlich gemacht werden. Die Haut spielt im Haushalte des Körpers eine grosse Rolle, je besser dieselbe gepflegt ist, desto grösser ist das Gefühl der Gesundheit. Wasser und Seife bilden die Hauptfordernisse für die tägliche Reinigung. Kopf, Hals, Brust, Arme und Hände werden daher mit Seife und Wasser gereinigt, die Zähne mit der Zahnbürste tüchtig geputzt, der Mund mit einem desinfizierenden Mundwasser gespült und die innern Halsorgane durch gurgeln gereinigt. Die Gelegenheit, wo der Oberkörper entblösst ist, wird zu einigen Tiefatmungen benützt. Das Kind steht am offenen Fenster und atmet mit geschlossenem Mund langsam und so tief es kann 6—10 mal ein und ebenso langsam aus. Diese Lungenlüftung reinigt das Blut, weitet die Lungen und ist bei strenger und regelmässiger Durchführung das beste und einfachste Mittel, um Lungenkrankheiten zu verhüten.

Um 8 Uhr wird das Frühstück eingenommen, bestehend aus Milch, Brot, Konfitüre event. Butter, wobei besonders darauf Acht gegeben wird, dass die Kinder dasselbe in aller Musse einnehmen. So rücken die Kinder erfrischt am Körper und wohl genährt in den Unterricht und nicht erhitzt, durchnässt oder mit leerem Magen, wie das so häufig in unsern Volksschulen zu geschehen pflegt.

Die Unterrichtszeit ist eine beschränkte, 3—4 Stunden für die Kinder vom vierten Schuljahr an, mit einer halbstündigen Unterbrechung zur Einnahme einer Zwischenmahlzeit (Milch und Brot), wo sich die Kinder bei schöner Witterung im Garten ergehen können oder bei schlechtem Wetter sich in den luftigen Wandelgängen aufhalten. Bei der Stundenanordnung wird darauf Rücksicht genommen, dass die mehr anstrengenden Unterrichtsstunden in die ersten Vormittagsstunden verlegt oder weniger ermüdende Unterrichtsfächer eingeschoben werden. Für die ersten drei Schuljahre genügt ein täglicher Unterricht von 1 $\frac{1}{2}$ —2 Stunden vollständig. Da wir es mit ganz kleinen Klassen zu tun haben, so wird jedes einzelne Kind viel intensiver in Anspruch genommen als in den Volksschulen, wo oft bis 60 Kinder in einer Klasse miteinander unterrichtet werden. Ein zu Viel beeinträchtigt den Kurerfolg ganz bedeutend. Häufig vorgenommene Körperwägungen ergeben bei diesen zarten, blutarmen Kindern beim Schulbeginn fast immer eine Abnahme des Körpergewichtes, man sieht sich daher oft veranlasst, eine noch grössere Einschränkung der Stundenzahl zu verfügen. Genügend gekräftigte



Kinder vom fünften Schuljahr an nehmen am Abend von 6—7 Uhr an einer Vorbereitungsstunde teil, die etwa dreimal wöchentlich angesetzt wird.

Das Unterrichtsprogramm schliesst sich im grossen und ganzen an das der Schule an, woher die Kurkinder herkommen; sie arbeiten mit ihren gewohnten Schulbüchern; die Lehrerinnen müssen sich darnach richten, damit sie mit ihren Schülern das Ziel erreichen, das durch die Vorschriften der betreffenden Schulen gesteckt wird. Die Unterrichtsfächer sind folgende:

1. Sprache, deutsch, französisch; für Progymnasiasten Latein.
2. Rechnen, Mathematik, Geometrie.
3. Geographie.
4. Geschichte.
5. Naturkunde.
6. Zeichnen.
7. Gesang, event. Musik.
8. Turnen.
9. Handarbeiten: Modellieren, Flechten, Kerbschnitt.

Alle Kinder im schulpflichtigen Alter werden täglich durch geeignete Leibesübungen zu einer richtigen Körperhaltung mit Atmungsübungen angehalten, wobei diejenigen Übungen bevorzugt werden, die die Lungen weiten und alle Muskeln gleichmässig in Tätigkeit setzen. Bei allen diesen erholungsbedürftigen Kindern finden wir mangelhaft entwickelte Brustorgane, schlaife Muskulaturen, infolgedessen ungenügende Kraftentfaltung, schlechte Körperhaltung, bleiche Gesichter, schiefe Rücken. — Die Kleinen können schon frühzeitig zu Ordnungs- und Gleichgewichtsübungen angehalten werden, mit Geduld und Ausdauer werden da ganz erfreuliche Resultate erzielt, und es ist eine Freude zu sehen, mit welchem Eifer sie den Übungen obliegen, wie viel könnte dadurch mancher Brust- und Wirbelsäuledeformität vorgebeugt werden, wenn die Kinder schon im vorschulpflichtigen Alter ihre Muskeln richtig brauchen lernen: Atmungs- und Herztätigkeit, sowie ein stetes Wachstum werden dadurch gefördert. Es genügt oft nicht, dass man die Kleinen nur viel in freier Luft herumspringen und herumtummeln lässt, ein gewisser, Drill in die Muskulatur täglich nur 10—15 Minuten eingepflanzt, wird diesen schwächlichen Kindern von nachhaltigem Nutzen sein.

In den drei ersten Schuljahren, in welchen der Zahnwechsel vorgeht und auch sonst das Knochenskelett sich entwickelt, ist das

Kind und besonders sind die zarten, schwachen, blutarmen Schulkinder durch die verminderte Bewegung und durch das Sitzen in der wenig guten Luft der Schulräume gefährdet. Die Atmung ist eine oberflächliche, der Stoffwechsel verlangsamt, der Wachstumsreiz wird herabgesetzt. Systematische Marsch- und Schnelligkeitsübungen bringen den Ausgleich, am besten in Form der Bewegungsspiele im Freien und Gleichgewichtsübungen.

In den nächsten fünf Jahren, in welchen das Längenwachstum fortschreitet, die Knochen fester und die Muskeln ausdauernder werden, ist Dauerlauf, Hoch-, Weit- und Stabsprung, Klettern, Schwimm- und Gerätübungen neben den bisherigen Leibesübungen am Platz. Besonders das Schwimmen setzt alle Muskeln in Tätigkeit, wobei die Lungen am meisten gedehnt werden.

Volle Freiheit soll dem Kinde in seinen Bewegungen gelassen werden; sein starkes Bedürfnis nach Äusserung seiner jungen, angeborenen Lebenskräfte findet seine natürliche Grenze in der von selbst eintretenden Ermüdung. Immerhin ist auch hier ein gewisses Mass zu beobachten und genau zu individualisieren; Ruhepausen sind einzufügen. Da bei zarten Kindern in den starken Wachstumsperioden der Streckungen vom 5.—7. Jahre und 11.—15. Jahre ein gesteigertes Ruhebedürfnis sich geltend macht, ist es ratsam, solche Kinder liegend ausruhen zu lassen, nicht sitzend, da das Sitzen eine Anstrengung ist, die umso grösser ist, je schwächer noch die Wirbelsäule ist. Wir lassen deshalb alle Kurkinder täglich 1—2 Stunden auf einer harten Unterlage ausgestreckt horizontal liegen, entweder auf eigens konstruierten hölzernen Liegebänken oder direkt auf trockenem Boden mit einem Teppich oder einer Decke als Unterlage und einem kleinen Kissen für den Kopf. Um den Genuss der freien Luft auch in diesen Ruhepausen zu ermöglichen, finden die Liegekuren auf offenen Terrassen oder gedeckten Lauben statt.

Dem Schlaf ist die gehörige Aufmerksamkeit zu schenken. Bei Kindern bis zum 7. Lebensjahr, also im 1. event. noch im 2. Schuljahr soll der Nachtschlaf auf 12 Stunden ausgedehnt werden, vom 8. Jahr an kann der Schlaf allmählich, den jeweiligen Körperkräften entsprechend, bis auf 10 Stunden eingeschränkt werden, darunter sollte man niemals gehen, denn während der ganzen Wachstumsentwicklung werden auf den kindlichen Organismus grosse Ansprüche gestellt. Für genügende Lüfterneuerung in den Schlafzimmern ist auch während der Nacht zu sorgen, immerhin aber soll Zugluft verhütet werden, da viele Kinder im Schlaf sich entblößen und starke

Wärmeentziehungen dem zarten Körper der Kinder gefährlich werden können.

Die Erziehung zu einer hygienischen Lebensweise, die Gewöhnung an Reinlichkeit, Ordnungsliebe und Pünktlichkeit, an Mässigkeit, Selbstbeherrschung, Gehorsam und Pflichtgefühl gehören zu den Hauptbestrebungen eines Schulsanatoriums. Seine Zöglinge haben es doppelt notwendig, dass der Pflege ihres Körpers die grösste Aufmerksamkeit gewidmet werde. Den Kindern müssen die hygienischen Anordnungen und Vorschriften in Fleisch und Blut übergehen; sie müssen an Hygiene, Disziplin und Ordnung so gewöhnt werden, dass sie die Anwendung derselben als etwas selbstverständliches und natürliches betrachten. Wir haben schon erwähnt, wie die Hautpflege täglich gemacht werden soll, es ist aber auch andern Körperteilen spezielle Aufmerksamkeit zu schenken, die gar oft ganz vernachlässigt werden. Nicht nur die sichtbaren Partien des Körpers bedürfen einer täglichen Reinigung, sondern vielmehr auch die bedeckten. Es ist leider eine täglich zu machende Beobachtung, wie gewisse Partien des Körpers einer gründlichen Reinigung entbehren und wie dieser Schlendrian sich dann ins spätere Leben fortpflanzt. Hier muss das Kurkind an die Wohltaten solcher Prozeduren durch häufig vorzunehmende Ganzkörper-Waschungen gewöhnt werden. Der Fusspflege ist ebenfalls besondere Sorgfalt zu widmen, weil jetzt die vielen kleinen Übel und Schönheitsfehler, eingewachsene, verkrümmte Zehen, Hühneraugen verhütet und leicht geheilt werden können, während sie später manch schmerzliche Erinnerung wachrufen. Die meisten Schäden rühren von unzuweckmässigem Schuhwerk her und lassen sich durch richtige Abänderung meist rasch beseitigen.

Da wir nun auf ein Kleidungsstück zu sprechen kamen, das ja einen wichtigen, integrierenden Bestandteil desselben bildet, so möchte ich noch kurz darauf hinweisen, wie im Schulsanatorium auch für hygienische Kleidung gesorgt wird. Hier kann man ja auch manche Verkehrtheit konstatieren. Sind es doch gerade die empfindlichsten Kinder, die durch eine rationelle Kleidung vor Erkältungen unempfindlich gemacht werden sollten, aber statt ihnen leichte, durchsichtige, poröse Stoffe für die Kleidung zu wählen, steckt man sie in wollene, undurchlässige Stoffe, die alle Abscheidungsprodukte der Haut aufsaugen, mit Zähigkeit festhalten, die Haut reizen und ihre Tätigkeit ungünstig beeinflussen. Aber auch umgekehrt sind oft Kinder, namentlich blutarme, nervöse, an Ver-

dauungsstörungen leidende, magere, zu leicht angekleidet. Mit der gewiss lobenswerten Absicht, die Kinder abzuhärten und widerstandsfähiger zu machen, gibt man ihnen keine Unterkleider, lässt sie mit entblößten Waden zu jeder Jahreszeit herumgehen, das Resultat ist, dass solche scheinbar abgehärtete Kinder für Erkältungen und Ansteckungen noch empfänglicher gemacht werden. In der warmen Jahreszeit oder in wohl durchwärmten Zimmern ist eine teilweise stärkere Entblössung, nackte Arme und Beine, nackte Brust, vortrefflich, weil es der Ausdünstung der Haut und Beweglichkeit des Körpers in gleicher Weise zustatten kommt. Bei wechselnder Luftwärme oder gar als Abhärtung angewendet, ist eine solche Entblössung sogar schädlich. Das Kind, besonders das erholungsbedürftige, hat Wärme notwendig; man soll ihm diese nicht unnötigerweise entziehen, ein Manko im Wärmehaushalt des kindlichen Körpers kann von anhaltendem Schaden sein. Hier soll man allerdings auch nicht nach einer Schablone gehen, sondern gewissen individuellen Verhältnissen Rechnung tragen. Die Kleidung, die qualitative und quantitative, richtet sich nach den Witterungs- und Temperaturverhältnissen der Tages- und Jahreszeiten. In unserem, besonders in den letzten Jahren, so wechselvollen Klima mit seinen oft recht empfindlichen Temperatur- und Wetterstürzen muss die Ausstattung in der Kleidung darnach gerichtet sein. Wie viel lässt sich verhüten, wenn dem Kurkind durch die fürsorgliche Hausmutter die der Witterung entsprechende Kleidung für den Tag zurecht gelegt wird: heute wo es schneit, regnet und stürmisches Wetter ist, werden die wärmern Unterkleider, etwas dickere Strümpfe, ein wärmeres Oberkleid angezogen, an schönen, sonnigen Tagen die Waschkleider mit leichten Unterkleidern, weiten offenen Ärmeln, Socken. So fühlt sich das Kind wohl, kann sich frei herumbewegen, keine Beengung, kein Druck hindert es in seinem Freiheitsdrang. Besonders bei Mädchen sind Kleidungsstücke, die die Körpermitte einengen und die Atmung hemmen, zu verurteilen; sie dürfen in ihren Entwicklungsjahren kein Korsett tragen, ebenso sind die Strumpfbänder unbedingt zu verwerfen, weil durch den beständigen Druck das Wachstum der untern Gliedmassen beeinträchtigt wird. Die beste und zweckmässigste Unterkleidung für Kinder ist Baumwolle und Leinwand in porösen, weitmaschigen, nicht gestärkten Trikotstoffen. Jede Wachstumszunahme erfordert eine Änderung in der Kleidung, so dass bei Mädchen vom 11.—15., bei Knaben vom 14.—17. Jahre häufig Umänderungen des Kleidungsbestandes angezeigt und notwendig sind.

Die Ernährung der Kurkinder erfordert die grösste Aufmerksamkeit. Beim Eintritt ins Schulsanatorium stehen die meisten Kinder bezüglich Gewicht unter den Durchschnittszahlen. Die Mehrzahl ist mager, zu klein, das Knochengerüst mangelhaft entwickelt, die Muskeln schwach; oft ist auch das Blut wässerig, und es besteht ein Mangel an roten Blutkörperchen oder ein zu grosser Überschuss an weissen; auch kann das Blut arm an gewissen Salzen sein. Um diese muskel-knochenschwachen, blutarmen, chlorotischen oder nervenschwachen Kinder zu heilen, ist es in erster Linie nötig, dem Körper passende Nahrung beizubringen und die Verdauung zu heben.

Die Kost muss reichlich, nahrhaft, einfach, leicht verdaulich, reizlos sein, und sie muss zur rechten Zeit eingenommen werden.

Das Nahrungsbedürfnis ist je nach dem Entwicklungszeitpunkt, in dem sich ein Kind befindet, verschieden, am grössten in den Jahren, wo der Körper in seinem Längenwachstum auch am meisten zunimmt z. B. der ersten Streckung (5—7 Jahre), besonders aber z. Z. der zweiten Streckung (11—15 Jahre), wo neben dem körperlichen Wachstum auch die geistige Arbeit viel Kraft verlangt. Es muss die Nahrung daher auch quantitativ reichlich sein.

Sie muss aber auch einfach und nicht eintönig sein. Dem Geschmack der Kinder darf bis zu einem gewissen Punkt nachgegeben werden. Geschmacksverschiedenheiten bestehen bei Kindern so gut wie bei Erwachsenen. Wo unüberwindliche Abneigung oder Idiosynkrasien gegen gewisse Speisen, Fische, Käse, Süssigkeiten bestehen, darf man Kinder nicht dazu zwingen; handelt es sich aber um Laune oder Ungezogenheit, so hört jede Nachgibigkeit auf; es muss streng darauf gehalten werden, dass Kinder ausser animalischer Kost (Milch, Eiern, Fleisch) auch pflanzliche Kost zu sich nehmen (Gemüse, Obst etc.). Ausschliesslich Pflanzenkost (vegetarische Kost) kann nicht befürwortet werden, da sie allzu grosse Ansprüche an die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane stellt. Nur gekochte und zwar frische gekochte Nahrungsmittel gehören auf den Kindertisch. Alkoholische Getränke werden grundsätzlich keine verabfolgt; Kaffee und Thee nur bei grössern Ausflügen, um in Anbetracht der gesteigerten Körperformleistung stimulierend auf die Herztätigkeit zu wirken.

*Welche Erkrankungsformen der Kinder eignen sich besonders für die Aufnahme in Schulsanatorien und welche Resultate können erzielt werden?*

Der Aufenthalt eignet sich ganz besonders:

1. Für bleichsüchtige, blutarme und nervenschwache Kinder;

2. Für Rekonvaleszenten nach akuten Krankheiten: Lungen-, Brustfell- und Herzkrankheiten;

3. Für schulmüde Kinder; es sind dies zarte Kinder, welche durch die Schule und die häuslichen Verhältnisse eine gestörte Harmonie der geistigen und körperlichen Entwicklung aufweisen; oder solche, die an eigentlichen Schulkrankheiten, an Augenleiden, Deformitäten der Wirbelsäule, Kopfschmerzen, Nasenbluten leiden oder auf dem Boden nervöser Schwäche abnorm geistige Aufregungs- und Depressionszustände aufweisen oder schwach funktionierende Gedächtnisse haben;

4. Für Kinder, die an chronischen Ernährungsstörungen leiden: Appetitlosigkeit, Erbrechen, Diarrhoen und Verstopfungen. Es ist eine recht häufige Erscheinung, dass die Kinder in der ersten Zeit der Schule nicht mit der freudigen Hingabe ihre Mahlzeiten verzehren, die man bisher an ihnen gewohnt war. Sie müssen mehr zum Essen angehalten werden; besonders des Morgens vor der Schule gelingt es kaum, ihnen unter Aufbietung der ganzen elterlichen Autorität einige Bissen herunterzuzwingen, für deren Bewältigung eine abnorm lange Zeit in Anspruch genommen wird. Mit dieser Appetitlosigkeit pflegt gewöhnlich eine ausgesprochene Neigung zu Verstopfung einherzugehen. Tage vergehen, ohne dass es zu einer Stuhlentleerung kommt. Hier ist die sitzende Lebensweise, der Mangel an notwendiger Bewegung verantwortlich zu machen, es kommt aber auch ein physisches, mit der Schule zusammenhängendes Moment dazu. Das Erbrechen am Morgen ist meist nervöser Natur, verursacht durch die in der Erwartung der Schulstunden entstehende nervöse Beunruhigung. Als Schulerbrechen ist es dadurch gekennzeichnet, dass es nur zur Zeit der Schule auftritt und bald nach dem gewöhnlich widerwillig und hastig hinuntergeschlungenen Frühstück zu Hause, auf dem Schulwege oder gar noch in der Schule erfolgt, ohne dass andere wesentliche Erscheinungen von Magenerkrankungen vorhanden sind.

Eine häufige Klage dieser Kinder ist der Kopfschmerz, der teils als Folge der Verdauungsbeschwerden, vornehmlich der Verstopfung aufzufassen ist, teils aber ein nervöses Symptom ist. Der Allgemeinzustand der Kinder kann darunter beträchtlich leiden. Die Kinder verlieren ihre frische Gesichtsfarbe, werden blutarm, das Körpergewicht nimmt ab, sie sind unlustig zur Arbeit und zum Spiel, fühlen sich abgespannt und schlafen unruhig. In den Ferien verschwinden diese krankhaften Erscheinungen um mit Regelmässigkeit

keit wieder aufzutreten, sobald die Schule wieder beginnt. Somit ist ihre Abhängigkeit von der Schule klar.

5. Für stoffwechselkranke Kinder, besonders fettsüchtige. Durch zweckmässiges, regelmässig durchgeführtes Regime und Diät, durch tägliche gymnastische Übungen mit besonderer Berücksichtigung der Verdauungsorgane, Schwimmen, Rudern, Bergsteigen werden rasch die schönsten Resultate erzielt. Gewöhnlich hat man es mit trägen, willensschwachen, energielosen Kindern zu tun, die durch die Anstaltsordnung und die Vorschriften an eine zweckmässige Lebensweise gewöhnt werden.

6. Für chronische Brustleiden: chronische Katarrhe, Verdichtungen der Lungen, chronische pneumonische Prozesse, asthmatische Leiden und Herzkrankheiten. Der Besuch der öffentlichen Schulen ist für solch disponierte Kinder entschieden gefährlich. Sie sind Erkältungen beständig ausgesetzt, durch das beständige Sitzen verschlechtern sich die Respirationsbedingungen und neigen zu tuberkulösen Erkrankungen der Lungen. An Asthma leidende Kinder sollten möglichst rasch ihren Standort wechseln, wobei es nicht notwendig ist, dass sie ins Hochgebirge verbracht werden müssen, da auch eine subalpine Lage für solche Patienten genügt, um ihre Anfälle zu reduzieren oder ganz aufzuheben, vor allem aber ist die Wahl des Milieus wichtig. Herzleidende Kinder fühlen sich in einer Höhe von 500 bis 700 Metern sehr wohl, es gelingt sogar bei sorgfältiger Aufsicht und Schonung, Herzerweiterungen auf die Norm zurückzubringen und kompensatorische Störungen zur Heilung zu führen, Herzgeräusche und Herzklopfen verschwinden, es tritt nachweisbar subjektive und objektive Heilung ein.

7. Für alle Formen jugendlicher Neurasthenie und physisch Zarte. Diese letzte Gruppe bildet immer mehr das Hauptkontingent für Schulsanatorien. Es sind Kinder, die nicht die natürliche, naive fröhliche Stimmung des durch keine ernsten Sorgen bedrückten Kindergemütes zeigen; sie erscheinen entweder abnorm träge, abgespannt, unlustig, oder sind auffallend empfindlich, weinerlich, launisch; sie schlafen unruhig; in der Nacht oft aufgeschreckt durch böse Träume (nächtliches Aufschrecken), können sie nicht rechtzeitig aufstehen, unerquickt erheben sie sich des Morgens von ihrem Lager und beginnen schon ihr Tagwerk mit abgespannter Miene. Sie zeigen sich schon bei geringfügigen körperlichen und geistigen Leistungen über Gebühr ermüdet und erschlaft. Sie klagen über allerhand abnorme Empfindungen, Kopfschmerz, Druckgefühl in der Magen-

gend, Leibschmerz, Herzklopfen etc. Kurz das ganze Heer der abnormen Sensationen.

Als letzte Indikation möchte ich noch die Überführung des „Einzelkindes“ ins Schulsanatorium erwähnen. Hier wäre ja die Volksschule der geeignete Ort, um dem verwöhnten und verzärtelten Kinde Gelegenheit zu geben, seine durch eine verkehrte Erziehung erworbenen Eigentümlichkeiten in seinem Charakter abzustreifen und sie durch einen kollektivistischen Altruismus zu verbessern. Aber hier spielen die speziellen Verhältnisse in solchen Familien die Hauptrolle, und es können nur bessere Zustände geschaffen werden, wenn das Milieu von Zeit zu Zeit geändert wird. Das Zusammenleben mit verschiedenartigen Kindern, die Unterstellung des noch ungezügelter Eigenwillens, die Einschränkung des meist stark ausgeprägten Egoismus unter eine zielbewusste, energische Erziehung mit ihrer Regelmässigkeit in der Bewegung, Ruhe und Ernährung wird auch da Ordnung, Disziplin, Subordination, Selbstbeherrschung bringen in ein solch verfahrenes Kindergemüt.

Der Eintritt in das Schulsanatorium soll zu jeder Zeit stattfinden können, er ist nicht gebunden an die Jahreszeiten. Hingegen gibt es für gewisse Indikationen doch gewisse Vorzugszeiten; die Erfahrung hat gelehrt, dass gerade die Winterszeit eminente Vorteile bietet und die besten Kurerfolge zeitig. Kinder, die abgehärtet und widerstandsfähiger gemacht werden sollen, sollten einmal eine Winterkur durchmachen, im Herbst wäre daher der geeignete Zeitpunkt, wo sie die Kur beginnen. Bis zum Eintritt des eigentlichen Winters wären sie schon so gekräftigt, um den Wintersport täglich ausüben zu können. Das Winterklima wirkt erfrischend, anregend und kräftigend, es fördert Appetit und Ernährung, erhöht die Muskelleistungen, regt den Kreislauf an, wirkt auf die Tätigkeit der Lungen durch Steigerung der Atmung und Vermehrung der Wasserausscheidung ausserordentlich günstig, härtet die Haut ab, kräftigt das Nervensystem, belebt Energie und Stimmung, gibt ein blühendes, gebräuntes Aussehen.

Die Kurresultate hängen von der Dauer des Aufenthaltes ab. Um Rückfälle zu verhüten, sollte die Kurzeit so lange ausgedehnt werden, bis das Kurkind vollständig sich erholt hat; dann genügt ein Ferienaufenthalt in einer solchen Station in den meisten Fällen, um etwelche Störungen, die sich zu Hause, während der Schulzeit einstellen, wieder gut zu machen.



Für Rekonvaleszenten nach akuten Krankheiten ist ein Aufenthalt von 8—10 Wochen genügend, schulmüde Kinder sollten mindestens 3—6 Monate im Schulsanatorium verweilen, rachitische (sog. Spätrachitis) skrofulöse, an exsudativer Diathese leidende Kinder brauchen 6—12 Monate, eventuell noch länger, bis sie hergestellt sind, Prophylaktiker, Asthmatiker 1—2 Jahre. Solche Kinder haben aber noch eine Reihe von Jahren eine zielbewusste, konsequente, prophylaktische Fürsorge notwendig, und sie sind während der Ferienzeit ganz besonders die geeigneten Kandidaten für die Ferienkolonien. Diese bilden daher eine wohltuende Ergänzung in der Kinderfürsorge. Ein mächtiger Impuls ist seit dem letzten Dezennium durch die Propaganda von Pfarrer Bion gepflanzt worden; Vereine und Gesellschaften, aber auch die Schulbehörden haben seine Ideen zu realisieren gesucht durch Gründung von Ferienkolonien; so ist die Saat auf fruchtbaren Boden gefallen, im ganzen Schweizerland ist man eifrig an der Arbeit, unserer Schuljugend einen wohltätigen, Herz, Gemüt und Gesundheit fördernden Feriengenuss zu bereiten. Mögen diese wahrhaft edlen, menschenfreundlichen Bestrebungen immer weitere Triebe aus dem Lebensbaum unseres Volkes hervorbringen, damit die ganze schweizerische Schuljugend, in erster Linie aber die armen, schwachen, hilfsbedürftigen Kinder einige Wochen in gesunder, kräftigender Bergluft sorgenfrei und in glücklicher Verfassung ihre Ferien zubringen können zur Kräftigung und Stärkung des Körpers und des Geistes! Grossen Nutzen wird die Familie, der Staat, die ganze menschliche Gesellschaft aus diesen Werken der Menschenfreundlichkeit ziehen, da diese berufen sind, die soziale Frage zu mildern, das Gefühl der Gemeinsamkeit aller Kreise zu wirklich gemeinnütziger Arbeit zu wecken und die Jugendkraft unseres Volkes zu vermehren.

Aus der Indikationsstellung geht hervor, dass wir es mit verschiedenartig schwächlichen Konstitutionen zu tun haben, die nicht *pêle-mêle* untereinander gemischt werden sollen, sondern es ist aus hygienischen, erzieherischen und pädagogischen Gründen notwendig, dass eine Ausscheidung stattfindet. Es geht nicht an, dass tuberkulöse, skrofulöse mit Eiterprozessen behaftete Kinder mit zarten, blutarmen, nervenschwachen Kindern zusammenleben.

In erster Linie sind alle tuberkulösen, an schwerer Skrofulose leidende Kinder gänzlich auszuschneiden. Für solche sind ja bereits an mehreren kantonalen Lungensanatorien besondere Abteilungen errichtet worden, oder es sind besondere Genesungs- und Erholungs-

stationen zu errichten; alpine Lagen von 1000–1200 m eignen sich dazu am besten. Aber auch subalpine Lagen, wie das die Resultate in Langenbruck, Wald etc. beweisen, ja sogar in der Talsohle in Solbädern (Rheinfeldern), sind sehr befriedigende Resultate zu erzielen, speziell wenn es sich um Knochentuberkulose und den sog. skrofulösen Leiden der Drüsen, der Schleimhäute und Sinnesorgane handelt.

Eine weitere Gruppe, die mehr in kleine, für sich abgeschlossene Kinderheime passen, sind die psychisch Abnormen, die schwachbegabten und schwachsinnigen Kinder, und Kinder, die an Epilepsie leiden. Für diese Kategorie eignet sich ganz gut die Talsohle, speziell eine ländliche, geschützte, waldreiche, sonnige Lage.

Für die übrigen Kategorien kommt es darauf an, dass ein für jede Jahreszeit gutes, besonders stoffwechsellanregendes, nach Süden offenes Klima ausgewählt wird. Dazu eignen sich ganz besonders subalpine Lagen, die der südöstlichen Luftströmung ausgesetzt sind, da diese den Winteraufenthalt günstig beeinflusst, viel Sonnenschein und Wärme bringt, den Talnebel nicht zur Entwicklung bringt, resp. in der Talsohle zurückhält. Die Schneeschmelze geht verhältnismässig rasch vorüber und macht eine solche Gegend auch geeignet für Frühjahrskuren. — Fassen wir in Kürze unsere Betrachtungen betreff Wahl eines Kurortes für erholungsbedürftige Kinder zusammen, so ergibt sich, dass neben Berücksichtigung des Klimas, der Höhe, der Jahreszeit in erster Linie auch die kindliche Individualität gewürdigt werden muss; der wichtigste Heilfaktor liegt im geschlossenen Anstaltsleben, mit Ausschluss von Erwachsenen. Wo der Geist ein guter, zielbewusster, dem kindlichen Gemütsleben angepasster ist, da sind die Erfolge auch die schönsten.

Solche grössere Kinderkuranstalten und Sanatorien sollten einer beständigen ärztlichen Kontrolle unterstellt sein. Der Arzt findet da täglich Gelegenheit, Anordnungen zu treffen betreffend Körperpflege, Diät oder Mass in der Bewegung und Ruhe für jeden einzelnen Fall; besonders im Anfang einer Kur muss viel individualisiert werden.

Am Schlusse meines Vortrages angelangt, erlaube ich mir einen kräftigen Appell zu richten an die Mitglieder der schweizerischen Gesellschaft für Schulgesundheitspflege, diese Bestrebungen, welche gemeinnützige Kreise und private Initiative bereits an die Hand genommen haben, ebenfalls mit tatkräftiger Unterstützung weiter entwickeln zu helfen. Die Schule selbst mit ihren Organen möge dahin-

wirken, dass den schwachen, zarten, erholungsbedürftigen Kindern während der Schulzeit schon die ihnen gebührende Aufmerksamkeit geschenkt werde. — Unser schönes, freies Heimatland bietet mit seinen natürlichen Heilschätzen eine unermessliche Quelle zur Förderung der Volksgesundheit. Liegen diese in der Talsohle, auf den Höhen oder in unserem majestätischen Hochgebirge: überall hat die schöpferische Natur ihre heilwirkenden Gaben niedergelegt. Nützen wir dieselben aus und stellen wir sie mit Hülfe der technischen, hygienischen, humanitären Einrichtungen unserer Jugend zur Verfügung! Vergessen wir aber nicht, neben der Kräftigung des Körpers auch für eine harmonische Ausbildung des Geistes zu sorgen: Mens sana in corpore sano!