

**Zeitschrift:** Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz  
**Herausgeber:** Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz  
**Band:** 13 (1906)  
**Heft:** 13

**Artikel:** Ueber Schulgesundheitspflege [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-528095>

### **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:** 01.02.2026

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

## Ueber Schulgesundheitspflege.

(Schluß.)

### III. Ein Wort zur Überbürdung.

Es mag gewagt oder gar kontradiktorisch erscheinen, im Momente, in dem ich das Einschalten eines neuen Unterrichtsfaches für die Seminarzöglinge befürworte, von der Überbürdung in der Schule sprechen zu wollen. Wenn ich es dennoch tue, so geschieht es, weil ich den Unterricht in der Schul Hygiene, in der Ausdehnung, wie ich ihn mir denke, keineswegs für einen zeitraubenden und auch nicht für einen ermüdenden halte, und anderseits, weil die Überbürdung in der Volksschule tatsächlich häufig genug vorkommt und es wohl verdient, in kritische Beleuchtung gezogen zu werden.

Die Frage der Überbürdung in der Schule ist zuerst von besorgten Eltern und aufmerksamen Ärzten aufgeworfen worden; erst später sind auch die Pädagogen derselben näher getreten. Daß infolge eines irrationell betriebenen Unterrichts und überspannter Anforderungen vielfach Schädigungen an Körper und Geist vorkommen, ist längst erwiesen, aber ungerecht wäre es, selbe einzig der Schule aufs Kerbholz zu schreiben. Das Haus trägt sogar manchmal die größte Schuld. Will man ihnen wirksam entgegen treten, so müssen alle Faktoren, Behörde, Schule, Haus und Arzt vereint zusammenwirken.

Allen übermäßigen physischen Anstrengungen folgt eine Ermüdung, eine Erschlaffung und schließlich eine funktionelle Störung in den betreffenden Organen selbst. Die Ermüdung ist bedingt durch den Verbrauch der Arbeitskraft und der gleichzeitigen Anhäufung von Zerfallstoffen im Körper; wo die Übung fehlt, stellt sich bei der Arbeit die Müdigkeit um so schneller ein, als Vorbote der Ermüdung; daher sind diese beiden als ganz verschiedene Zustände aus einander zu halten. Nicht die Ermüdung, sondern das Übermaß derselben ist das Schädigende, weshalb die Schwachen nicht über das Maß ihrer Kräfte angestrengt werden sollen. Unter Überbürdung verstehen wir eine Arbeitsleistung, welche das Maß der körperlichen und geistigen Kräfte übersteigt und bestimmte krankhafte Erscheinungen zur Folge hat.

Die Störungen als Folge der Überbürdung betreffen den Körper wie den Geist. Die Ernährung des Körpers leidet, die Haut wird blässer, die Muskulatur schwächer, die Munterkeit schwindet, es entsteht Unlust zur Arbeit und Trägheit des Geistes. Die Kinder sind zerstreut,

schlafbedürftig, abgespannt, teilnahmslos, haben weder Lust zum Spielen noch Gßbedürfnis, sie leiden an gestörtem Schlaf, Nasenbluten, Kopfschmerz und Herzklopfen. Diese mannigfachen Störungen machen sich um so mehr bemerkbar, je jugendlicher das Gehirn ist, und je größer und andauernder die Arbeitsleistung war.

Es unterliegt keinem Zweifel, daß heute in den Schulen (und es gilt dies für die Realschulen noch mehr als für die Volksschule) viel zu sehr die Vielwisserei gepflegt wird, daß viele geringfügige Sachen dem Gedächtnisse eingeprägt werden müssen, welche im Leben gar nicht zur Verwendung kommen. Darum schrieb Dr. Sonderegger schon im Jahre 1878: „Ihr stopft schon in der Primarschule die Köpfe der Knaben und Mädchen, als wären es Reisekoffer, und wundert Euch noch, warum das hundertfältige Zeug kein „organisiertes Ganzes“ geworden. Ihr laßt die Schüler immer Table d'hôte speisen und begreift nicht, warum sie nicht gedeihen.“

Die größte Berücksichtigung zur Verhütung geistiger Überanstrengung erheischt die Lehrmethode. In der untersten Klasse z. B. sollte mit dem Schreib-Unterricht erst spät oder gar nicht begonnen werden. Ebenso soll in den untersten Klassen die Entwicklung der Urteilskraft durch Übung der Sinne und der Beobachtungsgabe mit Hilfe des Anschauungs-Unterrichts angestrebt und das Schwergewicht nicht auf Gedächtnisübungen gelegt werden. Nichts ist geisttötender als das gedankenlose Memorieren des Lehrstoffes, wie es leider noch häufig verlangt wird.

In den zwei untersten Klassen ist eine eigentliche Unterrichtsdauer von über 16 resp. 18 Stunden entschieden schädlich. Burgerstein hat ferner ziffernmäßig nachgewiesen, daß eine Stunde ununterbrochenen Unterrichts für jüngere Kinder eine zu lange Lektionsdauer ist.

Es bestehen aber auch Einflüsse außer der Schule, welche bei der Entwicklung von Überbürdungsercheinungen schwer in die Waagschale fallen. Ungesundes Wohnen, ungenügende Ernährung, spätes Zubettgehen, rasches Wachstum, erschöpfende Krankheiten, geschlechtliche Verirrungen, ererbte krankhafte Zustände zc. untergraben zweifellos die Widerstandsfähigkeit des Körpers. Hierzu gesellen sich in manchen Familien noch extra Privat- und Musikstunden, weil der Begehrlichkeit und Eitelkeit der Eltern sonst nie genug getan werden kann. Unter den akzidentellen Ursachen der Überbürdung ist namentlich der Musikunterricht, besonders das Drillen nicht talentierter Kinder, hervorzuheben. Musik ist als Lehr- und Lertätigkeit keine Erholung, sondern eine der anstrengendsten Geistesstätigkeiten.

Es erübrigt mir noch, ein Wort über die ordentlichen Ruhepausen und die Ferien anzubringen. Zwischen Vor- und Nachmittags-Unterricht soll eine Pause von mindestens zwei Stunden liegen. Diese Pause darf niemals durch Zurückbehalten oder Strafaufgaben zu Hause eingeschränkt werden. Zum Ausgleichen zwischen Kraft und Leistung sind ferner auch Ruhepausen in der Arbeitszeit eingeschaltet worden. In diesen sollen sich die Kinder frei bewegen können, sonst bringen sie keinen Nutzen. Während derselben sollen Fenster und Türen behufs rascher Lüfterneuerung geöffnet werden.

Bezüglich der Ferien berühre ich vorerst die außerordentlichen. Es sind dies fast ausschließlich die sogenannten Hitzferien. Über die Zweckmäßigkeit derselben sind die Ansichten der Schulmänner sehr geteilt. Schulinspektor Werder in Basel z. B. verwirft sie ganz, was mit meinen eigenen Erfahrungen nicht ganz übereinstimmt, und es dürfte wohl auch die Großzahl der Lehrerschaft meiner Meinung sein.

Ob man unter Hitzferien nur Wegfall der Nachmittagschule oder Ganzschluß verstehen will, unterliegt vielfach den örtlichen Verhältnissen. Ich befürworte den Ganzschluß, schon aus dem Grunde, weil die Zeit intensiver Sonnenstrahlung ohnedies mit der größeren Ferienzeit nahe zusammentrifft und sich deshalb auch weniger Störungen ergeben.

Wann Hitzferien anzuordnen, ist für Stadt und Land verschieden. Ich halte selbe für unsere Verhältnisse angezeigt, wenn die Mittagstemperatur mehrere Tage konstant die Höhe von 26 Grad Celsius erreicht hat. Bezüglich der Einteilung der größeren Ferienabschnitte halte ich unsern Modus für gut. Die Hauptzeit fällt auf die Monate August und September. Da können die größern Kinder ganz gut zur Aushilfe in der Heu-, Getreide-, Obst- und Kartoffel-Ernte verwendet werden. Acht Tage zu Weihnachten und 2—3 Wochen zu Ostern sind ebenfalls eine wohlthuende, willkommene Rast.

Hausaufgaben für die Volksschule und sogenannte Fleißaufgaben für die Realschüler sind über die Ferienzeit sanitärisch unzulässig. Der Schwerpunkt des Unterrichts soll in der Schule liegen. Es bleibt dabei nicht ausgeschlossen, daß der Schüler öfters ein gutes Buch zur Hand nehme und auch ab und zu einen Blick in seine Schulbücher werfe. Bei der Wahl des übrigen Lesestoffes ist allerdings eine sorgfältige Auswahl sehr wünschenswert. Wo Schulbibliotheken bestehen, ist deren Benützung sehr zu empfehlen.

Die Ferienzeit, die manchmal zu einem recht ausgiebigen Ausschlafen benützt wird, bringt mich noch auf die Schlafzeit überhaupt. Das Ausschlafen, das in seiner allzulangen Ausdehnung zur Er-



Schlaffung und anderen physischen und moralischen Schädigungen führt, dürfte wohl weniger als Bedürfnis empfunden werden, wenn die Kinder das Jahr hindurch rechtzeitig ins Bett gemustert werden, damit ihr Geist von den Eindrücken des Tages zur Ruhe komme. Ein 7jähriges Kind braucht 11 Stunden Schlaf, bei 12jährigen Schülern werden 10 Stunden, bei 20jährigen noch 9 Stunden Schlaf als physiologisches Bedürfnis erachtet. Das beste Mittel gegen Ermüdung ist und bleibt ein ruhiger, hinlänglich langer Schlaf.

Fassen wir nun noch kurz jene Maßnahmen gegen Überbürdung zusammen, deren Anwendung im Machtbereich des Lehrers liegt.

Vor allem ist darauf zu achten, daß Arbeit und Ruhe regelmäßig abwechseln, daß Geistes- und Muskeltätigkeit bei der Erziehung und beim Unterrichte im Einklang stehen. Unterrichtsdauer, Hausaufgaben, Lehrmethode sind dem Alter und den Geistesfähigkeiten anzupassen. Gedankenloses Memorieren und Strafaufgaben gewisser Art (z. B. 50 bis 100 maliges Abschreiben eines Satzes) haben beim Unterricht gänzlich wegzufallen, dagegen sind Leibesübungen, Jugendspiele und überhaupt die körperliche Erziehung möglichst zu fördern.

Mit den Eltern behalte der Lehrer Fühlung, auf diese Weise wird es ihm am ehesten möglich sein, die Jugend vor dem frühzeitigen Einführen zu den Vergnügungen Erwachsener sowie vom Genuß von Tabak und geistigen Getränken fern zu halten und dahin zu wirken, daß den Kindern der so notwendige Schlaf, besonders vor Mitternacht, gegönnt werde.

Es wäre ungerecht und einseitig, nur immer von Überbürdung und Ermüdung der Kinder zu sprechen und darüber des Lehrers ganz zu vergessen. Fürchten Sie nicht, daß ich mich noch des Weiteren über die Hygiene des Lehrers verbeiten wolle, obwohl diese und die Schulgesundheitspflege naturgemäß einander ergänzen und eigentlich untrennbar sind. Nur über einen Punkt gönnen Sie mir noch ein Wort.

Es muß gesagt werden, daß das geistige und materielle Befinden des Lehrers hoch bedeutsam ist für die Volksschule, bedeutsam speziell in der Überbürdungsfrage. Wie mancher Lehrer, dessen Tagwerk ein gerüttelt volles Maß war, wie Mancher, dessen materielle Stellung nicht entsprechend ist, muß seine Einnahmen durch Nebenerwerb, meist durch Privatstunden, zu erhöhen suchen, wenn er für die gesunde Existenz einer Familie zu sorgen hat! Wie mancher, dessen Kräfte frühzeitig zu schwinden beginnen, schaut in kummervollen

Nächten in die trübe Zukunft! Fürwahr, ein Lehrer, dem die atra cura, die schwarze Sorge am Nacken sitzt, der trägt die schwerste Bürde. Ein solcher wird weniger anregend auf seine Schüler wirken können, wenn er am Morgen verhärtet und müden Schrittes in seine Schule tritt!

Wie ganz anders sieht's beim Lehrer aus, der ein hinlängliches Einkommen hat, so daß er sich ungesorgt der Arbeit wie der Ruhe hingeben darf! Frisch und munter geht er ans Tagwerk, die Berufsfreudigkeit blüht ihm aus den Augen, und die Schaffenslust geht vom Lehrer auf die Schüler über, keine Ermüdung kann da aufkommen, Lehrer und Schüler haben ihre Freude aneinander. Ein praktisches Beispiel der segensreichsten Suggestion!

Pflicht des Staates ist es deshalb, die materielle und soziale Stellung des Lehrerstandes nach Kräften zu heben, die Beiträge aus der Bundesschulsubvention (Alkoholentragnisse) nicht zu knapp zu bemessen, sondern damit vielmehr Lehrer-Pensions- und Altersklassen zu öffnen und so dem Einzelnen nicht bloß für die Gegenwart, sondern auch für die Tage, in denen das Lämpchen schwächer zu brennen beginnt, zum Mindesten für das nötige Öl zu sorgen. Alles, was in dieser Hinsicht getan wird, kommt der Schule, kommt unserer Jugend, unserer Blüte zu gut, aus der wir ja alle ein gesundes, starkes Geschlecht erziehen wollen. Gemeindebehörden wie jedem einzelnen einsichtigen Staatsmanne und Bürger wird es zur Ehre gereichen, wenn sie ihren Einfluß in diesem Sinne betätigen und damit ihre Liebe zur gesundheitsgemäß entwickelten Volksschule und zugleich einen weitblickenden Blick für die Bedürfnisse unserer Zeit bekunden.

---

## Ein großer Vater.

(Schluß.)

Die schriftstellerische Tätigkeit des Hochseligen ist asketischer, apologetischer, schulpolitischer und volkswirtschaftlicher Art, immer aber mitten in die heutigen Verhältnisse eingreifend und für diese Verhältnisse aufklärend, belehrend und wegweisend.

### I. In asketischer und apologetischer Richtung.

1. Der christliche Vater in der modernen Welt. Ein Erbauungs- u. Gebetbuch. 508 S. 34.—36. Tausend. Von Fr. 1.50 an.
2. Die christliche Mutter. 33.—38. Tausend. Ebenfalls Erbauungs- und Gebetbuch. 703 Seiten, Von Fr. 1.50 an.