

**Zeitschrift:** Pädagogischer Beobachter : Wochenblatt für Erziehung und Unterricht  
**Herausgeber:** Konsortium der Zürcherischen Lehrerschaft  
**Band:** 3 (1877)  
**Heft:** 30

**Artikel:** Hygieinische [Hygienische] Winke für den Gesangunterricht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-238679>

### **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:** 17.02.2026

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

Eine gründliche Erörterung der Frage kann indessen der Sache nur nützen und ist darum eine einlässliche Diskussion sehr wünschbar.

### Hygienische Winke für den Gesangunterricht.

Bei weiblichen sowohl als bei männlichen Individuen zeigt zur Zeit der Pubertätsentwicklung der Kehlkopf ein rascheres Wachsthum. Bei den Knaben treten besagte Veränderungen durch akustische Phänomene besonders deutlich hervor, verdienen aber bei Mädchen für die Hygiene mindestens eben so sehr der Beachtung. Wenn auch im letzteren Falle eine hervorstechende Neigung zu Veränderungen der Stimm Lage nicht vorhanden ist, so macht sich hier doch eine besondere Tension zur Vergrösserung der Schilddrüse (Struma) bemerklich, mit welcher gern Veränderungen der Kehlkopfschleimhaut sich verbinden. Ein in der Entwicklung begriffenes Organ ist weniger widerstandsfähig, und alle Stimm einflüsse werden also während der Pubertätsentwicklung in höherer Potenz sich geltend machen. Ausserdem müssen wir gleichzeitig eingedenk sein, dass in dieser Zeit bei beiden Geschlechtern die Disposition zur Schwindsucht zuerst sich geltend macht, eine Erkrankung, die ja bekanntlich von irgend einem Theil des Stimmapparates gewöhnlich ihren Anfang nimmt. Während die Mädchen in dieser Zeit gewöhnlich zur Bleichsucht neigen, ist der Knabe durch die Veränderungen seines Stimmorgans beim Gesange zu besonderen Anstrengungen gezwungen, da sein Kehlkopf ein neues Instrument darstellt, dessen Eigenheiten er noch nicht kennt, auf dem er für künstlerische Leistungen noch nicht geübt ist. Dass also in dieser Zeit das Stimmorgan beider Geschlechter besonderer Schonung bedarf, ist selbstverständlich, nicht allein um gesundheitsgefährdende Einflüsse abzuhalten, sondern auch um der Entwicklung der Stimme keine perverse Richtung aufzudrängen.

.... Während des Mutirens der Stimme lasse man daher die Schüler nur die wichtigsten Uebungen machen. Nach gesetzter Stimme lasse man sie sich nie in grossen anstrengenden Tonstücken bewegen, man vermeide für die immerhin noch schwachen Organe alles Dressiren und Paradiren zum Zwecke von Aufführungen. Die Unreinheiten (Interferenzerscheinungen), welche vielen Stimmen das ganze Leben hindurch anhaften, werden zum grössten Theil während der Zeit der Pubertätsentwicklung bei Knaben wie Mädchen erworben, wobei jedweder Missbrauch der Stimme jedenfalls als Hauptmoment mitwirkt. Wenn es sich also hier auch nicht immer um Leben und Tod handelt, so ist doch die ästhetische Erscheinung des Individuums auf dem Gebiete der Stimmäusserung Grund genug für die Hygiene, ihr Augenmerk hierauf zu richten.

Was die einzelnen Stimmen anbelangt, so sei man am meisten auf Schonung des Tenors bedacht; man vermeide alle Anstrengungen und namentlich das Erzwingen hoher Tonlagen, zumal wenn ein gutturaler Timbre (Kehlton) die Schwierigkeit kund thut. Den Bass lasse man nur das Brust- und Strohbassregister benutzen, niemals den Kehl bass, welcher sich durch Senkung des Kinnes nach der Brust dokumentirt. Dies Register stellt eine erzwungene Tiefe dar; es ist meist schmerzhaft und beweist hiedurch seine Schädlichkeit. Ausserdem verdirbt der Kehl bass die Bruststimme. In der Höhe (etwa von h bis f') kann dem Bass das Falset gestattet sein.

Bei dem Gebrauch der hohen Kinderstimmen braucht man weniger vorsichtig zu sein. Man bedenke aber, dass der Umfang der Kinderstimmen meist gering ist. Man unterscheide daher gewissenhaft im Sopran und Alt; man verlange aber auch nicht von allen Sopranisten die höch-

sten Töne, nicht von allen Altisten die tiefsten, da hier bedeutend individuelle Verschiedenheiten vorhanden sind.

Was die allgemeinen Vorschriften für alle Stimm gattungen betrifft, so lasse man womöglich immer im Stehen singen, da hiebei die Respirationsthätigkeit am freiesten ist. Man lasse nie den Kopf tief zum Notenblatt herabsenken, wie es bei den Kurzsichtigen der höhern Anstalten so gern geschieht; diese Stellung legt der Halsmuskulatur übermässige Arbeit auf, und erschwert die freie Bewegung des Stimmorgans beim Singen. Man vermeide das Singen in kalter Atmosphäre, weil die Abkühlung des Organes hier zu bedeutend ist. Eine zu starke Austrocknung bedingt zu trockene Luft. Auch mit Staub und Rauch erfüllte Luft ist bei der forcirten Athmung durch den Mund, welche das Singen erheischt, stets besonders gesundheitswidrig. Man vermeide während und nach dem Singen zu schnelle Abkühlung des Halsorgans durch Eintritt in kalte Luft, durch kaltes Trinken oder durch Entblössen des Halses. Man vermeide auch zu enge Halsbekleidung beim Gesange, da das nothwendige Anschwellen der Muskulatur und der Schilddrüse dadurch verhindert wird, ebenso die auf- und absteigende Bewegung des Kehlkopfes. Es ist gut, das Singen auch nach grösseren Mahlzeiten zu vermeiden, da die Athmung hier nie so frei ist als zu anderen Zeiten. Vor Allem aber sind angestrengte Gesängübungen unmittelbar vor oder nach dem Turnen zu unterlassen; denn es ist nicht gut, gymnastische Uebungen zu sehr auf einander zu häufen.

Was den Intensitätsgrad des Gesanges anbelangt, so ist das Forte im Allgemeinen von stärkeren Einflüssen auf das Organ begleitet als das Piano. Dies gilt hauptsächlich für die tiefen Stimmen. Aber auch bei Kinderstimmen ist, abgesehen von dem unästhetischen Eindrücke, aller schreiende Gesang zu vermeiden, weil durch die Qualität des Luftstromes das Organ einer schädlichen Austrocknung zu sehr anheim gegeben wird.

(Aus Dr. Baginsky's Handbuch der Schulhygiene, rezensirt in Nr. 29 des «Pädag. Beob.»)

(Korresp.) Ein unerbittlich Geschick hat einen wackern Sohn der Schweiz, der seit vielen Jahren im Ausland lebt, auf's Krankenlager geworfen und mildthätige Freunde suchen das traurige Loos dieses Mannes, dem Mammon in seinem Leben nie zugelächelt hat, nach ihren Kräften durch ihre Spenden zu lindern. Es ist dies der von Schönenberg gebürtige Dichter Heinrich Leuthold, der gemeinsam mit Geibel und Andern verschiedene französische Dichter vorzüglich in's Deutsche übertrug, von dem wir aber auch eigene poetische Produktionen besitzen, die mit Recht zu den Perlen deutscher Literatur gezählt werden dürfen. Beispielsweise sei von Leuthold's Gedichten hier mitgetheilt:

#### An einem Grabe.

Dem Armen, der gebeugt vom Jammer,  
Dem Reichen in der gold'nen Kammer —  
Uns Allen naht der Tod und schwingt  
Den Hammer.  
Und was im Herzen klagt und singt,  
Verklingt.

Was Grosses auch der Mensch empfinde,  
Was er erstrebe, was er finde,  
Sein Thun und Denken sind nur Rauch  
Im Winde.  
Der höchste Ruhm, was ist er auch?  
Ein Hauch!

Will ich damit den Schmerz vergleichen,  
Die Noth, der Hoffnung früh Verbleichen,  
Fühl' ich den Muth zum Leben fast  
Entweichen;