

**Zeitschrift:** Berner Schulfreund

**Herausgeber:** B. Bach

**Band:** 2 (1862)

**Heft:** 3

**Artikel:** Welches sind die Ursachen eines durchschnittlich frühen Alterns und Absterbens beim Lehrer, und was kann er zur Erhaltung seiner Gesundheit thun? [Schluss folgt]

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-675382>

### **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:** 17.01.2026

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

Regel zu groß gelassenen Aflust nicht verschlungen werde, wie dieß leider bei zwar gut gemeinter, aber übel verstandener Erziehung nur zu oft zu geschehen pflegt.

### **Welches sind die Ursachen eines durchschnittlich frühen Alters und Absterbens beim Lehrer, und was kann er zur Erhaltung seiner Gesundheit thun?**

Seit mehreren Jahren habe ich in größern und kleinern Lehrerversammlungen eine bedeutende Zahl älterer und jüngerer Lehrer wahrgenommen, deren Aussehen auf schwächliche Gesundheit, oft auf einen bereits krankhaften Zustand schließen ließ. Diese Wahrnehmung brachte mich zu einigem Nachdenken, worin wohl der Grund zu dieser Erscheinung liegen möchte.

Gesundheit ist ein köstliches Gut und ist, wie Kellner sagt, außer Jungsein das einzige, um das wir, wenn Neid erlaubt wäre, unsere Nebenmenschen beneiden dürften. Es ist aber auch ein Gut, dessen hohen Werth wir gewöhnlich in gesunden Tagen nicht genügend zu schätzen wissen, um so besser aber zur Zeit der Krankheit. Wenn nun die Gesundheit im Allgemeinen einen solchen Werth hat, so gilt dies aus vielen Gründen ganz besonders für den Lehrer. Ohne diese läßt sich nicht wirken. Der Kranke oder Kränkende ist, abgesehen, daß ihm die nöthige Kraft und Ausdauer fehlt, sehr oft von Schwermuth und Mißbehagen ergriffen, sein Gemüth wird leicht von Säure angefüllt, und er steht in Gefahr, jede jugendliche Heiterkeit der Kinder als absichtliche Beleidigung zu betrachten. Bauer bezeichnet die Krankheiten des Lehrers als der Schule höchst nachtheilig. „Der kranke Lehrer,“ sagt er, „hat immer viel an sich selbst zu denken; jeder Unbesonnenheit wird er die Absicht, ihn zu kränken, unterlegen.“

Eurtmann spricht sich über die Kurzsichtigkeit im Besondern, sowie über die körperlichen Leiden und die aus diesen hervorgehende Reizbarkeit im Allgemeinen also aus: „Die Kränklichkeit hindert den Lehrer eben so sehr gerecht, als konsequent zu sein.“ Salzmann stellt seinen Grundregeln für den Erzieher das Wort voraus: „Sei gesund.“ Wirklich gehört die Pflege der Gesundheit zu den Pflichten des Lehrers.

Jeder wird auch darnach streben, die angeführte Grundregel zu befolgen und so viel von ihm abhängt, für möglichst gute Gesundheit sorgen. Allerdings werden auch bei der sorgfältigsten Pflege unsere Organe mit der Zeit unbrauchbarer, die Fasern trocknen, die Säfte nehmen ab: wer wollte da „Halt“ gebieten. Es kann hier nicht die Rede sein, von der unmöglichen Vermeidung des Alters, sondern nur von den wesentlichen Ursachen, die beim Lehrer ein frühzeitiges Alter herbeiführen, und von den Mitteln, durch die allfällig ein solches vermieden werden könnte. Dabei gehe ich von der Ansicht aus, daß die Ausübung des Lehrerberufes und besonders die Art und Weise, wie viele Primarlehrer unsers Kantons ihn auszuüben genöthigt sind, auf die Gesundheit und Lebensdauer nachtheilig einwirkt. Zwar fand man früher unter Schulmännern viele Beispiele eines langen Lebens, so daß man sogar zur Annahme kam, der fortwährende Umgang mit der Jugend trage zur Erhaltung und Verjüngung des Lehrers bei. Indessen haben statistische Untersuchungen aus der neuern Zeit das Gegentheil bewiesen. Dieselben zeigen nämlich, daß die Lehrer durchschnittlich nur 56 Jahre leben und daß nur  $\frac{1}{12}$  das 80. Jahr erreicht, während andere Stände sich einer weit längern Lebensdauer erfreuen, indem bei diesen der Durchschnitt 65 Jahre beträgt, die Hälfte von ihnen über 70 und  $\frac{1}{5}$  über 80 Jahre alt werden. Mit Ausnahme der Hütten-, Fabrik- und Bergarbeiter ist die durchschnittliche Lebensdauer beim Lehrer am kürzesten. Es müssen also hier besondere Krankheitsursachen zu Grunde liegen, und als solche sind zu betrachten:

- 1) Das viele Sitzen.
- 2) Singen und lautes Sprechen.
- 3) Die geistige, übermäßige Anstrengung.
- 4) Ungesunde Schulkloster, Einathmung ungesunder Luft, Schulkloster, überfüllte Schulklassen.
- 5) Ungenügende und einförmige Nahrung.
- 6) Kummer und Sorgen.

### 1. Das viele Sitzen.

Vieles Sitzen ist für den Lehrer wohl unvermeidlich. Seine Vorbereitung auf den Unterricht, seine Fortbildung, Correkturen, viele Nebengeschäfte veranlassen ihn dazu. Vieles Sitzen ist nun, wie allgemein bekannt, sehr schädlich, indem dasselbe nicht selten Verstopfungen



der Eingeweide, Hypochondrie, sowie selbst Gemüthskrankheiten zur Folge hat. Die Gesundheitslehren verordnen für Personen, deren Lebensart eine ausschließlich sitzende ist, sorgfältige, häufige Bewegung an freier Luft, leichtere Land- und Gartenarbeit als vorzügliche Stärkungsmittel. Diese Verhaltensmaßregeln sind bald diktiert, aber für viele Lehrer nicht immer ausführbar: denn ihnen fehlt nicht selten die nöthige Zeit, sich stärkende, körperliche Bewegung zu erlauben, weil sie zwischen den Schulstunden entweder von ihren Familien oder von der Gemeinde in Anspruch genommen werden. Nachdem das Winterhalbjahr, welches der Lehrer fast unausgesetzt in Schul- und Gemeindediensten zubringt, beendet ist, ist der Dorfschullehrer meistens genöthigt, sich mit Anpflanzen und andern ländlichen Arbeiten zu beschäftigen. Gewöhnlich sind diese Beschäftigungen anderer Natur, als die in Gesundheitsregeln vorgeschriebenen leichten, stärkenden Land- und Gartenarbeiten, sind daher nicht geeignet, den zu solchen Anstrengungen ungewohnten Körper zu stärken, sondern eher denselben zu schwächen. Die Quellen des Lebensglücks, den Genuß der freien Luft, körperliche Bewegung, und daher gewöhnlich gesundes, langes Leben, welche köstlichen Vortheile Gottes Natur dem Landmanne so reichlich bietet, werden dem Lehrer unter besagten Umständen in geringerem Maße zu Theil. Durch die Einführung des Turnunterrichts in der Volksschule könnte uns Lehrern eine günstige Gelegenheit und ein willkommenes Mittel geboten werden, dem Gesunden, um seine Gesundheit zu schonen, dem Schwächlichen, um seine schwankende Gesundheit zu stärken. Sehr vortheilhaft wird es auch für uns sein, wenn wir, um anhaltendes Sitzen zu vermeiden, unsere Vorbereitungen auf den Unterricht u. s. w. theilweise stehend verrichten.

## 2. Singen und lautes Sprechen.

Ein anderer Krankheitsgrund, der schon manchen Lehrer nach langem Leiden in's Grab gebracht hat und den wir selbst bei genügender körperlicher Bewegung in gesunder und freier Luft nicht immer umgehen können, ist das Singen und Lautsprechen. Durch beide, besonders durch das Singen wird der Andrang des Blutes nach der Lunge gezogen, und die Folgen davon sind nicht nur momentane Schwäche, sondern oft bleibende Uebel. Die gewöhnlichste hieraus entspringende Krankheit ist die Schwindsucht. Je jünger der Lehrer ist, desto eher

gefährdet er durch lautes, anhaltendes Sprechen und Singen seine Gesundheit, indem die Stimme und die Respirationsorgane bei ihm noch nicht völlig entwickelt sind, daher übermäßige Anstrengung in dieser Lebenszeit weit mehr schadet, als im vorgerücktern Alter. Die Schwindsucht ist in unserer Zeit die häufigste Krankheit überhaupt, welche so auffallend überhand genommen, daß von 1000 Menschen 190 durch sie dahin gerafft werden, was meistens nach langer Krankheit und traurigem Siechthum geschieht. Hier darf der Lehrer, besonders der junge Lehrer, niemals vergessen, daß die Brust ein Angriffspunkt des Todes ist; er lasse ihr daher die möglichste Schonung angedeihen; er stelle sich bezüglich eines übernothwendigen Lautsprechens unter die strengste eigene Zucht; er suche das viele anhaltende Singen zu meiden und seine Gesundheit durch irgend ein Instrument zu schonen, oder sei wenigstens nicht zu bereitwillig bei Gründung von Gesangsvereinen und Ertheilung von Gesangstunden, und wäre seine Stimme noch so klangvoll, selbst eine Zauberstimme, das Lob der Gemeinde noch so schmeichelnd: er denke an seine Gesundheit und wisse, daß er noch höhere Pflichten zu erfüllen hat und daß ein durch Singen herbeigeführtes Alter und früher Tod noch keine Aufopferung für das Vaterland ist.

### 3. Die geistige, übermäßige Anstrengung, Nebengeschäfte.

Höhere geistige Beschäftigung und Unterhaltung sind der Gesundheit zuträglich; dahin gehört gediegene, angenehme Lektüre über die Natur und deren Geheimnisse. Hierin erscheint uns der Lehrer gegenüber vielen seiner Mitmenschen in bedeutendem Vortheil. Bei näherer Betrachtung finden wir aber, daß dieses nur scheinbar ein Vortheil des Lehrers ist und daß wir durch eine oft übermäßige Anstrengung vielfach um denselben verfürzt werden. Zu einer solchen geistigen Anstrengung finde ich den getreuen und gewissenhaften Lehrer nicht nur veranlaßt, sondern verpflichtet und ich nehme keinen Anstand, seine Arbeit, die zunächst darin besteht, 5, 6—8 Stunden Schule zu halten, oft oben darauf noch einen Gesangsverein zu leiten und zuletzt eine gründliche Präparation und eine sorgfältige Korrektur der schriftlichen Arbeiten sich zur Gewissenssache zu machen, übermäßige Anstrengung zu nennen. So anerkannt es ist, daß ein unthätiges Leben eine Menge Krankheiten als Gefolge nach sich zieht, so gewiß wird es auch sein, daß eine große



und einseitige Anstrengung uns um eine schöne Anzahl Jahre ärmer macht. Nicht einmal das auf diese Weise verursachte frühe Alter kann der müde Lehrer in einer ruhigen Lebensart zubringen, da seine Vermögensverhältnisse ihm gewöhnlich nicht gestatten, sich in Ruhestand zurückzuziehen; so daß ihn denn meistens erst der Tod von seiner erschöpfenden Arbeit erlöst. Nachdem wir nun gefunden, daß der Lehrer durch den Unterricht und durch die nothwendigen Correkturen und Vorbereitungen geistige Arbeit in Fülle hat, so dürfen wir nicht vergessen, daß die allfällige übrige Zeit noch keineswegs eine freie und müßige Zeit ist, sondern daß sie von den meisten Lehrern zum Erwerb von Existenzmitteln für ihn und seine Familie, also zu Nebengeschäften benutzt werden muß. Diese Nebengeschäfte sind nun größtentheils wieder geistiger Natur, gewähren daher nicht Erholung, sondern Abspannung; sie sind es ganz besonders, die den Lehrer zwingen, sich den Schlaf zu verkürzen, diese Pause des Lebens, welche den Menschen so auffallend zu stärken vermag. Ein großer Philosoph sagt nicht umsonst: „Nehmt dem Menschen Hoffnung und Schlaf und er ist das unglücklichste Geschöpf auf Erden.“ Verkürzung am Schlaf verkürzt das Leben und macht uns ungewöhnlich früh alt. Wie kann sich der Lehrer in dieser Hinsicht schonen?

Auf diese Frage fehlt mir die Antwort. Hier, wo Staat und Gemeinden, unsere Stellung und besonders unsere Familien fortwährende Anstrengung, wo aber auf der andern Seite Gesundheitsrückichten Schonung gebieten, fehlt mir Rath und That.

(Schluß folgt.)

**Anmerkung.** Als der Gesundheit und ganz besonders dann auch der Schule nachtheilig betrachte ich es, daß der Lehrer in vielen Gemeinden, entweder in Folge einer kargen Lehrerbefoldung oder weil man einzig auf ihn beschränkt ist, sich genöthigt sieht, außer dem Schulamt noch eine Gemeindschreiberstelle zu bekleiden.

## Aus der Mathematik.

**Auflösung der 3. Aufgabe.** Nach §. 32 des Organisationsgesetzes vom 26. Juni 1856 wird jeder bernische Lehrer angehalten der Lehrerkasse seines Kantons beizutreten, wenn er nicht wichtiger, damit verbundener Rechte verlustig gehen will. Da das reine Vermögen