

**Zeitschrift:** Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz  
**Herausgeber:** Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz  
**Band:** 4 (1897)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Due Gesundheitspflege in der Schule [Schluss]  
**Autor:** Lang, J.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-535704>

### **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:** 30.01.2026

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

## V. Verwendung.

### a. Moralische Verwendung:

1. Sei vorsichtig im Urteil! Ein freventliches, voreiliges Urteil kann: großes Unheil stiften.
2. Demut ist der Anfang aller Weisheit.
3. Martha, Martha, du machst dir viel zu schaffen und kümmerst dich um sehr viele Dinge, nur eines ist notwendig.
4. Sammeln wir uns Güter, die, wenn wir Schiffbruch leiden, mit uns ans Land schwimmen.
5. Wenn ihr nicht werdet wie die Kleinen, so werdet ihr nicht ins Himmelreich eingehen.
6. Rasch tritt der Tod den Menschen an! Lebe so, daß du ihn nie fürchten mußt.
7. Mit Gott sang an, mit Gott hör' auf, das ist der schönste Lebenslauf.

### b. Intellektuelle Verwendung:

1. Umsetzen in Prosa, mündlich und schriftlich.
2. Der Winterabend. Eine Beschreibung.
3. Abend und Alter. Eine Vergleichung.
4. Schriftliche Abfassung der Punctuation.
5. Memorieren und rezitieren.

## Die Gesundheitspflege in der Schule.

Von J. B. Lang, Lehrer in Hohenrain.

(Schluß.)

II. Und nun die verschiedenen Unterrichtsfächer. Diese können ebenfalls mit großem Erfolge in den Dienst der Gesundheitspflege gestellt werden.

An erster Stelle nenne ich den Religionsunterricht. Die biblische Geschichte führt uns herrliche Beispiele von der Reinheit, Mäßigkeit und Enthaltksamkeit vor. Zugleich zeigt sie auch Beispiele der Unkeuschheit und Unmäßigkeit, des Neides und des Zornes. An der Hand dieser Beispiele läßt sich viel für die Sache der Gesundheitspflege tun. Gott will, daß der Mensch sein Leben nicht selbst verkürze, sondern es solange gesund erhalte, als es in seinem heiligen Willen liegt. Darum mache der Lehrer die Kinder auf die Folgen des Zornes und des Neides, der Unmäßigkeit und der Unkeuschheit, jedoch ohne Verletzung des sittlichen Gefühles, aufmerksam. Er schildere ihnen die zeitlichen und ewigen Folgen dieser Laster.

Im Leseunterrichte sollen nicht nur ethische Lesestücke zur Geltung kommen, sondern man ziehe auch solche Stücke herbei, die für die Gesundheitspflege geeigneten Stoff enthalten. Das Lesen und das Verständnis können an diesen Stücken ebenso gut geübt werden, als an Erzählungen und Beschreibungen. Unser Realbuch enthält für die Oberklassen einen Abschnitt über Gesundheitspflege. Ich greife hier nur einige Überschriften heraus:

1. Von der Luft und der Wohnung.
2. Von der Kleidung und den Betten.
3. Von der Reinlichkeit.
4. Wie soll man essen?
5. Von den Nahrungsmitteln.
6. Von den reizenden Getränken.
7. Das Rauchen.
8. Pflege der Sinnesorgane.

Das sind lauter Sachen, die für die Gesundheit von eminenter Wichtigkeit sind. Es ist nur zu wünschen, diese Lesestücke möchten im Dienste der Gesundheitspflege Verwendung finden.

Vom Aufsatzunterrichte verlangt man, daß er praktisch sei. Ist er nicht praktisch, wenn er die Gesundheitspflege ebenfalls berücksichtigt? Ich glaube, dies unbedenklich bejahen zu dürfen. Was will der kranke Mensch mit all seinem Wissen und Können, wenn sein Körper der Gesundheit entbehrt! Nur der gesunde Körper ist im stande, die Lasten und Drangsale des Lebens zu ertragen. Wer eine eiserne Gesundheit sein Eigen nennt, wird im Kampfe ums Dasein nicht unterliegen. Es ist daher wohlbegründet, wenn die Volksschule im Aufsatzunterrichte der Gesundheitspflege ein Plätzchen einräumt.

Für die Oberklassen nenne ich nur einige Themen, die in dieser Beziehung Berücksichtigung verdienen:

1. Reinlichkeit. 2. Die Augen. 3. Die Ohren. 4. Die Mäßigkeit im Essen. 5. Sorge für die Gesundheit. 6. Sei vorsichtig im Trinken. 7. Von der Kleidung. 8. Lebensregeln. 9. Die Luft. 10. Die Wohnung. 11. Das Bett. 12. Das Schlafzimmer. 13. Arbeit und Ruhe. 14. Der Schlaf. 15. Uebe deine Kräfte. 16. Der Branntwein. 17. Das Rauchen. 18. Von den Vergiftungen. 19. Mittel gegen Vergiftung. 20. Einige erprobte Hausmittel. 21. Verhaltensmaßregeln bei Gewittern. 22. Behandlung Ertrunkener, Erstickter, Scheintoter, Ohnmächtiger, u.

Man könnte aus diesem Gebiete noch Vieles verwenden; allein dabei darf man die anderen Gebiete nicht vernachlässigen. Wenn man in jedem Kurse der Oberschule nur einzelne Gebiete berührt, so erhält man doch etwas, das im spätern Leben von großem Nutzen sein wird.

Der naturkundliche Unterricht liegt in unsern Schulen größtenteils im Argen, weil seine Bildungszwecke, sowohl der formale als der materiale, vielfach unterschätzt werden. Neben der Übung des Geistes und der Gewinnung von Kenntnissen bringt der naturkundliche

Unterricht wohlthuende Abwechslung in das Alltägliche. Dazu regt er die denkfaulen Schüler zur Selbstthätigkeit an. Aus diesen Gründen ist diese Unterrichtsdisziplin besser zu kultivieren; zudem kann sie ganz vorzüglich in den Dienst der Gesundheitspflege gestellt werden.

Der praktische Unterricht in der Naturkunde befaßt sich zunächst mit der Welt, die den Menschen unmittelbar umgibt. Was liegt da näher als Luft, Licht und Wasser, deren Einflüsse auf das Wohl und Wesen des Menschen von großer Bedeutung sind? In der Pflanzkunde wird sich der verständige Lehrer, von höheren Gesichtspunkten abgesehen, vorwiegend mit denjenigen Pflanzen beschäftigen, die dem Menschen von besonderem Nutzen sind. Neben den Futtergräsern gereichen ihm aber die Heilkräuter zum besondern Vorteile. Diese können auf eine Art und Weise behandelt werden, daß sie ebenso gutes Material für den Unterricht liefern als die Tanne und Buche.

In den Unterklassen kommen die Getreidearten und Sträucher zur Behandlung. Die letzteren können fast ausschließlich zu Heilzwecken verwendet werden, von den einen die Blüten, von den andern die Früchte und von den dritten Blüten und Früchte zugleich. Sie alle liefern vorzügliche Heilmittel gegen verschiedene Krankheiten. Sollte nun der Lehrer nicht auf ihre vom Schöpfer erhaltene Heilkraft aufmerksam machen dürfen? Der allmächtige und weise Schöpfer hat die Heilpflanzen zum Wohle der Menschheit erschaffen. Warum sollte sie deren Heilkraft nicht kennen lernen und erproben?

Bei der Behandlung der Getreidearten mache der Lehrer die Kinder auf die Bereitung und Verwendung des Schrotbrotes und des Malzkaffees aufmerksam. Dies bringt unseren Leuten mehr Nutzen, als lange Beschreibungen. Dadurch trägt der Lehrer nicht nur dazu bei, die Gesundheit unseres Volkes zu stärken und zu hüten, sondern auch manch schönes Stück Geld zu sparen.

Der Frühling oder der Sommer rufen dich mit deiner Schülerzahl hinaus auf Feld und Flur, in den Wald und auf den Berg. Auf deinen Wegen grüßen dich tausend und aber tausend Blümchen aller Art. Sie strecken dir die Köpfchen zum Kusse hin. Du bist so frei, einige zu pflücken; denn die einen erfreuen dich durch ihre Pracht, die andern dagegen durch ihren balsamischen Duft. Die letzteren sind oft nur unscheinbar in ihrem Gewande, bergen aber in ihrem Innern einen heilsamen Saft.

Am Wege grüßt dich der Struwelpeter. Ei, was? der Struwelpeter? Ja, ja! der Struwelpeter ist eigentlich der Wegwart oder die Cichorie. Sein Aussehen ist struppig, sein Inneres aber ist golden. Thee



von Wegwart hebt Verschleimung im Magen, nimmt die überflüssige Galle, — beim Schulmeister ganz vortrefflich — reinigt Leber, Milz und Nieren. Ist dir ein Glied im Schwinden, Wegwart in Spiritus ange-  
setzt, tut dies verhindern.

Nicht weit vom Wege blüht der Augentrost. „Zum Lohn und aus Dankbarkeit für treue Dienste haben ihm unsere Voreltern diesen schönen Namen gegeben.“ Ist dein Auge krank oder schwach und will kein Mittel mehr die Heilung bringen, dann sammle dieses Kräutchen und bereite aus seinen Blättern und Blüten einen Thee, bade täglich 2—4 mal deine Augen darin und lege nachts kleine Fleckchen, in den Tee getaucht, auf das kranke Auge; bald wirst du seine heilende Kraft verspüren. Dein Auge wird gesunden; die Sehkraft gestärkt sein.

Der Weg führt dich auf einen Berg. Was für ein Blümchen blickt dort auf kurzem Schaft so wehmuthsvoll zu dir herüber? Es ist die Arnica-montana. Kennst du ihre Kraft? Pflücke dieses Blümchen, lege es in Spiritus; du erhältst daraus die Arnica-Tinktur. Hast du eine schmerzende Wunde, komme sie von Schlag, Stich oder Schnitt, gleichwohl woher, wasche sie mit durch Wasser verdünnter Arnica-Tinktur aus, lege Kompressen auf. Welch ein Wunder! In kürzester Frist ist deine Wunde vollständig verschwunden.

Du trittst in den Wald. Bäume und Sträucher fesseln die Aufmerksamkeit. Du wendest deine Augen nach allen Seiten. Überall winken dir Heilpflanzen entgegen, so die Engelnwurz, der Zwergholunder, der Weißdorn, der Enzian, die Erdbeere, die Heidelbeere, der Wachholder zc.

Und lenkst du deinen Fuß in Feld und Flur, so winken idir zu: Taufenguldenkraut, Spitzwegerich, Schlüsselblume, Pfeffer- und Wassermünze, Johanniskraut, Huslattich, Fenchel, Binnkraut, Bockhornäule und Avena sativa zc.

Hast du das Verlangen, noch mehr Heilkräuter kennen zu lernen, so greife nur zu Rneipp's Kräuteratlas. Er ist zwar etwas teuer; aber das ausgeworfene Geld ist gut angelegt. Mit Zins und Zinseszins kommt es dir und deinen Schülern zu nutzen. Zeige ihnen eine Abbildung einer Heilpflanze, du kannst sicher sein, am nächsten Morgen oder Mittag ist dein Pult mit den gewünschten Pflanzen dekoriert.

So oft dir nun eine solche Pflanze gereicht wird, bilden die Schüler einen Kreis. Du stellst dich in dessen Mitte. Jetzt beginnt der Unterricht. Vor den Augen der Schüler und unter ihrer Mitarbeit wird die Pflanze mit dem Messer zerlegt, die einzelnen Teile werden angeschaut und beschrieben. Zuletzt wird auf ihre vom Schöpfer erhaltene Heilkraft aufmerksam gemacht. Auf diese Weise wird der Unterricht anschaulich und

lebendig. die Belehrung leicht vom kindlichen Geiste erfaßt und dauernd behalten. Das Wissen wird erweitert, während durch den Spaziergang und den Aufenthalt in der frischen Luft die Gesundheit gestärkt und gestärkt wird. Überhaupt sollten die Kinder mehr ins Freie geführt werden, als dies geschieht. Der Unterricht kommt dadurch nicht zu kurz. Dieser und die Gesundheit der Kinder können nur gewinnen.

Auf diese Weise treibt man Naturkunde im Dienste der Gesundheitspflege auf einfache und angenehme Art. Die Kinder gehen gedankenlos auf ihrem Schulwege an der Pflanzenwelt vorüber. Nein sie werden vielmehr dieselbe sinnig betrachten und dabei wohl auch bedenken, welch guter, vorsichtiger, weiser Vater der Schöpfer aller dieser Pflanzen ist.

Auch der Rechnungsunterricht soll seinen Anteil an der Gesundheitspflege für die Schüler haben. Es gibt im täglichen Leben so viele Verhältnisse, welche richtig aufgefaßt und angepaßt dazu helfen, daß die Kinder die Gesundheit schätzen, stärken und schützen lernen.

Man ruft uns zu: Übet die Sinne, entwickelt die geistigen Kräfte; aber schonet und pfleget sie auch! Ja, wohl! Wir sollen die Sinne üben und die geistigen Kräfte entwickeln; aber bei allem dem sollen wir die lieben Kleinen nicht durch allzugroße Anstrengungen leiblich und geistig schwächen. Namentlich sind die Anfänger nicht allzusehr in Anspruch zu nehmen. Der luz. Lehrplan fordert von diesen in den 4 Sommermonaten zu viel. Es wäre daher wohl am Platze, wenn der Lehrstoff für die erste Klasse in 2 Semestern gelehrt und gelernt werden könnte. Die schweren Folgen der Überanstrengung: „schlechte Augen, gänzlicher Ekel an allem Unterrichtsstoff und Unfähigkeit für die Zukunft“ sollten die Einsicht bringen, daß die Behörden in dieser Hinsicht abrüstend eingreifen würden zum Wohle, der Eltern und der lieben Kleinen. Möge dies geschehen! Das walte Gott!

---

**Gilt auch für die Schweiz.** Der preussische Kultusminister hat im Verein mit dem Landwirtschafts- und dem Handelsminister über die religiöse Unterweisung in den Fortbildungsschulen folgenden Erlaß an die Regierungspräsidenten gerichtet: „Es ist wiederholt der Wunsch ausgesprochen worden, und hat auch in den Verhandlungen des Landtages Ausdruck gefunden, es möchte den Böglingen der gewerblichen und ländlichen Fortbildungsschulen eine Förderung ihrer religiösen Erziehung zu teil werden. Dies kann, da die Aufnahme des Religionsunterrichtes in den Lehr- und Stundenplan der Fortbildungsschule nicht möglich ist, am besten dadurch erreicht werden, daß die Geistlichen beider Konfessionen durch Unterweisung und belehrende Vorträge, die womöglich in den Räumen der Fortbildungsschulen und im Anschluß an den Unterricht stattfinden, die religiöse Erkenntnis der Böglinge zu vertiefen und ihren religiösen Sinn zu wecken und zu fördern suchen. Euer Hochwohlgeborren eruchen wir daher ergebenst, gefälligst die Vorstände der Fortbildungsschulen dahin geneigt zu machen, daß sie den Geistlichen auf ihren bezüglichen Wunsch die Schulräume zur Verfügung stellen und ihnen auch sonst die Ausrichtung ihrer Arbeit auf jede Weise ermöglichen und erleichtern.“