

**Zeitschrift:** Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz  
**Herausgeber:** Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz  
**Band:** 5 (1898)  
**Heft:** 17

**Artikel:** Was kann und soll die Schule für die Körperpflege tun?  
**Autor:** W.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-536378>

### **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:** 08.02.2026

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

## Was kann und soll die Schule für die Körperpflege tun?

Von W. R., Lehrer.

Der Mensch, der Herr über alle andern Wesen, hat von Gott nicht bloß — wie das Tier — einen sterblichen Leib erhalten, sondern in denselben wurde vom Schöpfer eine unsterbliche Seele gehaucht. Die Seele ist also der edelste Teil, der den Menschen über alles erhebt und ihn Gott ähnlich macht. Gott hat der Seele Anlagen geschenkt, die aber bei dem jungen Menschen erst entwickelt werden müssen. Wie aber der Kern einer Nuß in einer kranken Schale nach und nach auch verdorben wird, so leidet auch die Seele in einem schwächlichen Körper.

Der Leib ist das Werkzeug der Seele. Was die Seele wirken will, bedarf sie dazu der Mithilfe des Leibes. Wie kann daher die Seele etwas ausführen, wenn der Leib ihr den Dienst versagt und durch Störung in seiner Organisation die Ausbildung der Seelenkräfte hemmt? Wie wichtig daher die Pflege der Seele ist, so ist es auch nicht minder wichtig, den Leib zu bilden, um ihn zu einem brauchbaren Werkzeug der Seele zu gestalten.

Die Pflege des Körpers ist auch Aufgabe der Schule geworden, und zwar kann der Lehrer in seiner Schule manches für dieselbe tun, nämlich:

Durch seinen Unterricht, durch eine richtige Lehrmethode und durch sein Beispiel.

Der Unterricht soll das Kind fürs Leben und seinen künftigen Beruf fähig machen. Das ist aber erst dann der Fall, wenn der Mensch gesund ist. Durch die körperliche Erziehung muß nun eben erweckt werden, die leiblichen Kräfte eines Menschen zu entwickeln, zu üben und zu bilden. In der Schule kann zwar von einer vollständigen körperlichen Erziehung nicht die Rede sein, indem dem Lehrer Zeit und Mittel fehlen, oder die Schüler nicht für alles empfänglich sind. Mehr kann für die Leibespflege bei den ältern Schülern getan werden, die Nutzen oder Schaden einer Sache einsehen. Diese Schüler sind es eben, die man in den Fächern unterrichtet, in denen am meisten die Körperpflege berücksichtigt werden kann. Am besten kann wohl der Lehrer seinen Schülern klar machen, wie die Gesundheit erhalten werden kann, durch den naturkundlichen Unterricht. In diesem Fache hat der Lehrer Gelegenheit, auf die Einflüsse der Natur auf den Leib hinzuweisen. In der Naturlehre findet er Stoff, wenn er von Licht, Wärme, Luft, Wasser und den Eigenschaften der Körper spricht.

Ebenso bietet dem Lehrer die Naturgeschichte Anlaß aus, dem Behandelten die Nutzenanwendung für die Leibespflege zu ziehen. Wie vieles läßt sich nicht bei den Pflanzen sagen, mit denen man so viele innere und äußere Krankheiten heilen und andere verhüten kann! Bei Beschreibung einzelner Tiere wird der Lehrer, wenn er die Körperpflege besonders hervorheben will, nicht unterlassen, das zu betonen, was von den Tieren als Heilmittel benutzt werden kann. Auf ähnliche Weise kann auch bei der Behandlung der Elemente oder Mineralien diese Seite hervorgekehrt werden. Dann gibt auch der geographische Unterricht etwa Gelegenheit, auf indirekte Art und Weise für die Körperpflege zu wirken, wenn von der Lage, dem Klima eines Landes die Rede ist; oder wenn man auf die Beschäftigung, Lebensweise und Nahrung einer Nation zu sprechen kommt. — Endlich kann der Lehrer geeignete Abschnitte, die von der Körperpflege handeln, lesen lassen. Auf diese Weise kann der Unterricht sehr wohlthätig und zweckdienlich sein.

Zweitens kann der Lehrer auch manches für die Körperpflege tun durch eine richtig angewandte Lehrmethode. —

Es wird den Kindern im Elternhause so manche schädliche Gewohnheit übersehen, theils aus Unkenntniß, theils aus allzu großer blinder Liebe, so daß der Lehrer in der Schule immer dagegen kämpfen muß. Aus einem Hause kommt z. B. ein Kind, das ist kurzsichtig. Nun muß der Lehrer strenge darauf halten, daß dasselbe sein Auge viel übt, die Gegenstände in möglichst weiter Entfernung ansieht, beim Lesen das Buch nicht zu nahe an die Augen bringt. Auch beim Schreiben dürfen kurzsichtige Kinder nicht hinunterliegen, sondern so gut als möglich aufrecht sitzen. Im allgemeinen halte der Lehrer strenge darauf, daß die Schüler in den Stühlen aufrecht sitzen, nicht mit der Brust so sehr an die Kante der Bank drücken, oder die Beine immer übereinander schlingen. Beides ist ja dem Körper schädlich und somit der Körperpflege entgegen. — Eine längst bewiesene Tatsache ist es auch, daß ein langes Sitzen den Kindern ungesund ist. Wer den Körper längere Zeit in der gleichen Haltung hat, fühlt das Bedürfnis, seine Stellung zu wechseln. So geht es auch den Kindern, die eben die Abwechslung lieben, regsam und lebendig sind. Daher bringe der Lehrer in die Lehrmethode Abwechslung. Wo er nur kann, soll er die Kinder aufstehen lassen, etwa beim Kopfrechnen, Lesen, Singen und auch im mündlichen Vortrage. Beim Stehen wird der Körper einigermaßen immer tätig erhalten, und die Glieder sind immer angestrengt, während beim Sitzen die Glieder schlaff und abgemattet werden. Der Lehrer halte die Schüler daher auch nicht ab,

wenn sie schon vor dem Beginn der Schule spielen; er soll sie vielmehr dazu aufmuntern und ihnen zeigen, wie sie sich belustigen können.

Endlich verdient auch das Strafen noch erwähnt zu werden. Der Lehrer soll und muß in der Schule strafen; kein Fehler, kein Vergehen soll ungestraft bleiben. Aber dennoch halte im Strafen Maß und Ziel! Es soll nicht in der Übereilung, nicht im Borne geschehen; ansonst könnte das leicht für den Körper des Schülers schlimme Folgen haben, und die Körperpflege würde auf diese Art nur beeinträchtigt und nicht gefördert. — Um endlich die Kinder an eine deutliche und verständliche Aussprache zu gewöhnen, — denn auch die Bildung des Sprachorgans gehört zur Körperpflege — muß der Lehrer sehr darauf dringen, daß sie laut, langsam und vernehmlich sprechen. In der Schule dulde man kein Stottern, kein Gekramse und kein unüberlegtes Schwatzen. Eine wohlklingende und reine Sprache ist eben eine herrliche Gabe für den Menschen und hat auch schon manchen zu Ehre und Ansehen gebracht. Also auch in dieser Hinsicht kann viel für die Körperpflege und das Wohl des Menschen geleistet werden.

Was kann der Lehrer durch sein eigenes Beispiel zur Körperpflege seiner Schule beitragen? — Auch hier gilt der Ausspruch: „Worte belehren; Beispiele ziehen an!“

Will der Lehrer, daß seine Schüler reinlich seien, so sei er ihnen ein Muster in der Reinlichkeit. Wenn er erst selbst auch reinlich ist, so werden die Kinder hingezogen, ihren Körper durch Reinlichkeit frisch und gesund zu erhalten. — Spricht dann der Lehrer auch von der Arbeitsamkeit, daß sie gesund und kräftig mache, daß die Faulheit aber die Gesundheit nach und nach vollständig vernichte, und ermahnt er die Kinder zu nützlicher Tätigkeit, so leuchte er hier ebenfalls wieder mit dem guten Beispiel vor. Er zeige ihnen, daß er selbst stets gerne tätig ist und sich immer nützlich beschäftigt und zwar um so mehr, da ja mäßige Bewegung für den Lehrer immer sehr notwendig ist. — Kommt der Lehrer auch auf die Mäßigkeit zu reden, und haltet er seine Schüler an, überall in allen Dingen Maß und Ziel zu beobachten, so zeige er, daß er sich selbst auch in der Mäßigkeit ausübe. „Mäßigkeit und Ruh' schließt dem Arzt die Türe zu,“ sagt ja ein altes Sprichwort. — Endlich kann der Lehrer auch oft veranlaßt werden, von den für die Gesundheit des Körpers und damit der Seele üblen Folgen des Neides, Bornes, Hasses und anderer Leidenschaften zu sprechen. In diesem Falle sei er seinen Schülern ein Muster und nachahmenswertes Beispiel der diesen Lastern entgegenstehenden Tugenden, nämlich der Sanftmut, Demut, Nächstenliebe und Friedfertigkeit. Auch auf diese Weise kann der

Lehrer viel Gutes für die Leibespflege wirken. Sehen die Schüler das, was sie tun oder unterlassen sollen, am Lehrer selbst durch sein Beispiel, so kann er sicher sein, daß seine Worte nicht in die blaue Luft geschwaht sind, sondern dann ist sein Unterricht von gutem Erfolg begleitet. Es stellt sich aber auch die Notwendigkeit heraus, daß der Lehrer selbst gesund und kräftig sei. Die Gesundheit ist die köstlichste Gabe vom lieben Vater im Himmel für jeden Menschen und insbesondere aber für den Lehrer, der dieselbe wohl am meisten gebraucht. Es liegt ihm daher auch die Pflicht ob, sowohl für seine, als seiner Unvertrauten Gesundheit zu sorgen. Dann ist es ihm gegönnt, froh und freudig seinem Berufe zu leben und mit Glück und Heil für das Wohl seiner Untergebenen zu arbeiten.

## Das neue zweite Schulbuch des Kts. Zug.

(Von F. M., Lehrer in Buchs, Kt. Luzern.)

In der Verlagsanstalt Benziger und Comp. ist neulich erschienen: zweites Schulbuch für die Primarschulen des Kantons Zug, herausgegeben von dem bekannten Pädagogen Baumgartner, Seminardirektor in Zug. Dasselbe präsentiert sich in einem recht schmuken Gewande; Papier vorzüglich, Druck groß und deutlich, und die Bilder sind sauber und schön.

Im Vorwort gibt der Verfasser eine treffliche Anleitung für den Lehrer. Inhaltlich ist dasselbe gegliedert in zwei Hauptteile: der erste Teil bietet den methodisch geordneten Lesestoff und zerfällt in fünf Abschnitte, handelnd a. vom Schulleben b. vom häuslichen Leben c. von der Umgebung des Hauses d. im Freien und e. in Dorf und Stadt. Der zweite Teil bietet grammatische und stilistische Übungen, und zuletzt folgt in weißer Schrift auf schwarzem Grunde eine recht anschauliche Tabelle mit den Interpunktionszeichen und deren Wert.

Die Auswahl des reichhaltigen Stoffes aus Schule, Haus, Umgebung, Freien, Stadt und Dorf muß eine vorzügliche genannt werden; freilich einige Autoren treffen eine andere Einteilung (nach den Jahreszeiten) oder gehen vom Elternhause aus. Wie der Verfasser einleitend bemerkt, soll das Lesebüchlein nicht nur ein Mittel des Unterrichts, sondern ebensosehr ein Mittel der Erziehung sein; im zweiten Teil hat er dargelegt, daß schon auf der Unterstufe die grammatischen Belehrungen nicht wohl entbehrt werden können. Bei einer Blumenlese der entsprechenden Lehrmittel anderer Kantone hat das luzernerische (Verfasser: Stadtlehrer Bühlmann sel.) zur Zierde des Buches manch Sträußchen lassen müssen. Der theoretische Teil überholt den erstern etwas