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: 04.08.2025

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

Nr. 16. — VIII. Jahrgang. 15. August 1900.

Das Rote Kreuz

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

Insertionspreis:
(per einspaltige Petitzeile):
Für die Schweiz . . . . . 30 Ct.
Für das Ausland . . . . . 40 „
Reklamen:
1 Fr. — per Redaktionszeile.

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

Korrespondenzblatt für Krankenvereine und Krankenmobilienmagazine.

Erscheint am 1. und 15. jeden Monats.

Redaktion: 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 Administration in Zürich und die Buchdruckerei Schüler & Cie. in Biel.

Inhalt: Die geistige und körperliche Arbeit im Gleichgewichte. — Über den gegenwärtigen Stand der Verwundungsfrage im Kriege 2c. — Briefe aus Transvaal. — Schweiz. Centralverein vom Roten Kreuz: Auszüge aus den Vereinsberichten. — Vermischtes. — Liebesgabensammlung für Transvaal. — Pflegerinnenschule Bern. — Inserate.

Die geistige und körperliche Arbeit im Gleichgewichte.

Von Prof. Dr. von Nußbaum.

Wenn ich meine Erfahrungen, die ich mir in einer 29jährigen ärztlichen Praxis 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 ernst Leidende beobachtete 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 Eindruck, daß des Menschen Körperbau 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 Luft bewegten. Immer schmeckt solchen Menschen ihre höchst einfache Nahrung, fast nie hört man von Verdauungsstörungen, von Trägheit des Unterleibes, Kopfkongestionen oder gar von nervöser Aufregung.

Wie ganz anders findet man das körperliche Befinden bei Beamten, Gelehrten und Künstlern! Oft haben diese heißen Kopf und kalte Füße, oft träge Verdauung, unthätigen Darm. Wenige gibt es unter ihnen, welche nicht über fortwährende Nervenerregung klagen. Das Gefühl der Behaglichkeit, des Wohlbefindens wird in diesen Ständen immer seltener. Wir wissen, daß jedes Organ, welches benutzt wird, blutreicher wird, daß sich seine Adern erweitern, und wenn bereits erwiesen ist, daß durch einen arbeitenden Muskel viel mehr Blut läuft als durch einen ruhenden, so gilt ganz bestimmt das Gleiche beim Gehirn. Wird das Gehirn blutreicher, so kann dies nur auf Kosten anderer Organe geschehen. Deshalb werden Arme und Füße blutarm und kühl, wenn das Gehirn von Blut strotzt. Je mehr aber dieses Centralorgan belastet und je blutärmer die Peripherie wird, desto unbehaglicher ist unser Befinden. Je früher aber solche Mißstände im menschlichen Körper auftreten, je jünger das Individuum ist, desto verderblicher sind die Folgen des mangelhaften Gleichgewichts. Ist einmal der Körper ganz fertig, sind seine Gewebe bereits festere geworden, so sind auch alle Membranen, alle Gefäßhäute nicht mehr so leicht ausdehnbar, wie bei ganz jungen, zarten Naturen. Deshalb leistet der fertige Mann viel mehr Widerstand als der Jüngling und das Kind.

Kommt es schon beim Kinde zu solchen Mißverhältnissen, so ist der Schaden ein unverkennbarer 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 behaupten, daß die ganze Zukunft eines Menschen eine unbehagliche werden kann, wenn die angedeuteten Überreizungen schon im kindlichen Alter sich einbürgerten. Es ist durch und durch eine fehlerhafte Behauptung, wenn man glaubt, daß ein neunjähriger Knabe in 7 bis 8 Stunden mehr lernt als in 4 bis 5 Stunden. Ich habe sehr oft das Experiment gemacht und einem Kinde an einem Vakanzmorgen, nachdem es gut geschlafen, eine Stunde im Garten herumgelaufen, etwas ausgeruht und etwas genossen, das in einer Viertelstunde eingelernt, was das arme Kind am Vorabend trotz zehnmaligem Vorlesen nach einer Stunde sich noch nicht merken konnte, nachdem es während des Tages 7 Stunden gesessen hatte und mit heißem Kopfe, blöden Augen, müde und erschlafft heimgekommen war.

Man spricht immer von Überbürdung: der eine versteht dieses, der andere jenes darunter. Einer meint, die Lehrgegenstände trügen die Schuld, ein anderer glaubt, die Lehrmethode. O nein! Beides ist unschuldig und bringt die Überbürdung nicht. Das ist die Überbürdung, wenn vom Abend bis zum Morgen Aufgaben gelöst werden müssen, welche vielleicht nur von dem talentvollsten Zehntel der Schüler ohne Beeinträchtigung des absolut notwendigen Schlafes 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. Ein Bauer, ein Taglöhner reicht bekanntlich leicht mit fünf Stunden Schlaf (? die Red.); aber wer Kopfarbeit leistet, soll mindestens sieben bis acht Stunden schlafen; Kinder 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 Anfang, das Turnen obligatorisch zu machen, allein ich möchte die gegenwärtige Dosis dieser herrlichen Arznei eine nahezu homöopathische nennen, die nur wenig nützen dürfte. Ich bin 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 bin 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 fast in allen Lehranstalten.

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

Als diese Kinder im zehnten Jahre das Lernen mit Lust 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 kräftig 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 dahin, daß die Zukunft 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. Trotz dieser Zeitopfer 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 Luft vertauschen und eine eingreifende Änderung der Schulordnung anstreben müssen, aber ich bin der festen Überzeugung, daß man es nie bereuen wird. „Baby."