

Zeitschrift: Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz
Herausgeber: Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz
Band: 4 (1897)
Heft: 9

Artikel: Die Gesundheitspflege in der Schule
Autor: Lang, J.B.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-532180>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 07.06.2025

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

Pädagogische Blätter.

Vereinigung

des „Schweiz. Erziehungsfreundes“ und der „Pädagog. Monatschrift“.

Organ

des Vereins kath. Lehrer und Schulmänner der Schweiz
und des Schweizerischen kathol. Erziehungsvereins.

Einsiedeln, 1. Mai 1897.

№ 9.

4. Jahrgang.

Redaktionskommission:

Die k. k. Seminardirektoren: F. X. Kunz, Sittlich, Luzern; G. Baumgartner, Zug; Dr. J. Stöckel, Ridenbach, Schwyz; Hochw. G. Leo Benz, Pfarrer, Berg, St. Gallen; die Herren Reallehrer Joh. Gschwend, Altstätten, St. Gallen, und St. Frei, zum Storch in Einsiedeln. — Einsendungen und Inserate sind an letzteren, als den Chef-Redaktor, zu richten.

Abonnement:

Erscheint monatlich 2 mal je den 1. u. 15. des Monats und kostet jährlich für Vereinsmitglieder 4 Fr.; für Abwärtskandidaten 3 Fr.; für Nichtmitglieder 5 Fr. Bestellungen bei den Verlegern: Eberle & Ridenbach, Verlagshandlung, Einsiedeln. — Inserate werden die 1 gespaltene Petitzeile oder deren Raum mit 50 Centimes (25 Pfennige) berechnet.

Die Gesundheitspflege in der Schule.

Von J. B. Lang, Lehrer in Hohenrain.

Motto: „Im gesunden Körper wohnt
eine gesunde Seele.“

Die Gesundheitspflege ist ein wichtiger Punkt im Volksschulunterrichte. Leider nimmt sie noch lange nicht denjenigen Platz ein, der ihr nach ihrer Wichtigkeit und Nützlichkeit gebührt. Ist die Lehre vom Bau und der richtigen Pflege des menschlichen Körpers nicht unbedingt wichtiger, als die Kenntnis der weit entlegenen Länder und Orte, der exotischen Pflanzen und fremdländischen Tiere? Wenn ja! Was verlangt dann aber vor allem die Gesundheit von uns? Die Antwort hierauf erteilt uns die Natur. Was ruft dieselbe uns jedoch vor allem zu?

„Licht! natürlich Licht! Kommet ins Freie und ergötzet euch am lieben, hellen Sonnenschein, die ihr bei Gas- und elektrischem Licht das Leben verbleicht!

Luft! frische, reine, freie Luft, ruft sie jenen zu, die offene Fenster als einen Greuel betrachten, im Winter die Kälte scheuen und meiden wie eine Tarantel.

Wasser! donnert sie allen zu, die innerlich und äußerlich mit der Wasserscheu behaftet sind.

Bewegung! denn nur Bewegung ist Leben! heisset sie von den Stubenhockern.

Esset nur, um zu leben, und lebet nicht, um zu essen, hält sie den Feinschmeckern und Naschmäulern entgegen.

Härtet euch ab, dann seid ihr gegen die bösen Einflüsse gefeit!

Reidet euch, wie Gesundheit und Klima es fordern, und bedeckt euch nicht mit dicken Wollkleidern!

Übet euere Sinne und entwickelt euere Kräfte, aber schonet und pfleget sie!"

(Nach den Anzippichriften.)

So spricht die Natur zu uns. Doch bedenken wir wohl, was eine vernünftige Gesundheitspflege und die richtige körperliche Erziehung der Jugend von uns verlangen. Nur das, was die Gesundheit und das Wohl des Kindes fördert und dauernd erhält, ist eines bescheidenen Platzchens in unsern Schulen wert. Für unsere Landkinder ist nur das Praktische ins Auge zu fassen, z. B. die Schädlichkeit der Unreinlichkeit am Leibe, in der Kleidung und Wohnung; die Schädlichkeit schlechter Luft in geschlossenen Räumen, unrichtige Ernährung und unpassende Kleidung, mangelhafte Bewegung und schlechte Körperhaltung und die Pflege der Sinnesorgane.

1. Wie kann nun die Schule diesen Anforderungen gerecht werden? Das Folgende soll zeigen, wie man denselben ohne Zeitverlust, ohne neue Unterrichtsdisziplin entsprechen kann.

Schon die Ausübung der Reinlichkeitspolizei führt zur praktischen Anwendung der Gesundheitspflege in der Schule. Bemerkt der Lehrer nicht vielfach an seinen Schülern die Wasserscheu? Findet er nicht auch gar zu oft unsaubere Ohren und Hände, schmutziges Gesicht und schmutzigen Hals? Gleich die Körperhaut vieler Kinder nicht oft derselben der Mohren, weil jene seit den Säuglingsjahren keine Reinigung mehr erfahren hat? Was tut hier not? Was muß hier gepredigt werden, wenn nicht das Wasser? Fehlt aber nicht bei manchem Schulhause gerade das Wasser? Leider ja! Und doch tut hier ein Brunnen oder eine Cysterne not. Ja! man dürfte sogar verlangen, daß für jede größere Schule eine Badeanstalt errichtet werden sollte. Das Schulbad aber wird noch recht lange ein frommer Wunsch bleiben, fintemalen das Volk im großen und ganzen noch ziemlich der Wasserscheu unterworfen ist. Der Lehrer aber ermahne seine Schüler oft, daß sie sich täglich Gesicht, Ohren und Hände mit frischem Wasser reinigen, und wenn immer möglich wöchentlich zweimal baden. Steht kein Bad zur Verfügung, so tuts auch der Bach oder eine Aulse. Daß der Lehrer auch auf die Sittlichkeit beim Baden aufmerksam mache, versteht sich von selbst. Durch das richtige und öftere Baden würden die Haut- und Kopfschläge, die schlampige aufgedunsene Gestalt, das fahle Aussehen so vieler

Kinder verschwinden, und heitere, fröhlichere, gewecktere Schüler und Schülerinnen wären die Frucht hievon. Durch das kalte Bad könnte der Körper abgehärtet, gegen die Einflüsse der Natur gestärkt und gekräftigt werden. Die vielen Absenzen wegen vorübergehendem Unwohlsein würden aus den Absenzenlisten verschwinden. Welch ein Segen daher für das Elternhaus und die Schule!

Neben der körperlichen Reinlichkeit kommt die Lüftung und Reinigung des Schulzimmers in Betracht. In der Richtung wird im allgemeinen viel zu wenig getan. Gut gelüftete und gereinigte Schulzimmer tragen zur Erhaltung der Gesundheit wesentlich bei. Zudem kann der einsichtige Lehrer entsprechende Belehrungen anknüpfen. Vielen Leuten ist ein offenes Fenster zur Sommerzeit ein Greuel, wie vielmehr nicht also im Winter! Manche getrauen sich kaum, am Tage das Fenster offen zu halten und vergessen dann, zur Nachtzeit der reinen, frischen Luft nur durch eine Ritze Eingang zu verschaffen! Wie wohligh und angenehm lebt es sich in gut gelüfteten Wohnräumen! Wie manches Leiden könnte dadurch gemildert, ja ganz beseitigt werden! Wie fahl und abgezehrt schauen die Kinder drein, die in ungenügend oder gar nicht gelüfteten Wohnungen Tag und Nacht ihr elendes Dasein fristen müssen! Woher diese Erscheinung? Daher, daß durch die sauerstoffarme Luft die roten Blutkörperchen aufgezehrt werden. Darum lehre sie der Lehrer Gottes frische, freie, reine Luft genießen; denn dadurch wird er ihr bester Wohltäter, indem die genossene Sauerstoffluft die Lebenskraft des Blutes mehrt, welches das frische, gesunde Aussehen schafft. Er lehre sie auch alle Tage jeden Wohnraum gründlich lüften; „denn reine Luft ist auch das wichtigste Nahrungsmittel.“ „Wir essen täglich 3—5 mal, atmen dagegen viele tausendmal, leben also tatsächlich auch von der Luft, mag das Sprichwort noch so oft das Gegenteil sagen.“ (Rektor Nager.) Beherzigen wir wohl, was ein altes Sprichwort sagt: „Öffnet die Fenster in euerm Haus, so fliegen Apotheke und Arzt hinaus!“

Mangelhafte Reinigung der Zimmer ist oft Ursache von verschiedenen Krankheiten, indem Staub und Unrat viele Krankheits-erreger bergen und, eingeatmet, zum Erzeuger von Krankheiten werden. Wie sieht's diesbezüglich in manchem Schulzimmer aus? Tun Lehrer und Schulbehörden in dieser Hinsicht auch ihr Möglichstes? Ein jeder lege die Hand aufs Herz und gebe der Wahrheit Zeugnis. Mit dem Kehren durch Besen sollte so bald als möglich abgefahren werden, weil dadurch nur der Staub aufgewirbelt wird, der sich auf Tische und Bänke niedersetzt und dann Schüler und Lehrer belästigt. Dagegen ist das Reinigen mit feuchten Lappen zu empfehlen. Der Schulboden sollte alle

14 Tage aufgewaschen, Wände und Decke dagegen sind wenigstens jährlich 2 mal gründlich herunterzuwaschen. So trägt dann auch das Schulzimmer zur Erhaltung der Gesundheit bei und gibt Veranlassung zur Bepflegung der häuslichen Reinlichkeit.

Mit der Luft hängt auch die richtige Ernährung zusammen. Sieht der Lehrer nicht oft, daß die Kinder in den Schulpausen allerlei Speisen genießen? Da bietet sich Gelegenheit, die Kinder über die richtige Ernährung aufzuklären. Nicht das Viel- und Gutessen nährt und kräftigt, sondern Mäßigkeit und richtige Auswahl der Speisen erhalten gesund und stark. Die künstlich bereiteten Speisen machen den Körper schlampig und den Geist träge. Nur einfache, kräftige Hausmannskost erzeugt nervige Naturen und geweckte Geister. Gegen die Naschhaftigkeit ist ganz besonders aufzutreten. Sie ist oft die Zerstörerin der Gesundheit und des Familienglücks.

Es ist eine beklagenswerte Tatsache, daß unsere Bauernsamen teilweise von der frühern Ernährungsweise abgewichen ist. Der Lehrer mache die Kinder darauf aufmerksam, daß Milch, Brot, Käse, frisches und gedörrtes Obst, Kartoffeln, Rüben, Kohl, Spinat, Reis, Erbsen, Kohlrabi u. wohlgeschmeckende Nahrungsmittel sind und dem Körper die nötigen Bestandteile zuführen.

Wie steht es aber mit der richtigen Anpflanzung der Gemüse und wie mit der gehörigen Zubereitung derselben als Speise bei den meisten Familien, besonders bei der ärmern Klasse? Sie kennen beides kaum dem Namen nach. Da sollte der Staat durch Gründung von obligatorischen Haushaltungs-, Koch- und Gemüsebaukursen eingreifen. Diese Kurse sollten so eingerichtet werden, daß ganz besonders die ärmere Klasse dieselben besuchen könnte. Was sagt unser neuer Entwurf zur Revision des Erziehungsgesetzes hierüber? Nicht wahr? Er schweigt sich gründlich aus.

Es ist aber nicht nur von großer Wichtigkeit, was man ißt, sondern auch, wie man ißt. Vor allem muß das Kind darauf aufmerksam gemacht werden, daß es langsam ißt. „Es geht beim Essen, wie beim Sprechen und Denken; wenn man langsam spricht, denkt man richtig, wenn man langsam ißt, verdaut man langsam. Eine langsame Verdauung ist aber viel wert. Wer langsam ißt und richtig kaut, erspart seinem Magen viele Mühe. Werden im Munde die Speisen gut mit Speichel vermengt, so ist damit schon viel für die Verdauung getan.“ (Prälat Rneipp.)

„Gut gekaut, ist halb verdaut,“ sagt ein alt bewährtes Sprichwort. Gut kauen kann aber nur der, der gesunde Zähne hat. Man findet aber

selten einen erwachsenen Menschen, der mit einem gefunden Gebiß ausgerüstet ist. Woher diese Erscheinung? Sicher daher, daß man von einer richtigen Zahnpflege keine Ahnung hat oder sie unbeachtet läßt, und so seine Lebensstage unbewußt verkürzt. Darum, lieber Kollege, sollst du in der Schule auch die Lehre einer richtigen Zahnpflege nicht unberücksichtigt lassen.

Dr. Röse in Freiburg hat in Thüringen 14,000 Schulkinder auf den Zustand ihrer Zähne hin untersucht, um Aufschluß über die Häufigkeit der Zahnverderbnis und über die veranlassenden Ursachen dieser verheerenden Krankheit zu gewinnen. Hinsichtlich der Häufigkeit der Zahnverderbnis fand Röse folgende erschreckende Zahlen: In den Volksschulen der Stadt Freiburg besaßen unter 100 Kindern 98,7% hohle Zähne, in den kalkarmen Gegenden Badens 98,7%, in den kalkreichen Landorten des gleichen Landes 79%. Er fand die Ursache der Verderbnis der Zähne im Genuß kalkarmer Nahrung, welche den Bau der Zähne sehr ungünstig beeinflusst. Eine Besserung findet er nur im Genuße des derben Schwarzbrottes und im Trinken von hartem Wasser. Er stellt folgende Anforderungen an die Schulbehörden:

1. „Man belehre zunächst die Lehrer und die Zöglinge der Seminarien über den Nutzen einer geordneten Zahn- und Mundpflege durch Verbreitung einer allgemein verständlichen Schrift über Zahngesundheitspflege.

2. Man nehme in die Lehrbücher der Schulkinder einen kurzen Aufsatz über Zahn- und Mundpflege auf.

3. Man hänge in jedem Schulzimmer eine Tafel mit Abbildung des menschlichen Gebisses, einer Zahnbürste und eines Zahnstochers auf für die Zwecke des Anschauungsunterrichtes.

4. Man ermuntere die Lehrer durch Gewährung von Prämien für die bestgeleitete Mundpflege.

5. Man gewähre den Kindern armer Leute unentgeltlich Zahnbürste und Zahnstocher und setze auch den Kindern kleine Preise aus für die sorgfältigste Pflege ihrer Zähne.“

Da aber in unabsehbarer Zeit auf diesem Gebiete in unserm Kantone von seite des Staates nichts getan wird, so wird es wohl am Platze sein, zu wissen, wie man die Zähne leicht gesund erhalten kann. „Zur Erhaltung der Zähne trägt die Reinlichkeit des Mundes ganz besonders bei. Die Speisereste, welche zwischen den Zähnen stecken bleiben, geraten, wenn sie nicht rechtzeitig entfernt werden, in Fäulnis und erzeugen dadurch nicht nur einen üblen Geruch im Munde, sondern greifen auch die Zähne an und bewirken das Faulen derselben. Um diesem Übel

vorzubeugen, muß man nach jeder Mahlzeit den Mund mit Wasser ausspülen, und ganz besonders vor dem Schlafengehen. Man muß aber auch die Zähne selbst pflegen und rein halten. Die unzähligen mehr oder minder angepriesenen Zahnpulver sind ohne Ausnahme schädlich, weil sie Stoffe enthalten, welche die Glasur der Zähne angreifen und sie dadurch der Zerstörung zugänglich machen. Die besten Zahnreinigungsmittel sind die grünen Blätter der Salbei und nasse Brotrinde. Ein Hauptmittel zur Erhaltung der Zähne aber ist die Abhärtung durch Wasseranwendungen, um den Blutumlauf zu regeln. Ganz besonders suche man stets warme Füße zu haben. Wer stets warme Füße hat, bekommt keinen Zahnschmerz.“ (Aneippblätter.)

Und die geistigen Getränke? Du lieber Himmel! das ist eine sonderbare Sache. Die einen meinen, man sollte gar keine geistigen Getränke trinken. Die andern halten ein gutes Tröpfchen für unschädlich und erlaubt. Genaue Forschungen haben dargetan, daß die geistigen Getränke schädigend auf Magen und Leber, Herz und Nieren, Lunge und Gehirn einwirken. Sie erzeugen daher, im Übermaße genossen, nicht nur verschiedene körperliche Leiden, sondern hemmen auch die geistige Entwicklung, zumal bei der heranwachsenden Jugend, und führen bei Gewohnheitsstrinkern zum geistigen Siechtum. Ein Kenner schreibt: „Es ist unumstößliche Tatsache, daß Kinder, welche in sogenannten guten Mostjahren geboren werden, sich durch schwache Fassungsgabe bemerkbar machen, und daß Kinder, welche zu Hause geistige Getränke trinken, nur schwer vorwärtskommen.“

Der Hochwst. Bischof Egger in St. Gallen schreibt in einem seiner Hirtenschreiben: „Meine Amtstätigkeit brachte mich hauptsächlich in Verkehr mit der Schuljugend und gab mir Gelegenheit, ihre geistigen Fähigkeiten kennen zu lernen. Diese langjährigen Beobachtungen haben mich zur Überzeugung gebracht, und ich bin durch Geistliche, Ärzte und Lehrer in derselben bestärkt worden, daß bei einer großen Zahl von Kindern die geistigen Fähigkeiten durch Getränke geschwächt und abgestumpft werden. Es ist für mich auch unzweifelhaft, daß nicht bloß die Denkfähigkeit, sondern auch Gemüt und Gefühl abgestumpft werden und so mit dem Unterricht auch die Erziehung erschwert und benachteiligt wird.“

Darum warne der Lehrer die Kinder recht oft vor dem Trinken geistiger Getränke. Viele Eltern können es fast nicht übers Herz bringen, ihrem Lieblinge die geistigen Getränke zu entziehen. Verzieht er anfänglich den Mund über das naturwidrige Getränk, so wird ihm dasselbe mit Zucker versüßt, damit es ja nach dem Trinken noch recht lange mit der Zunge schmeckt.

Würden aber diese „liebervollen“ Eltern die Kraft und die verheerende Wirkung der geistigen Getränke kennen, sie würden ihr törichtes Beginnen unterlassen. Es ist eine traurige Erscheinung unserer Zeit, daß die Bauern die nahrhafte, gesunde Milch bis auf den letzten Tropfen zum Käsen verkaufen und die Familienglieder mit dem minderwertigen Obstwein zum „Znüni“, „Zobig“ und Abendessen bewirten. Für die lieben Kleinen wäre jedoch gestockte Milch (Schlottermilch) und Brot oder Apfel und Brot ein recht guter und gesunder Imbiß für die Zwischenmahlzeiten. Sollte jedoch dies nicht genügend sein, so verwende man Johannisbeertrauben- oder Obstsaft in unvergorenem Zustande. Die Herstellung dieser unschädlichen und haltbaren Getränke lehrt die Versuchstation und Schule für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil. Ebenso ist zu beklagen, daß das Obst fast ausschließlich zur Mostbereitung verwendet wird. Die Herstellung von Dürrobst wird meistens vernachlässigt. Und doch gibt das gedörrte Obst eine kräftigere und gesündere Speise, als manche Lieblingspeise, welche nur die Gesundheit ruiniert.

Auch die finanzielle Seite sollte den Lehrer veranlassen, über die geistigen Getränke in der Schule etwas zu sagen. Professor Kesselring in Zürich berechnet die Ausgaben für Getränke pro 1880 wie folgt:

Jahresausgabe für Wein	100,000,000 Fr.
„ „ Obstwein	12,500,000 „
„ „ Bier	44,000,000 „
„ „ Branntwein	18,000,000 „
Total	174,500,000 Fr.

Welch eine Summe, teilweise verbraucht zum Ruine der Volkswohlfahrt! Wie manche Familie geht durch den Alkoholismus dem finanziellen Ruine entgegen? Wäre die Aufklärung über den Alkohol frühzeitig erfolgt, das Unglück wäre kaum eingetreten.

Noch erschreckender sind die sittlichen Folgen jeder Art. „Im Jahre 1864 gingen in England 60,000 Menschen an den Folgen der Trunksucht zu grunde. Für das Jahr 1889 sind in Deutschland 122 Fälle von Mord und Todschlag, 27,000 Fälle schwerer Körperverletzung dem Genuß geistiger Getränke zugeschrieben worden.“ (Päd. Blätter.) „Die Zahl der jugendlichen Verbrecher wächst in gleichem Verhältnis wie der Alkoholverbrauch. Kinder von Trunkenbolden tragen den Keim zur Trunksucht im Blute und sind ganz besonders zur Begehung von Verbrechen beanlagt.“ (Lehrer Denis: die Temperenz.) Wenn man also den Alkoholismus bekämpfen will, muß man bei den Kindern den Anfang machen. Sie müssen über die Folgen desselben belehrt und vom Ge-

nusse abgehalten werden. Denn auch hier gilt der Satz: „Wer die Jugend hat, hat die Zukunft.“ Dies hat der verstorbene belgische Unterrichtsminister Burlet richtig erfaßt. Er schreibt unterm 3. April 1892 an die Schulinspektoren:

„Dem Lehrer geziemt, es wird dies niemand bestreiten, durch besondere Auseinandersetzungen, geeigneten Lehrstoff, Diktate, gut gewählte Rechnungsaufgaben die Schüler über die physischen, sittlichen und sozialen Gefahren des Mißbrauches geistiger Getränke zu belehren; er hat die Pflicht, seinen Schülern Selbstachtung, Abscheu vor der Unmäßigkeit einzuflößen, sie bestmöglich zu nüchterer Lebensweise, zu Ordnung und Sparsamkeit anzuhalten und so mitzuhelfen, ihnen eine glückliche Zukunft zu bereiten.“

„Doch reicht der mündliche, theoretische Unterricht nicht aus,“ schreibt er weiter, „der Unterricht durch die Tat muß hinzukommen. Der Lehrer leitet die Schüler zum Sparen an; er muß sie auch dazu führen, die Enthaltbarkeit zu üben; die Bildung einer Schultemperenz ist das Mittel dazu.“ Also dadurch wie durch die Belehrung leistet die Schule der Menschheit den allergrößten Nutzen für Zeit und Ewigkeit.

(Schluß folgt.)

Das Wetter.

Von X.

(Fortsetzung.)

Die gewöhnlichen, mit einem birnförmigen Gefäß versehenen Zimmerbarometer können jedoch auf Genauigkeit keinen Anspruch machen; deshalb verwendet man für wissenschaftliche Beobachtungen meist sog. „Gefäßbarometer“, d. h. Instrumente, bei welchen die kleine Birne durch ein weites mit Quecksilber gefülltes Gefäß ersetzt ist. Zu genauer Abmessung des Quecksilbersadens dient ein neben der Röhre angebrachter Maßstab, dessen Nullpunkt immer auf das Niveau des Gefäßes eingestellt wird, während derjenige Punkt desselben, welcher dem Stand des Quecksilbers in der Röhre entspricht, den augenblicklichen Barometerstand angibt. Um den Nullpunkt immer richtig einstellen zu können, ist der aus Leder gefertigte Gefäßboden durch eine Schraube gegen einen Stift verschiebbar. Die genauesten, aber auch teuersten Instrumente sind die sogenannten Normalbarometer.

Das Zimmerbarometer hat gewöhnlich außer einer Einteilung in Millimetern noch eine Wetterskala, mit Beziehungen wie: trocken, beständig, schön u. s. w. Diese Skala muß, wenn ihre Angaben richtig sein wollen, mit „Veränderlich“ auf den mittleren Barometerstand