

**Zeitschrift:** Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz  
**Herausgeber:** Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz  
**Band:** 4 (1897)  
**Heft:** 10  
  
**Artikel:** Die Gesundheitspflege in der Schule [Fortsetzung]  
**Autor:** Lang, J.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-534531>

### **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:** 11.02.2026

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

eine gezackte Curve, welche die Meteorologen sehr bezeichnend „Gewitternase“ nennen.). Im Winter bei anhaltender Kälte verkündet rasches Fallen des Barometers Veränderung der Windeinrichtung mit Regen- oder Laumetter. Steigt aber das Quecksilber, so tritt Schneefall ein.

6. Aus dem Gesagten geht hervor, daß rasche Veränderungen des Barometers überhaupt nie als Vorboten eines dauernden Witterungswechsels anzusehen sind.

7. Wenn im Spätherbst nach kaltem, stürmischem Wetter ein langames Steigen des Barometers eintritt, so wird der Wind bald nach Norden umschlagen und Frost sich einstellen.

Hiermit wäre unser Spaziergang auf dem Gebiete der Meteorologie zu Ende. Der freundliche Leser hat wohl den Eindruck erhalten, daß hier noch Vieles nicht aufgeklärt, noch manches Rätsel zu lösen sei. Allerdings ist in diesen Zeilen die streng wissenschaftliche Lösung manches Punktes übergangen worden, um nicht allzusehr zu ermüden, aber auch so bleibt noch genug des Unbekannten. — Jedenfalls hat das Wort des Weisen auch jetzt noch Geltung: Gott macht alles gut zu seiner Zeit und übergibt die Welt dem Nachforschen der Menschen. Wenn diese flüchtigen Betrachtungen den einen oder andern Leser zu diesem „Nachforschen“ anregen, so ist ihr Zweck erfüllt.

## Die Gesundheitspflege in der Schule.

Von J. B. Lang, Lehrer in Hohenrain.

(Fortsetzung.)

Nach der Ernährung des Körpers fällt die Bekleidung desselben in Betracht. In dieser Hinsicht kann zwar der Lehrer nicht viel tun. Er muß alles dem gesunden Verstande der Eltern überlassen. Doch kann es auch hier vorkommen, daß arg gegen die Regeln der Gesundheit gefehlt wird, zumal zur kalten Winterszeit. Da erscheinen die Kinder oft mit ganz eingehülltem Kopfe, während die Füße nur in leichtem Schuhwerk stecken. Da ist es nun wiederum des Lehrers Pflicht, die Kinder auf die Verkehrtheit aufmerksam zu machen. Er macht ihnen begreiflich, daß die großen Schärpen, Tücher und Mützen den Blutzufluß zu Hals, Ohren und Kopf vermehren, also erhitzen, während dadurch die unteren Extremitäten blutleer werden und erkalten. Dies bildet oft die Ursache der vielen Hals-, Ohren-, Zahn- und Kopfschmerzen. Würden die Kinder dagegen die Füße durch gutes Schuhwerk warm, Kopf und Hals kühler halten und sich durch Waschungen mit kaltem Wasser und Barfußgehen abhärten, so hätten sie von jenen Krankheiten nichts zu leiden, und manche Absenz würde unterbleiben.

Für eines sollte entschieden mehr getan werden, nämlich dafür, daß die Kinder, welche schwache Naturen sind und im Winter weite, beschwerliche Schulwege zu machen haben, am Schulorte ihr nasses Schuhwerk gegen trockenes umtauschen könnten. Es ist für die Gesundheit der Kinder, besonders für schwindelnde, höchst nachteilig, wenn sie stundenlang mit den Füßen in nassen Strümpfen und Schuhen stecken müssen. Diesem Übelstande sollte in allen Schulen begegnet werden können. Wer wird hier aber Abhilfe schaffen wollen? Wäre das nicht ein praktisches Feld für die freiwilligen Armen- oder Frauenvereine? Die Kinder sollten nicht nur mit einer nahrhaften Mittagssuppe gespeist, sondern auch mit trockener Fußbekleidung versehen werden. Ein fleißiger Schulbesuch und großer Eifer im Lernen würden den Ausfall an Geldmitteln doppelt einbringen.

Was die Heizung der Schullokale anbetrifft, so ist sie vielerorts eine mangelhafte. Wo die Schulen zur Winterszeit jeweilen nach dem Besuche des Gottesdienstes beginnen, sollte das Schulzimmer gehörig erwärmt sein. Wo dies nicht der Fall ist, schädigt man die Kinder an ihrer Gesundheit. Das Verweilen in der Kirche erkältet sie. Die Erkältung weicht dann nur langsam, so daß es oft Kinder gibt, welche den ganzen Vormittag nie mehr die rechte Körperwärme bekommen. Darum fordere man eine frühe, gute Heizung und veranlasse die Schulverwaltung, mit dem Brennmaterial nicht allzu karg zu sein.

Oft stellen sich auch Kinder mit unreinlicher Kleidung ein. Ein Schlag auf ihren Rücken hüllt sie nicht selten in eine Staubwolke. So genügt ein einziger Blick auf den Anzug des Kindes, um zu wissen, welche Ordnung in diesem oder jenem Hause an der Tagesordnung ist. Da halte der Lehrer auf Reinlichkeit, und sollte er selbst den Fehlbaren zur Reinigung nach Hause schicken müssen. In unreinlicher Kleidung, besonders, wenn die Hemden wochenlang nicht mehr gewechselt werden, muß der Körper nach und nach stinken werden, indem die Poren der Haut die unreinliche Ausdünstung der Kleider aufsaugen, wodurch das Blut verunreinigt wird. Der Lehrer halte darum auf Reinlichkeit in der innern und äußern Kleidung: denn

„Reinlichkeit erhält den Leib,  
Zieret Kind, Mann und Weib.“

Die Gesundheit wird auch von der Körperhaltung beeinflusst. In gesundheitlicher wie in ästhetischer Beziehung läßt die Körperhaltung unserer heranwachsenden Jugend viel zu wünschen übrig. Gleichgültigkeit der Eltern einerseits und die Lauheit der Lehrer anderseits lassen sich in dieser Hinsicht viele Fehler zu schulden kommen.

Sei es beim Schreiben, Steil- oder Schrägschrift, beim Lesen, bei den stillen oder mündlichen Beschäftigungen der Schüler, sei es endlich auch außerhalb des Schullokales, so nehme der Lehrer immer und immer wahr, was der gesundheitlichen Entwicklung des Körpers entgegen und schädlich ist. Er rüge dies und halte streng zum Bessermachen an.

Unsere Schulbänke sind immer noch der Art, daß dem Krümmen- und Schiefstehen Tür und Tor geöffnet sind. Ganz besonders beim Schreiben, Rechnen und Zeichnen kommen die meisten Sünden gegen die Gesundheit vor. Wohl nirgends kann schädlicher und nachhaltiger auf die Verkrümmung des Rückengrates, auf das Zusammenpressen der Lunge und der Leber, auf den Druck auf die Magenegend aufmerksam gemacht werden als hier. Gleichzeitig kann die Schonung des Augenlichtes gepredigt und dem Umsichgreifen der Kurzsichtigkeit entgegen gewirkt werden. Es gilt wohl der Satz: „Konsequentes Handeln führt zum Ziele.“ Richtig! wer immer und immer wieder gegen diese Fehler kämpft, trägt endlich den Sieg davon.

„Nur Bewegung ist Leben!“

„Sie befördert den Blutumlauf; sie bewirkt das tiefere, intensivere Arbeiten der Lunge; sie treibt auch das Herz zu kräftigerem Pulschlage an, der das Blut in freiem Strom nach allen Körperteilen sendet und so belebend und erfrischend den Gesamtorganismus zu regem Ineinandergreifen anregt. Das viele Sitzen unserer Schulkinder erzeugt ein Stagnieren der Zirkulationsströme in den Blutkanälen, ein allzulanges Wechsellern der kleinen und kleinsten Zellengewebe im Organismus.“

Arzt P.

Daher entstehen oft die minenartigen Ausdrücke von Krankheiten, die aber sicher unterbleiben würden, wenn frühzeitig Bewegungen in frischer, reiner Luft gemacht würden. Und wie ließen sich die Bewegungen angenehmer und nützlicher ausführen, als durch das Turnen? Denn dadurch werden nicht nur Kraft und Mut gestählt, das Ebenmaß des Körpers verschönert, die Gewandtheit gehoben, sondern auch die Gesundheit dauernd erhalten, gestärkt und gekräftigt. Ich verstehe jedoch unter Turnen nicht jenes stramme, strenge Turnen, das die militärische Vorschule fordert, denn dies strengt den Körper und den jugendlichen Geist allzu sehr an.

Vielmehr empfiehlt sich das Turnen mit dem Arm- und Bruststärker von Largiader und das Turnen mit dem Stabe und dem Strange, sowie die Übungen an der horizontalen Leiter, Ordnungs- und Freiübungen und Spiele.

„Diese Turnarten leisten zur Ausgleichung der nachteiligen Folgen zu vielen Gebildeten in der Schule und daheim bei den Hausaufgaben Vortreffliches. Sie helfen die so verbreitete schlechte Körperhaltung entfernen und beseitigen. Zudem gibt es eine große Anzahl Kinder mit schmaler Brust, deren Körperkraft den Anforderungen der Schule kaum gewachsen ist und die nur mit Mühe das Uebergewicht der geistigen Belastung zu ertragen vermögen.“

Direktor Auer.

Für diese sind die genannten Turnübungen ein wahrer Segen,

ihre Rettung vom Siechtum des Körpers, das Heil der Seele, weil sich der Geist nur im gesunden Körper frei entwickeln kann.

Lieber Kollege! sage nicht: Ich bin alt; ich kann nicht turnen; mir steht kein Lokal und kein freier Platz zur Verfügung. Mit diesen Ausflüchten versündigst du dich an den Schulkindern, die das Turnen — die Bewegung — so nötig haben. Hast du keinen geeigneten Platz, so tut's auch die Straße. Denn auch hier kann man turnen, und man hat das Gefühl der doppelt erfüllten Pflicht. Du gehorchst den Behörden und trägst so zur Erhaltung deiner und der Schulkinder Gesundheit bei.

Auf Bewegung — Arbeit — folge angemessene Ruhe. Ruhepausen sind ein Gebot der Notwendigkeit. Sie dürfen weder zu lang sein, noch zu Spielen verwendet werden. Sie sind nur dazu da, um notwendige Bedürfnisse zu befriedigen und sich geistig zu erfrischen. (Da und dort leider auch zu rohen Kraftübungen der verschiedensten Körperorgane. Die Red.) Während der Pause soll dafür gesorgt werden, daß das Schulzimmer gehörig gelüftet wird. Dies kann nur geschehen, wenn die Fenster so geöffnet werden, daß Zugluft entsteht. Überhaupt soll während des Unterrichtes die Luft sich stets erneuern können. Das bewirkt, daß die Schüler länger geistig frisch bleiben.

Der Unterricht selbst darf nicht über die festgesetzte Zeit hinaus andauern. Derselbe ist daher pünktlich zu beginnen und rechtzeitig zu schließen. Das Nachsitzenlassen ist, vom Standpunkte der Gesundheit aus betrachtet, ganz zu verpönnen. Nicht besser ergeht es den Hausaufgaben. Da selbe aber nicht ganz zu vermeiden sind, so gebe man sie nur in kleinen, wohl vorbereiteten Dosen. Der Sonnabend und Sonntag seien ganz frei hievon.

Auch die Nachtruhe darf in das Bereich der Gesundheitspflege gezogen werden, weil gar häufig die Beobachtung gemacht werden kann, daß die kleineren Schüler zu spät zur Ruhe gebracht werden. Lange nach der Betglocke tummeln sich die Kinder noch auf den Spielplätzen herum. Das sollte nicht sein. Die jüngeren Schulkinder sollten frühe zu Bette gebracht werden, weil der Schlaf vor Mitternacht mehr Kräfte ersetzt, als das lange Liegen in den Tag hinein. Überdies ist mit der Einführung der mitteleuropäischen Zeit eine Verschiebung der Schulzeit eingetreten. Im Sommer macht sie sich dadurch fühlbar, daß die Schulkinder gar frühe an die Arbeit gehen müssen. Was also der Morgen entzieht, soll der Abend wieder bieten. Auch macht man die Erfahrung, daß die Kinder, welche spät zur Ruhe gebracht werden, fortwährend kränkeln und im Unterrichte nur schwer vorwärtskommen. Ein häufiges Gähnen füllt die lange Schulzeit aus.

(Schluß folgt.)