

**Zeitschrift:** Berner Schulfreund

**Herausgeber:** B. Bach

**Band:** 2 (1862)

**Heft:** 4

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

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-675408>

### **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:** 17.04.2026

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

Stande gebrachte Reglung der Lehrerbefoldungen, an die Alterszulagen, an die Beschaffung neuer Lehrmittel, an die Erweiterung und Wiederherstellung der Lehrerbildungsanstalten, an die innere Konsolidierung der Sommerschule und an vieles Andere, was jeder wahre Freund der Schule mit Freuden als einen großartigen Fortschritt bezeichnen wird. Angesichts aller dieser Thatfachen, die dem Korrespondenten gar wohl bekannt sein müssen, wird also die Regierung, d. h. zunächst der Erziehungsdirektor, der Unfähigkeit in der Leitung des Erziehungswesens beschuldigt! — Es braucht wirklich eine freche Stirne dazu, um so etwas in die Welt hinaus zu behaupten, was nie kein ehrlicher Mensch jemals als Wahrheit hinnehmen könnte und der „Schulfreund“ will sich einstweilen mit dem Gedanken trösten, daß eine solche Sprache aus keinem Schweizerherzen herausgeflossen ist. Er hofft, daß die kantonalen Schulblätter dem Unwillen der bernischen Lehrer über die Verunglimpfung der gesammten Schule in ihrem Haupte gehörigen Ausdruck geben und dem Korrespondenten des „Hand.-Cour.“ jene Beilage der Unfähigkeit wieder zustellen, damit das Bernervolk, obwohl eine Mystifikation nicht wohl möglich ist, wenn die Werke laut genug reden, nicht etwa meine, als habe es in jener Korrespondenz das Urtheil der Lehrer und Schulfreunde vernommen.

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

(Schluß.)

### 4. Ungesunde Schullokale, Einathmung ungesunder Luft, Schulstaub, überfüllte Schulklassen.

Ungesunde Schulzimmer und noch vielmehr ungesund, entweder feuchte, enge oder sonst schlechte Lehrerwohnungen gehören trotz der vielen Neubauten in unserem Kanton noch nicht zu den Seltenheiten, und selbst reiche Gemeinden schämen sich nicht, ihren Lehrern in stolzen Schulpalästen finstere Wohnungen anzuweisen. Solche Lokale sind ungesund; dazu bedarf es keiner Begründung. Aber auch in einem heitern, sonnig gelegenen Schulhause können wir erkranken. Bei dem

vielen Sprechen und Singen sind wir der häufigen Einathmung einer oft verdorbenen, von Schulstaub angefüllten Zimmerluft ausgesetzt, die um so schädlicher ist, je größer und unreinlicher die Klasse und je kleiner der Raum ist, in welchem wir das kleine Volk zu leiten haben. Nach der Ansicht anerkannt tüchtiger Aerzte können viele Staubarten und dahin gehört namentlich der Staub unreinlich gehaltener Schulzimmer, die gefährlichsten Brustkrankheiten erzeugen; denn sie dringen in unsere Lungen ein und gefährden sehr oft unser Leben im höchsten Grade. Was die Schullocale und Lehrerwohnungen betrifft, so haben wir, wenn uns unsere Gesundheit lieb ist, bevor wir uns von einer Gemeinde anstellen lassen, dieselben genau zu prüfen und, wenn wir sie ungesund finden, auf die Stelle zu verzichten, geschähe es selbst gegenüber einer Gemeinde, die uns nebst vielen schönen Versprechungen noch volle Fr. 50 über das gesetzliche Minimum verspricht. Ueberfüllte Schulklassen müssen wir meiden und dadurch einerseits unser Mögliches zur Schultrennung beitragen, andererseits unsere Gesundheit schonen. Auf Reinhaltung unserer Schulzimmer muß mit der strengsten Consequenz gehalten werden, was wir übrigens aus erzieherischen Rücksichten nicht vernachlässigen dürfen. Wir sollten in den Schulzimmern nur Schule halten, nie aber unsere Privatarbeiten daselbst verrichten, überdieß aber für öftere Lüftung und Durchzug während der Mittagstunden sorgen. Möglichst öftere, aber nicht anstrengende Bewegung im Freien, verbunden mit tiefem Einathmen gesunder Luft ist für uns sehr empfehlenswerth, jedoch haben wir uns zu hüten vor einer rauhen und kalten Luft, die unsern durch den Unterricht erhitzten Respirations- und Stimmorganen schädlich wäre. Schon durch den plötzlichen Wechsel aus dem warmen Schulzimmer in das kalte Wohnzimmer können wir Schaden nehmen. Dieses ist namentlich für jüngere, unverheirathete Lehrer ein Uebelstand, der oft nicht leicht zu heben ist, der aber in vielen Fällen schon traurige Früchte getragen hat.

### 5. Ungenügende und einförmige Nahrung.

Die Organisation unseres Körpers, sowie die Beschaffenheit unserer Zähne weisen uns auf eine Kost, die aus thierischen und pflanzlichen Nahrungsstoffen besteht. Vielfache Proben beweisen, daß weder eine ausschließlich thierische, noch eine ausschließlich pflanzliche Kost uns zum

Wohlsein gereicht, sondern daß wir einer gemischten bedürfen. Entspricht die Nahrung unserem Körper, d. h. den Stoffen aus denen derselbe zusammengesetzt ist, nicht, so ist sie einfach ungenügend oder wenigstens zu einförmig; die Ernährung ist gestört und der Körper muß elend und krank werden. Als Beweis hievon wird nur auf die Krankheiten und das Siechthum des Proletariats hingewiesen. Wir Lehrer finden übrigens die Wahrheit der oben ausgesprochenen Behauptung unter der uns anvertrauten Schuljugend, die durchschnittlich zum guten Theil dem Proletariat angehört, deutlich genug; denn von Kindern mit schlecht genährtem Magen können gewiß auch nicht diejenigen Leistungen verlangt werden, wie wir sie von wohlgenährten fordern können.

Wie verhält es sich nun mit uns Lehrern? Unsere spärlichen Einnahmen genügen eben oft auch nicht zu Anschaffung einer nährenden, leicht verdaulichen Kost, und doch wird klar sein, daß bei meistens geistiger Anstrengung, wodurch in Folge eines beschleunigten Blutwechsels viele Blutbestandtheile consumirt werden, wir eine solche nöthig hätten. In der Ermanglung derselben finden wir nun wieder eine wichtige Krankheitsursache für den Lehrer, wodurch nach der Ansicht der ersten Doktoren der Medizin, gefährlichen Krankheiten, wie Lungen- schwindsucht u. a. m. die Pforte geöffnet wird. Dr. Bock sagt in seinem schätzenswerthen Werk vom gesunden und kranken Menschen: „Es ist geradezu ein Verbrechen, ja subtiler Mord, wenn Dienstleuten, die tüchtig arbeiten, nicht genug und wirklich nahrhaftes Essen von der Herrschaft verabreicht wird.“ Was ist nun von Staats- und Gemein- sbeörden, die ihre Lehrer darben lassen, zu halten?

Soviel wird unbestritten als wahr anerkannt werden, daß der genannte Uebelstand durch eine dem Zeitaufwand und der Anstrengung des Lehrers entsprechende Besoldung abzuhefen wäre; also: „Man gebe uns mehr Besoldung, und wir werden gesunder sein und freudiger und besser wirken können.“ Was hat nun der Lehrer hierin zu thun?

Sein Möglichstes! Freilich ist eine nochmalige allgemeine Auf- besserung der Besoldungen für die nächsten Jahre, vielleicht Jahrzehnte, nicht in Aussicht. Dagegen müssen wir durch Sparsamkeit, durch Einschränkung unnöthiger Bedürfnisse und Vergnügen, Ersparnisse zu machen trachten, um uns eine nahrhaftere, leicht verdauliche Kost zu verschaffen.

## 6. Kummer und Sorgen.

Zum Schluß noch ein Wort über Verdruß und Sorgen. Die Stellung zur Gemeinde, ungegründete Vorwürfe von Seite unverständiger Eltern, oft auch von Behörden, die oft peinliche Sorge um die Existenz der Familie bereiten dem Lehrer solche in Menge, und der Lehrerstand ist ihnen ausgesetzt wie kaum ein anderer Stand. Gelehrte des medizinischen Faches haben vielfach nachgewiesen, daß Kummer und Sorgen unsere köstliche Gesundheit auffallend schwächen und frühes Alter und Tod bereiten.

Zahlreiche Beispiele lehren, daß Kummer und Sorgen schon manchem Lehrer den Tod gebracht haben. Wer viel und oft von Sorgen und Verdruß befallen ist, der hat dann auch ganz besonders eines langen, erquickenden Schlafes nöthig, und würde bei Ermanglung dieses noch in höherem Grade Schaden nehmen.

Also der Schule und unsern Familien sind wir schuldig, für die Erhaltung unseres Lebens besorgt zu sein, und wir finden endlich ein Hauptmittel dazu in der Ruhe des Herzens, im Bewußtsein der Pflichterfüllung, in diesen Grundlagen des Glücks eines jeden Menschen überhaupt. Damit wir uns zum Gedeihen der Schule und unserer Familie wohl befinden, bedarf es nicht nur einer körperlichen Gesundheit, auch Geist und Herz müssen gesund sein. Diese Frische des Geistes gewinnen und erhalten wir uns durch die christliche Religion. Durch einen festen, unerschütterlichen Glauben an den Ewigen, Vertrauen auf die Vorsehung, durch höhere Geistesbeschäftigung und Unterhaltung, durch ernste Bekämpfung unserer Leidenschaften werden wir unserer Gesundheit treffliche Dienste leisten und dabei lernen das Leben lieben, aber den Tod nicht fürchten.

## Dr. Vogel und Inner-Afrika.

Ein Beitrag zur Geographie Afrika's. Nach Rehr.

Es ist merkwürdig, daß der zur alten Welt gehörende Erdtheil Afrika so lange bis auf verhältnißmäßig sehr wenige Striche in ein so geheimnißvolles Dunkel gehüllt sein konnte und zum Theil noch gehüllt ist. Auch jetzt noch ist der Erdtheil in seinem Innern nicht