

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 34 (1930-1931)
Heft: 10

Artikel: Ueber die hygienische Erziehung des Schulkindes durch Schule und Elternhaus
Autor: Zimmermann, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-667022>

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: 30.12.2025

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

Abendreigen.

Flur, Wald und Hecken schweigen,
 All Vöglein sind im Schlag,
 Nur aus den Gassen steigen
 Noch Laute wie am Tag.

Das sind die Kinderspiele,
 Wenn's dunkel wird und still
 Und keins dem nahen Ziele,
 Dem Schlaf, gehorchen will.

Umsonst gebot vom Turme
 Der Glöckner Abendruh,
 Die Seelchen sind im Sturme,
 Und keines hört ihm zu.

Halb Übermut, halb Bangen
 Vor einem Weißnichtwas
 Und fieberdunkle Wangen,
 Die Stimmlein hell wie Glas.

Da pocht's an taube Ohren,
 Es dringt bis auf den Grund
 Ein Ruf, in Nacht verloren:
 „Komm heim!“ von Muttermund.

Und eines nach dem andern
 Entwindet sich dem Kranz,
 Sie müssen alle wandern
 Hinweg von Spiel und Tanz.

Das letzte, unbewachte,
 Steht traurig noch allein —
 Dann hebt's die Armchen sachte
 Und flattert auch hinein.

Paul Jlg.

Ueber die hygienische Erziehung des Schulkindes durch Schule und Elternhaus.

Wenn man das Schulalter als die Vorberbeitungszeit für den spätern Kampf ums Dasein betrachtet, so drängt sich ohne weiteres die Erkenntnis als kategorische Forderung auf, dem jungen Menschen in diesem Lebensalter ganz besondere gesundheitliche Fürsorge zukommen zu lassen. Mit andern Worten: Wir müssen durch sorgfältigste Beobachtung aller in Betracht fallenden Vorschriften der modernen Hygiene alle denkbaren Schädigungen von der Schuljugend möglichst fernhalten und diese auch selbst zu persönlichem Gesundheitsschutz erziehen. In die Durchführung der dabei nötig werdenden Maßnahmen haben sich Schule und Elternhaus zu teilen.

An erster Stelle interessieren uns selbstverständlich jene Gefährdungen, die mit großer Wahrscheinlichkeit auf den Schulbesuch selbst zurückzuführen sind. Daß solche Gefährdungen durch den Schulbesuch an sich möglich sind, ist eine erwiesene Tatsache, und es läßt sich nicht leugnen, daß der im Schulbetrieb unvermeidliche Lern- und Sitzzwang, der starke Anforderungen an Geist und Körper stellt, die verminderte Bewegungsfreiheit, die oft nicht einwandfreie Schulluft, oft aber auch durch die veränderte Lebensweise des Kindes bedingte feelfische Beeinträchtigungen den Gesundheitszustand desselben mehr oder weniger stark in Mitleidenschaft ziehen.

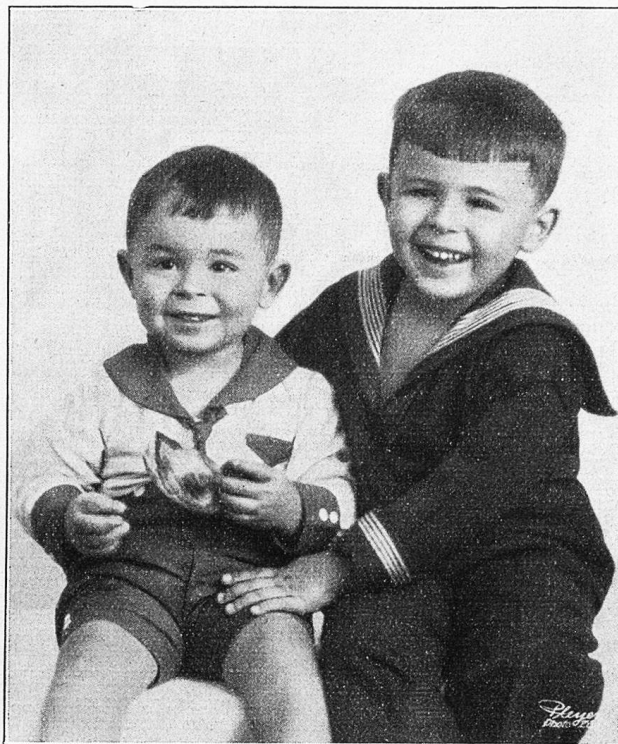
Als solche besondere Schulschäden sind in der Hauptsache Übermüdung, Blutarmut, Kopfweg, Haltungsveränderungen, Kurzsichtigkeit, Erkrankungen der Atmungsorgane und Infektionskrankheiten anzusprechen. Wir wollen in der Folge den einzelnen Übeln etwas eingehendere Aufmerksamkeit schenken.

Übermüdung kann entstehen teils durch die Schuld der Lehrer, der Eltern und durch die der Kinder selbst. Die Lehrer können die Ursache sein durch Ungeschick im Unterrichten, sowie durch zu starke Inanspruchnahme der geistigen Spannkraft der Kinder während des Unterrichtes; die Eltern durch falsche Ernährung des Kindes, sowie dadurch, daß sie aus Unverständnis oder Eitelkeit das Kind zu einem Bildungsgange zwingen, der dessen Neigung und besonderen Veranlagung nicht entspricht; die Kinder selber durch festhalten an schlechten Gewohnheiten. Zu solchen zählt, um nur eine herauszugreifen, unausgesetztes Lesen, das so weit gehen kann, daß Essen, Spielen und Arbeit vollkommen vergessen werden. Die Folge davon ist eine Erschwerung der Gedankenkonzentration, die es dem Kinde schließlich nur unter größten Anstrengungen ermöglicht, den Anforderungen der Schule gerecht zu werden. Die Übermüdung, die dadurch bedingt ist, macht sich in nervöser Überreiztheit, Herzklopfen, Gedächtnisschwäche, sowie körperlicher und geistiger Trägheit be-

merkbar. Sobald man solche Erscheinungen bei einem Kinde auftreten sieht, so sind unter allen Umständen die ermittelten Ursachen zu beseitigen, das Kind ist soweit als irgendwie zugänglich von geistiger Arbeit zu entlasten und dessen Lebensweise strengstens zu regeln; bleibt ein Erfolg dennoch aus, so ist ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ein anderer, durch den Schulbetrieb sehr oft mitbedingter und geförderter Krankheitszustand, der fast noch häufiger als die Ermüdung zur Beobachtung kommt, ist der, den man mit dem Namen *Blutarmut* bezeichnet. Die Mitschuld der Schule an der Blutarmut ist zurückzuführen auf unzureichende Bewegung und ungenügende Atmung in nicht einwandfreier Luft, während die Hauptursache der Krankheit in schlechten Entwicklungsbedingungen des Kindes zu suchen ist. Blutarme Kinder fallen vornehmlich durch die Blässe ihrer Haut und ihrer Schleimhäute, sowie durch Schläftheit der Haut und oberflächliche Atmung auf. Sie sind leicht reizbar und klagen häufig über Seitenstechen, Herzklopfen und Schwindelgefühl. Bei der Blutarmut ist die Zahl der roten Blutkörperchen und deren Farbstoffgehalt, bei der Chlorose oder Bleichsucht der Mädchen, eine besondere, auf Störungen der inneren Sekretion der weiblichen Geschlechtsdrüsen beruhende Art von Blutarmut, hauptsächlich aber der Farbstoffgehalt der roten Blutkörperchen vermindert. Beide Krankheiten sind insofern für die Schule von Bedeutung, als sie einmal die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit herabsetzen, dann aber dem Schüler oder der Schülerin die Sitzarbeit überhaupt erschweren. Zur Heilung der Beschwerden kommen weniger medikamentöse Behandlung, als hauptsächlich sorgfältigste Ernährung sowie reichliche Bewegung in frischer Luft in Frage.

Was das *Kopfwohl* anbetrifft, so wird von zahlreichen Schülern bald nach dem Eintritt in die Schule so viel darüber, sowie über Kopfdruck und ähnliche Beschwerden geklagt, daß man für die Entstehung dieser Erscheinungen doch mehr oder weniger die Schule verantwortlich machen muß, und zwar umsoher, als man sieht, daß diese Beschwerden während der Ferien gewöhnlich zu verschwinden, bald nach Wiedereintritt in die Schule aber von neuem aufzutreten pflegen. Als ursächliches Moment kommen Überreizungen des Zentralnerven-



systems, Überanstrengung beim Arbeiten infolge von Kurzsichtigkeit oder Schwerhörigkeit in Frage. Hier wird vor allem eine strenge Regelung der Lebens- und der Arbeitsweise Abhilfe schaffen können.

Von ganz außerordentlicher Bedeutung für das spätere Leben des Kindes ist das Auftreten von Veränderungen an der Wirbelsäule im schulpflichtigen Alter. Wenn, wie bereits erwähnt, schon für ein kräftig gebautes Kind das lange Stillsitzen in der Schule nicht gleichgültig ist, so ist dies in noch viel höherem Maße der Fall bei jener Kategorie von Kindern, die wir mit dem Namen *Rückenschwächlinge* bezeichnen möchten, das heißt bei Kindern, deren Wachstum sich nicht in normalen Bahnen bewegt hat und bei denen Brustkorb und Wirbelsäule recht häufig noch ganz unentwickelte Verhältnisse aufweisen. Bei diesen in der Entwicklung zurückgebliebenen Kindern kann es, wenn die Schule nicht helfend eingreift, zu jenen Verbildungen der Wirbelsäule kommen, die dem Kinde für sein ganzes Leben eine unschöne und unharmonische Haltung geben und es körperlich und seelisch auf das schwerste einträchtigen können. Diese Veränderungen treten als sogenannter *Hohlrücken*, als runder Rücken und in der Form von seitlichen Verbiegungen in die Erscheinung. Der *Hohlrücken* entsteht durch eine Einbiegung der Wirbelsäule

nach vorn, der Rundrücken durch eine solche nach hinten. Ihre Ursachen sind in Bequemlichkeit des Kindes oder in einem Mangel an Energie neben deutlicher Muskelschwäche zu suchen, während das Fortschreiten des Übels durch einen fehlerhaften Bau der Schulbank, bestehend in einem Mißverhältnis der Bank zur Größe des Kindes begünstigt wird. Weit aus schwerer als hohler und runder Rücken aber ist die seitliche, Skoliose genannte Verbiegung der Wirbelsäule, deren entstellende Wirkung auch am meisten ins Auge fällt. Ungefähr ein Drittel aller Schulkinder leiden an solchen Wirbelsäuleerkrankungen, die entstehen, wenn bei nicht völlig widerstandsfähigen Knochen und schlaffen Muskeln die Wirbelsäule dauernd oder doch täglich längere Zeit in gleichem seitlichem Bogen eingestellt wird, wie dies bei langem Sitzen in schiefer Haltung geschieht. Auch gewohnheitsmäßige einseitige Körperbelastung kann dazu Anlaß geben, wie zum Beispiel falsch getragene Bücher, Klappen oder wenn noch unentwickelte Kinder Säuglinge auf dem Arm herumschleppen. Bei schwereren Fällen von Skoliose kommt zu der seitlichen Verbiegung noch eine Verdrehung der Wirbelsäule um ihre Achse, die dann Hand in Hand geht mit einer entsprechenden Verbildung des Brustkorbes, durch welche wiederum die Tätigkeit der Brustkorborgane, das heißt von Herz und Lunge ungünstig durch Druck und Verlagerung beeinflusst werden kann. Die Verhütung solcher Verkrümmungen ist selbstverständlich an erster Stelle Sache der Schule, wobei die Einrichtung orthopädischer Schulturnkurse unter Leitung spezialistisch vorgebildeter Ärzte oder Lehrpersonen in Frage kommen. Daß auch der außerordentlich wichtigen Schulbankfrage Rechnung getragen werden soll, liegt auf der Hand, während andererseits auch durch das Elternhaus diejenigen Heilbestrebungen der Schule durch richtige Beaufsichtigung der Kinder die nötige Unterstützung entgegengebracht werden sollte.

Aber nicht nur die besprochenen mechanischen Vorbedingungen spielen bei der Entstehung der Haltungsschäden eine große Rolle, sondern auch noch eine andere Schulkrankheit ist hier von größter Bedeutung, nämlich die *Kurzsichtigkeit*. Dieses Leiden ist bei der Schuljugend, namentlich in den höheren Lehranstalten außerordentlich häufig, seine Anlage ist meistens vererbt, sein Auftreten und Fort-

schreiten durch intensive und lange währende Naharbeit, wie sie eben in der Schule üblich ist, bedingt. Auch hier ist selbstverständlich die Schule nicht allein Schuld und Ursache, was ja im Großen und Ganzen für alle Schulschäden zutrifft, sondern ebensoviel trägt auch falsches Verhalten zu Hause, durch Zeichnen, Schreiben und Lesen bei schlechter Beleuchtung, bei. Da der Kurzsichtige, dessen Erziehung infolge der Unvollkommenheit seines Gesichtsinnes sich erheblich schwerer gestaltet als die Erziehung eines in dieser Beziehung normalen Kindes, auch sonst mancherlei Ungelegenheiten hat, kflavisch von der Brille abhängig wird und für eine Reihe von Berufsarten schlechterdings ungeeignet wird, so sind in der Schule alle jene Vorkehrungen und Anordnungen zu treffen, die erfahrungsgemäß geeignet sind, das Auftreten dieses Leidens bestmöglichst zu verhüten. Dabei sind folgende Gebote zu beobachten:

1. Der Unterricht ist so zu verteilen, daß die Augen niemals länger als eine Stunde ohne Unterbrechung zur Naharbeit benutzt werden. Richtiger Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe.
2. Häufige Übung im Fernsehen, um das Auge zu entlasten.
3. Vielsache Bewegung in freier Luft; Turnspiele.
4. Verbot der Lektüre oder der schriftlichen Arbeiten bei ungenügender Beleuchtung, namentlich auch im Zwiellcht.
5. Richtige Haltung der Schüler beim Lesen und Schreiben.
6. Verbot des Tragens von Brillen ohne ärztliche Verordnung.
7. Die kurzsichtigen Schüler erhalten ihren Platz im Unterricht nach Anweisung des Schularztes.
8. Das Licht muß beim Lesen, Schreiben und Zeichnen von der linken Seite des Schülers oder von oben so einfallen, daß das Objekt (Schreibheft, Buch usw.) voll beleuchtet ist.
9. Schulunterricht bei künstlichem Licht ist tunlichst zu vermeiden; wenn das nicht möglich ist, so ist das Lesen und Schreiben dabei auf das äußerste Maß zu beschränken, das Zeichnen aber gänzlich zu unterlassen.
10. Es ist auf große Handschrift (Größe der kleinen deutschen Buchstaben mindestens 2,5 Millimeter) zu halten, die lateinische Gradschrift ist besonders zu üben.

11. Der Gebrauch von Linienbogen ist nicht zu gestatten.

12. Enge Halsbekleidung beim Schreiben, Lesen und Zeichnen ist zu vermeiden.

Was die Erkrankung der Atmungsorgane im Zusammenhang mit der Schule anbetrifft, so ist deren häufiges Auftreten nicht gerade verwunderlich, da das Kind im allgemeinen mit Staub viel mehr in Berührung kommt, als der Erwachsene. Das ist nicht nur der Fall in Großstädten mit ihren ohnehin erheblicheren Staubmengen, sondern auch in den Landschulen mit oft stark besetzten Klassen, in die dabei Tag für Tag große Massen von Staub hereingetragen und beim Umherlaufen in den Pausen aufgewirbelt werden. Der eingeatmete Staub wird im Rachen niedergeschlagen und erzeugt so bei vielen Kindern hartnäckige Rachenkatarrhe oder Kartarrhe der oberen Luftwege. Ist ein Kind durch erbliche Belastung seiner Atmungsorgane oder nach gewissen Krankheiten weniger widerstandsfähig, so können auch schwere Erkrankungen der Luftröhre, des Kehlkopfs oder der Lungen sich einstellen.

Ein böses Kapitel ist die leichte Verbreitung infektiöser Krankheiten durch die Schule. Die Übertragung erfolgt entweder dadurch, daß ein selbst erkranktes Kind in nahe Berührung mit seinen Klassengenossen kommt, oder daß gesunde Kinder aus dem infizierten Elternhause Krankheitskeime in die Schule verschleppen. Auch hier spielt zum Teil wieder der auf dem Fußboden lagernde Staub die Vermittlerrolle, wenn ihm krankheitserregende Keime beigemischt wurden. Erhöht wird außerdem die Gefahr noch dadurch, daß viele Infektionskrankheiten, wie zum Beispiel die Masern, schon zu einer Zeit ansteckungsfähig sind, wenn die Zeichen der Erkrankung noch so gering, oder so wenig charakteristisch sind, daß die Kinder von zu sorglosen oder aber überstrenghen Eltern trotz ihres Unbefindens doch in die Schule geschickt werden und dabei ihre Mit-



Lauschiger Winkel in Greifensee. Phot. G. Röser, Greifensee.

schüler infizieren.

Es ist nun klar, daß gegenüber diesen Gefahren, die der Schulbesuch mit sich bringt, ein energischer Schutz der Kinder seitens der Schule notwendig ist. Diese Notwendigkeit ist von Staat und Gemeinden seit langem erkannt und es sind diese Instanzen in fortschreitendem Maße bemüht, die Schulschäden durch zweckentsprechende Einrichtungen und Ausstattung der den Kindern zur Verfügung stehenden Lokaltäten nach Möglichkeit zu vermindern.

Die heutigen modernen Klassenzimmer sind leicht lüftbar, leicht und staubfrei zu heizen und zu reinigen. Die Fußböden werden aus hartem Holz fugenlos hergestellt, sind oft mit Linoleum bedeckt oder staubbindend geölt oder gewischt.

Die Kleiderablagen befinden sich außerhalb der Schulzimmer. Durch diese Vor sorgen werden Sauberkeit und Staubfreiheit der Räume weitgehendst gewährleistet. Die Klosettanlagen haben durchwegs Wasserspülung, ebenso ist für hygienisch einwandfreie Trink- und Waschgelegenheiten gut gesorgt. Schulhöfe dienen der Erholung der Schüler während der Pausen, Badeeinrichtungen, speziell Brausebäder der körperlichen Erfrischung und Reinigung. Ebenso wird heute durch zweckmäßige Aufstellung des Stundenplanes und angemessene Verteilung der Pausen und Freizeit geistiger Überarbeitung und Ermüdung weitgehend vorgebeugt. Turnen, Leibesübungen und Spielen zum Zwecke der körperlichen Ausbildung und Kräftigung wird die größte Aufmerksamkeit geschenkt.

Unter den Einrichtungsgegenständen des Schulzimmers nimmt die Schulbank eine überaus wichtige Stellung ein. Daß speziell ihrer richtigen Beschaffenheit und Gestaltung Beachtung geschenkt werden muß, liegt auf der Hand. Die erste Bedingung, die an sie gestellt werden muß, besteht naturgemäß darin, daß sie zum Körper des Benützers paßt, ihm aber zugleich nicht die nötige Bewegungsfreiheit nimmt. Sie muß weiter so beschaffen sein, daß sie nicht zu Verletzungen Anlaß geben kann und daß durch sie die Reinigung des Bodens nicht beeinträchtigt oder dem Lehrer die Einsicht in die Arbeit der Kinder unnötig erschwert wird. Die Schulbank muß so beschaffen sein, daß der Sitz sich so hoch über dem Boden befindet, daß bei wagerechter Lage der Oberschenkel der Unterschenkel des Sitzenden senkrecht steht, wenn die Füße voll auf dem Boden aufliegen, und daß die Tischplatte so hoch über dem Sitze angebracht ist, daß ihr dem Körper zugekehrter Rand bei herabhängenden Armen des Sitzenden mit dessen Ellenbogen in gleicher Höhe steht, wobei auch der Rücklehne gebührende Beachtung zu schenken ist. Bei einer derart gut eingerichteten Bank wird sowohl einerseits ein richtiger Abstand des Auges von den Schreib- und Leseschriften gewahrt, als auch andererseits einer Krümmung der Wirbelsäule entgegen gearbeitet.

Wichtig ist auch die richtige Beschaffenheit der Schulbücher. Diese dürfen keine Schriften enthalten, die eine wesentliche Anstrengung des Auges beim Lesen bedingen. Das Papier soll rein weiß und nicht glänzend sein und der Druck der Rückseite darf nicht durchschimmern. Beim

Lesen und Schreiben soll auf richtige Buch- und Hefelage, sowie darauf geachtet werden, daß die Augen des Kindes in richtiger Entfernung von Buch und Heft gehalten werden. Um den Augen die nötige Erholung zu verschaffen, sollen die Kinder daran gewöhnt werden, öfter den Blick von Buch oder Heft in die Weite zu richten, um Bäume, Häuser und andere Dinge zu beobachten, auf welche Weise einer einseitigen, überlangen gleichen Einstellung des Auges entgegen gearbeitet wird. Es ist darauf zu achten, daß die Handschrift nicht zu klein und zu fein ist, sowie daß die Kinder in der Steil-, nicht in der Schrägschrift ausgebildet werden, da die Erfahrungen deutlich die Überlegenheit der erstern über die letztere hinsichtlich einer gesundheitsgemäßen Haltung des Körpers dargetan haben. Während bei der Schieffschrift auch eine strenge Disziplin das Geradesitzen nicht erzielen konnte, nehmen die Kinder bei der Steilschrift ganz von selbst die richtige Normalstellung ein.

Es ist klar, daß die vorbeugende Arbeit der Schule jedoch nur dann rechten Erfolg haben wird, wenn auch das Elternhaus in dieser Beziehung seine volle Schuldigkeit tut. Die Fürsorge der Eltern oder deren Stellvertreter soll das Kind den ganzen Tag begleiten. Diese Obhut beginnt morgens mit dem Wecken des Kindes, das so frühzeitig erfolgen soll, daß für das Ankleiden und Frühstück genügend Zeit bleibt und der Anfang des Unterrichtes nicht veräußt wird. Bäder und großes Waschen des Körpers verlegt man besser auf die Abendstunden, doch sollen Gesicht, Oberkörper und Hände jeden Morgen gut gesäubert werden. Das Waschwasser soll im Sommer kalt, im Winter etwas angewärmt genommen werden. Die eigentliche Haarpflege der Mädchen, die immer größere Zeit in Anspruch nimmt, soll ebenfalls auf den Abend verlegt, morgens sollen die Haare der Mädchen und Knaben nur gekämmt und gebürstet werden. Die Kinder sollten daran gewöhnt werden, beim Ankleiden so lange als möglich nackt zu bleiben, um der Haut ein Luftbad zuteil werden zu lassen, das außerordentlich anregend wirkt. Das Frühstück sollte eigentlich am besten aus einer Milchsuppe oder einem Milchkreis bestehen, Kaffee jedenfalls nur in mäßiger Zugabe verabreicht werden. Dazu Brot und irgend ein Fruchtaufstrich. Wurst und Fleisch darf nicht zum Frühstück

verabreicht und auch nicht mit dem „Znünibrot“ in die Schule mitgegeben werden. Viele Kinder sind morgens appetitlos oder neigen sogar zum Erbrechen — eine Erscheinung nervöser Natur, die psychischer Behandlung bedarf. Der Heimweg aus der Schule soll ohne Verzögerung erfolgen. Das Herumtollen nach der Schule — gewissermaßen eine Reaktion auf das lange Stillsitzen — bedingt bloß eine Erschöpfung des Kindes und ist nicht von gutem. Nach langem Unterricht, besonders zur heißen Sommerzeit, ist, namentlich für zarte Kinder, ein halbstündiges Ausruhen nach der Schule zu empfehlen. Schularbeiten jedenfalls dürfen vor dem Mittagessen nicht gemacht werden. Die Mittagsmahlzeit, vor welcher immer die Hände zu reinigen sind, soll ruhig eingenommen werden. Gutes Kauen der Speisen sollte jedem Kind von frühester Jugend an zur Pflicht gemacht werden. Gewissen unwiderstehlichen Abneigungen der Kinder gegenüber bestimmten Speisen ist vernünftig Rechnung zu tragen. Übermäßige Flüssigkeitszufuhr, zum Beispiel in Gestalt dünner Suppen, ist zu vermeiden, da eine zu starke Anfüllung des Magens den Appetit auf die übrige Mahlzeit beeinträchtigt. Eine Überernährung, wie sie von vielen Eltern angestrebt wird, ist nicht von gutem; durch allzu üppige Kost, zu stark gesalzene und gewürzte Speisen werden Verdauung und Stoffwechsel gestört, durch Übersäuerung des Blutes wird das Nervensystem gereizt, die Sinnlichkeit geweckt und damit die Geschlechtsreife abnorm und unliebsam beschleunigt. Daß auch beim Essen auf gute Haltung der Kinder zu achten ist, sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Nach der Mahlzeit sollten namentlich jüngere Kinder eine Stunde ruhen. Der Beginn der häuslichen Schularbeiten sollte nicht früher als frühestens eine Stunde nach Schluß des Nachmittagsunterrichtes stattfinden. Bei diesen Aufgaben soll das Kind, da diese ja in der Hauptsache den Zweck haben, den Schüler zu selbständigem Denken anzuhalten, möglichst allein gelassen werden. Nach der Erledigung der Hausaufgaben sollte man für Bewegung auf Spielplätzen oder sonstigen Freiflächen. Eine Stunde Zeit zur körperlichen Ausarbeitung sollte das mindeste sein, was dem Schulkinde täglich gewährt werden sollte, denn fröhliches Spiel und Wettkampf im Freien erhöhen die körperliche und geistige Spannkraft außerordentlich und

sind für die Ausgleiche von Schulschäden von gar nicht zu unterschätzender Bedeutung. Auch auf Freiübungen nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen sollte in vermehrtem Maße geachtet werden. Die Abendmahlzeit, bei der die Mehrzahl der Kinder, besonders die Nervösen, oft den größten Appetit entwickeln, soll etwa um sieben Uhr eingenommen werden. Man achte auf leicht verdauliche Speisen und nicht zu große Mengen, da erwiesenermaßen ein stark gefüllter Magen den Schlaf stört. Nach dem Nachtessen soll nicht mehr gearbeitet werden; gegen leichte Lektüre ist nichts einzuwenden. Man gewöhne die Kinder im kalten Schlafzimmer und möglichst bei offenem Fenster zu schlafen. Was die Dauer der Schlafzeit anbelangt, ist daran zu denken, daß Schulanfänger 10—11, ältere Kinder 9—10 Stunden ununterbrochenen Schlafes bedürfen. Jüngere Kinder sollen im Winter um 7½, im Sommer um 8½ Uhr abends im Bett sein, ältere um 9 bis 9½ Uhr.

Nicht vergessen möchte ich noch auf einige Feinde hinzuweisen, die dem Kinde auf seinem Lebensweg nicht selten entgegentreten. Das ist der Alkohol, das Rauchen und eine gewisse Zerstreuungssucht. Alkohol sollte dem Kinde nie, auch nicht in leichter Form und in geringer Menge verabreicht werden; er ist ein Gift, das nicht nur der körperlichen und geistigen Entwicklung der Kinder abträglich ist, sondern auch deren ethische und moralische Vorstellungen ungünstig beeinflusst. Die Meinung leider noch vieler Erwachsener, daß ein bescheidenes Maß geistiger Getränke nicht schaden könne, ist eine durchaus irrige. Da sehr oft ein gutes Stück Suggestion dabei mitwirkt, wenn ein oder das andere Kind dem Alkohol zuneigt, sollten Erwachsene sich strikte hüten, vor Kindern vom Wohlgeschmack des Bieres oder Weines großes Aufheben zu machen. Obwohl das Rauchen sicher bei weitem nicht so schädlich ist wie der Alkoholgenuß, muß doch dringend darauf hingewiesen werden, daß zumal intensives Zigarettenrauchen, wie es heute auch in Schülerkreisen oft vorkommt, Herz, Verdauungsorgane und Nervensystem schwer schädigen kann, ganz abgesehen davon, daß dadurch bei Kindern auch sittliche Gefahren, Verführung zu Diebstahl und dergleichen mehr heraufbeschworen werden können. —

Was die Zerstreuungssucht anbelangt, so

hüte man sich vor der Gewohnheit Kinder in Kinos, Theater, Gastwirtschaften usw. mitzunehmen. Dies ist nicht nur in erzieherischer Hinsicht verderblich, sondern auch mit gesundheitlichen Gefahren verbunden. Der wertvolle Schlaf vor Mitternacht wird dadurch verkürzt, das Kind in seiner Nachtruhe gestört, so daß das übermüdete Gehirn am folgenden Tag in seiner Leistungsfähigkeit beschränkt wird. Eine Häufung derartiger Exzesse kann für die Kinder von schwerwiegenden Folgen sein.

Ich hoffe mit den vorstehenden Darlegungen

deutlich gezeigt zu haben, welches hohes Maß an Sorgfalt von Schule und Elternhaus aufzubringen ist, um die Kinder vor den Gefahren, die das Schulleben nun einmal mitbringt, möglichst wirksam zu schützen. Mögen sie beherzigt werden, damit unsere Jugend in den Stand gesetzt wird, sich zu stärken, verantwortungsfreudigen Menschen heranzubilden, die in Frische und Leistungsfähigkeit einmal ihrem Berufe leben und ihre Pflichten als Staatsbürger erfüllen können.

Dr. H. Zimmermann.

Die Augen meines Kindes.

Wenn ich deine Augen sehe,
denk ich an das blaue Meer:
Wie ich an dem Ufer stehe,
Sonntagsfrieden um mich her.

Durch die glasklarhellen Wellen
schau ich bis zum Meeresgrund,
und in Tönen, silberhellen,
wird mir tief Geheimnis kund:

Heller Jubel, stilles Klagen,
höchstes Glück und tiefftes Leid,
stumme Sehnsucht, banges Fragen,
und Erfüllung tief und weit.

Wenn ich deine Augen sehe,
denk ich an das blaue Meer
sonntagmorgens . . . und ich stehe,
wie wenn immer Sonntag wär. . .

Jakob Friedli.

Dorfbubenfastnacht.

Eine Jugenderinnerung von Josef Reinhart.

Aus dem „Himmelreich“, das eine halbe Stunde seitab vom Dorf in einem Waldeiland lag, waren wir ein halbes Dutzend Buben und nur ein Mädchen, das Madeli, die mitsammen jeden Morgen ihren Schritt zur Schule lenkten.

Oh nach Neujahr der edle Wettstreit ausfochten, wer zu Hause die größten Neujahrssringe gebacken, wer den schönsten Götlibaken geerntet hatte, trat ein anderer Heiliger in den Bereich unserer Verhandlungen: der Hilarius. Der tat die Fastnacht auf! Dann ward uns der Schulweg wieder viel zu kurz, und der Lehrer mußte frische Stecklein schneiden, weil den Himmelreicher Buben der Mund auch in der Schule vom Fastnachtssieber überlief; denn wir gingen nicht Masken, wie die da drinnen im Dorf, das war uns zu gemein. Wir hatten einen Knecht, den Degerli, der einst Student gewesen und damals viel Komödie gespielt hatte. Der brachte uns auf den Gedanken, an der Fastnacht als wandernde Theatertruppe dem Volk rings auf den Höfen die Kunst ins Haus zu bringen. Wie oft schon hatte er mit glänzenden Augen von der Zeit erzählt, da er —

der doch der beste Mensch war von der Welt — den Tyrannen Geßler gespielt.

Nun, dieser Geßler leuchtete auch uns ein, und auf dem Schulweg wurden wir einig, ihn zu spielen, wie er in der hohlen Gasse stirbt. Nun gab's zwar schwere Kämpfe. Den Geßler zu spielen, das reizte uns am meisten. Der Zell war weniger begehrt, weil er keinen Säbel tragen durfte. Alle Mittel wurden angewendet, List und Güte und auch Gewalt. Jeder probierte im stillen seine Stimme auf ihre Tiefe und orgelte bei den Verhandlungen auf dem Schulweg in den untersten Registern seiner Knabenfisteltöne, bis er fast heiser war. Einige machten Bestechungsversuche mit Birnenschnitzen und überzuckerten Zwetschgen, um zu der ersehnten Ehre und dem größten Säbel zu gelangen. Endlich arteten die Verhandlungen in eine regelrechte Balgerei aus. Den Sieg trug schließlich des Zentnerhöfers Bub davon, der Hans, weil er Kanonenstiefel hatte und in einer Anwandlung von Großmut versprach, uns im Sommer an seines Vaters frühe Baselfirschen zu führen. Mit jauerjüßer Miene und lüfternem Mund,