

Zeitschrift:	Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz
Herausgeber:	Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz
Band:	13 (1906)
Heft:	28
Artikel:	Wie kann die Lehrerin ihre Gesundheit erhalten? : Vortrag [Fortsetzung]
Autor:	Bucher, Adelheid
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-533921

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: 28.01.2026

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

Pädagogische Blätter.

Vereinigung des „Schweizer. Erziehungsfreundes“ und der „Pädag. Monatsschrift“.

Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz
und des schweizerischen katholischen Erziehungsvereins.

Einsiedeln, 13. Juli 1906. || Nr. 28 || 13. Jahrgang.

Redaktionskommission:

H. Rector Kaiser, Erziehungsrat, Zug, Präsident; die H. Seminar-Direktoren F. X. Kunz, Hitzkirch, und Jakob Grüninger, Rickenbach (Schwyz), Herr Lehrer Jos. Müller, Gofau (St. Gallen) und Herr Clemens Frei zum „Storchen“, Einsiedeln.

Einsendungen sind an letzteren, als den Chef-Redaktor, zu richten,
Inserat-Aufträge aber an H. Haasenstein & Vogler in Luzern.

Abonnement:

Erscheint wöchentlich einmal und kostet jährlich Fr. 4.50 mit Porto zulage.
Bestellungen bei den Verlegern: Eberle & Rickenbach, Verlagsbuchhandlung, Einsiedeln.

Wie kann die Lehrerin ihre Gesundheit erhalten?

Referat von Adelheid Bucher.

(Fortsetzung).

II. Einen Gang in ihr stilles, friedliches Heim, um zu beobachten, was sie auch hier zu tun und zu lassen hat, um ihre Gesundheit zu erhalten.

Wenn es sich immer tun läßt, so sorge die Lehrerin vor allem für ein freundliches, sonniges, trockenes Heim. Nie lasse sie sich, der kleinen Miete wegen bestimmen, sich eine dumpfe, schattige Wohnung zu erwählen. Was den Pflanzen Luft und Sonnenlicht, das sind sie auch für die bevorzugtesten Gesäßpfe Gottes, die Menschen. Die Zahl jener, die sich in feuchter, schattiger Wohnung den Keim zur Krankheit geholt, ist keine geringe. Wie erhellt sich unser Gemüt, wenn die lb. Sonne, selbst zur sonnerarmen Winterszeit, so oft sie die grauen Wolken und das nebliche Gewebe, welche den blauen Äther verhüllen, zu durchbrechen vermag, mit freundlichem Auge in unser Stübchen schaut. Und wenn sie uns in kräftigen Bügen das Nahen des holden Frühlings verkündet, so bildet dies den Anlaß zu neuem pulsierenden Leben. Diese Wohnung werde dann aufs sorgfältigste rein gehalten und fleißig gelüftet, auch

zur Winterszeit, denn in einem Wohngemach, wo unreine Luft ist, kann nichts gedeihen, am allerwenigsten die Lehrerin, welche sich den größten Teil des Tages in verpesteter Schulluft aufhalten muß. Wohl tut die Lehrerin auch, wenn sie bemüht ist, ihre kleine Behausung möglichst freundlich und bequem zu gestalten. Gut kommt es dem müden, abgespannten Geist und Körper, wenn sich dort ein bequemes Plätzchen findet, das ein Stündchen angenehmer Ruhe bietet. Viel besser geht nachher die Arbeit von statten, und die Lehrerin bleibt länger frisch und leistungsfähig. Ein solches Heim wird ihr auch täglich lieber; es bringt ihr Freude und Friede, und diese beiden zählen nicht am wenigsten mit zu jenen, die Gesundheitsfördernden Faktoren.

In Erwägung der Vorteile, welche eine solche Wohnung der Lehrerin bietet, sorge dieselbe für eine gesunde, sonnige, reine, angenehme und bequeme Wohnung.

Wohnung, Luft und Licht genügen aber nicht allein, um uns gesund und kräftig zur Arbeit tauglich zu erhalten. Unser Körper ist wie eine Maschine, die sich abnutzt und zwar um so stärker, je rascher und andauernder sie arbeitet. Das Amt der Lehrerin stellt große Anforderungen an ihre Kräfte, es ist also ihre heilige Pflicht, für die Erhaltung ihrer Gesundheit zu sorgen. Zu diesem Zwecke ist es unbedingt notwendig, regelmäßig kräftige Nahrung zu sich zu nehmen. Die Lehrerinnen werden sich in zwei Kategorien unterscheiden, nämlich in solche, welche in ihrer eigenen oder in fremder Familie Kost und Logis erhalten, und in solche, welche eine eigene Haushaltung haben, d. h. sich selbst ihre Kost bereiten. Wer im eigenen Heim bei seinen Lieben glücklich geborgen ist oder auch ein recht gutes Kosthaus hat, ist zu beglückwünschen, vieles hat er für seine Gesundheit voraus. Wer sich aber selbst Kostgeberin und Haussmütterchen ist, dem kann nicht genug empfohlen werden, Mühe und Kosten nicht zu scheuen, um sich eine kräftige, gesunde Nahrung zu verschaffen. Gerne behilft man sich da gewöhnlich mit jener Kost, deren Bereitung möglichst wenig Zeit erfordert, ohne zu fragen: „Ist dies meiner Gesundheit zuträglich?“ Oder man findet es nicht der Mühe wert, für sich allein etwas Rechtes zu kochen. Bei solch demütigen Anwandlungen wäre es ratsam, sich in die Vorstellung hineinzuleben, es sei noch eine zweite Person unsrer Pflege anvertraut. Sagen wir uns etwa: „So, nun muß ich einmal für die Tante sorgen; die hat gewiß Hunger, und morgen muß sie wie wieder tüchtig arbeiten!“ Wir sollen uns bei der Wahl der Speisen nicht fragen: „Was sagt mein Gaumen dazu? sondern vielmehr, was ist meiner Gesundheit zuträglich? Welche Speise ist am gehaltvollsten und nahrhaftesten? Die

weiblichen Personen stehen im Kuse, den Kaffee besonders zu lieben. Sollten wir auch zu diesen Verüchtigten gehören, so lassen wir uns gesagt sein, daß wir Kaffee und auch Tee nie zu unsern Hauptmahlzeiten machen. Obwohl ich nicht zu den Gegnern des braunen Trankes gehöre, so möchte ich besonders doch seinen Wert auf den Abend in Frage ziehen. Ich hörte auch schon Kolleginnen darüber klagen, daß sie Morgens nichts genießen können. Ich kann mir dies nur als möglich vorstellen, wenn man sich gleich nach dem Aufstehen zum Frühstückstisch begibt. Um diesem vorzubeugen, wäre es gut, wenn man vor dem Morgenessen etwas arbeiten würde. Es liegt uns wohl am nächsten, etwa das Zimmer aufzuräumen. Ich glaube, wir hätten dann nicht mehr über Appetitlosigkeit zu klagen. Es müßte sehr nachteilig auf unsern Organismus wirken, wenn wir des Morgens mit leerem Magen in die Schule gehen würden. Auch hastiges und heißes Essen ist der Gesundheit schädlich und sollen wir uns daher stets die gehörige Zeit nehmen, mit Ruhe die Nahrung zu genießen. Zu spätes Aufstehen am Morgen kann oft Ursache sein, daß wir unsern Magenimbiß verschlingen müssen. — Die Kirche hat auch ein Gebot des Fastens gegeben. In ihrer Milde und Schonung für ihre Kinder schließt sie aber jene davon aus, welche strenge arbeiten müssen. So ist auch die Lehrerin nicht zum vorschriftsmäßigen Fasten verpflichtet. Erfüllung der Berufspflicht ist die erste Forderung, was dieselbe unmöglich macht oder erschwert, ist gegen den Willen Gottes. Fasten wir dafür durch Abtötung unsrer Sinne, durch Entzägung dieses oder jenes Lieblingswunsches, so ist der lb. Gott gewiß mit der Art und Weise unseres Fastens zufrieden. Damit die Lehrerin sich möglichst lange gesund erhalte, sorge sie also für eine gesunde, nahrhafte Kost, genieße die Speisen mit Ruhe und ersehe das körperliche Fasten durch geistiges Fasten.

Ungezähltes Sproßen, Blühen, Reisen und Früchte tragen geht in den Frühlings-, Sommer- und Herbstmonaten durch das Weltall. Nie ermüdet Gottes Vaterhand, uns Menschenkindern zu spenden, was wir zu unserm Lebensunterhalt bedürfen. Wenn aber die Tage kürzer werden; wenn die kalte Bise über die dünnen Stoppeln des öden Kornfeldes weht; wenn die gesiederten Sänger über die Alpen ziehen und der Herdeglocken heimelig Geläute ertönt: dann hat uns die Natur an Erträgnissen nicht mehr viel zu bieten. Sie bereitet sich auf ihren großen Ruhetag: auf einen langen Winterschlaf vor, um uns dann um so reicher wieder zu beschicken, wenn sie zum neuen Leben erwacht. Wie in der Natur, so geht es auch im Menschenleben. Der Bogen, der immer ge-

spannt ist, verliert seine Spannkraft und ist zu nichts mehr tauglich. Der Mensch, der unausgesetzt arbeitet und sich keine Ruhe gönnnt, verliert seine Kraft und seine Gesundheit und wird zur fernern Tätigkeit untauglich. Die mühevolle Tätigkeit der Lehrerin erfordert daher unbedingt eine gewisse Zeit der Ruhe und Erholung. Die Lehrerin sage nicht, sie habe keine Zeit dazu. Die nötige Erholung ist auch Arbeit. Betrachten wir den müden Wanderer. Immer schleppender wird sein Gang, immer kürzer werden seine Schritte. In nicht weiter Ferne winkt ihm im Schatten eines breitästigen Baumes eine Ruhebank. Endlich hat er sie erreicht, und er lässt sich ermattet auf ihr nieder. Ein mitgebrachter Imbiss stärkt ihn ebenfalls. Nachdem er einige Zeit geruht, erhebt er sich. Die Müdigkeit ist verschwunden, mit beflügelten Schritten eilt er weiter. Auf diesem Wege erreicht er rascher das Ziel, als wenn er nicht geruht hätte. Lassen wir es uns daher merken. Ein durch Ruhe und Erholung erquickter Leib und erfrischter Geist verliert durch die Ruhezeit nicht, wohl aber gewinnt er. Vor allem gönne sich die Lehrerin genügende Nachtruhe. Weniger als 7—8 Stunden Schlafzeit sollte sie sich nur in Ausnahmefällen gefallen lassen. Früh nieder und früh auf, das erhält kräftig und gesund. Versparen wir unsere Korrekturen nicht auf den späten Abend. Haben wir so viel Energie, abzubrechen, wenn unsere Ruhestunde schlägt. So verfehlt es einerseits wäre, wollten wir den Tag beschließen, ohne Rückblick und Dank gegen Gott, den Geber alles Guten, ohne herzliches Neugebet über unsere Fehlritte, so unklug wäre es anderseits, wollten wir unsere Nachtruhe durch allzulanges Beten verkürzen. Beschließen wir kurz, aber um so inniger und andächtiger unser Tagewerk, und wir haben Gott dadurch mehr gedient, als wenn wir durch schlafriges, stundenlanges Gebet unserer Gesundheit schaden. — Die Nachtruhe allein aber genügt nicht, die Lehrerin für die Strapazen des Schulehaltons genügend zu waffen, sie sollte sich auch möglichst viel im Freien aufhalten. Vielleicht ist das Heim der Lehrerin von einem freundlichen Gärtnchen umfriedigt, in dem sich ein lauschiges Plätzchen findet, oder sie kann sonst etwa in der Nähe eine stille Ecke für sich finden. Dorthin nehme sie die Hefte, worin die Kinder ihre Geistesprodukte eingetragen haben. Mit ruhigerem Gemüte als in des Zimmers engem Raum wird sie da die zahlreichen Schlachtopfer mit dem roten Nas anstreichen. Dort kann sie wohl auch ihre Vorbereitungen für die Schule treffen; sie kann dort ihre pädagogische Lektüre pflegen. Kurz, sie kann sich während des Sommers ihr Plätzchen zur Schreibstube und zum Studierzimmer erheben und zugleich den Vorteil reiner, gesunder Luft genießen. — Das schließt aber nicht aus,

einen täglichen, wenigstens halbstündigen Spaziergang zu machen, denn der Körper bedarf nicht nur reiner, gesunder Lust, nein, er bedarf ebenso auch vernünftige Bewegung. Diese gibt ihm Gelenkigkeit und Elastizität, sie kräftigt die Muskeln und verleiht ihm den nötigen Appetit bei den Mahlzeiten. Die heutige Zeit ist eine Zeit des Fahrrens und des Radelns, aber gewiß nicht zum Vorteil der Gesundheit. — An jedem Schulort ist der Lehrerin eine zweimalige, längere Ferienzeit gegönnt. Sie benütze dieselbe ebenfalls fleißig zur Erfrischung und Erneuerung ihrer Kräfte. Sie unternehme etwa größere Spaziergänge, auch bisweilen einen Bergstieg und mache, wenn es ihr die Finanzen und die Verhältnisse erlauben, von Zeit zu Zeit eine Bergkur und wäre es nur in einfacher Alpenhütte bei primitiver Alpenkost. Auf hoher Alpenfirn würde sie sicherlich kostbare Erwerbungen für ihre Gesundheit machen und auch für Herz und Geist wertvolle Edelsteine gewinnen. Möchte uns in den Ferien jenes Sehnen nach den Bergen beschleichen und uns zur Tat ermuntern, welches der Dichter mit den Worten so schön besingt:

„Nach den Bergen, nach den Flühen zieht es mich so mächtig hin,
Wo Aurikeln lieblich blühen und die flinken Gemsen zieh'n,
Wo die Gletscherbäche tosen und das Alphorn lieblich klingt,
Sennerbub in Alpentrosen seine hellen Jodler singt.“

Auch der Besuch der jährlich wiederkehrenden Exerzitien wird der Gesundheit zum Segen sein. Wenn die Seele wieder gesundet, sollte der Leib als Träger der Seele, nicht auch Anteil daran haben? Was der perlende Tautropfen den dürstenden Pflanzen, das sind die Tage der Einsamkeit unsrer vom Erdenstaub und Erdentand ermüdeten Seele. Die Freude und das Glück, das einkehrt in die geheilige Seele, sie werden nicht spurlos an unserm Körper vorübergehen. In der Einsamkeit können wir besonders auch unsere Stimme schonen, also auch in dieser Beziehung ein Gewinn. Fürchten wir uns daher nicht vor diesen ernsten, heiligen Tagen. Sie sind ja so milde und wohltuend geordnet und für unsere Gesundheit berechnet, daß die Teilnahme daran derselben gewiß keinen Schaden bringt.

Wichtige Faktoren zur Erhaltung der Gesundheit sind daher Erholung und Ruhe, größere und kleinere Spaziergänge, der Aufenthalt auf Bergen in den Ferien und Teilnahme an den hl. Exerzitien.

(Schluß folgt).

* * *

Die genauesten Nachforschungen der Herren Guerry, Dangeville, Moragne und Michel haben ergeben, daß keineswegs die Unwissenheit eine reichliche Quelle der Verbrechen bilde. (Descuret, la medicina delle passioni.)