**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:** 12.12.2025

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

Pereinigung des "Schweizer. Erziehungsfreundes" und der "Pädag. Monatsschrift".

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

Einfiedeln, 13. Juli 1906.

Nr. 28

13. Jahrgang.

## Redaktionskommission:

oh. Rektor Keiser, Erziehungsrat, Zug, Präsident; die oh. Seminar-Direktoren F. A. Kunz, hitzkirch, und Jakob Grüninger. Rickenbach (Schwyz), herr Lehrer Jos. Müller, Gosau (St. Gallen) und herr Clemens Frei zum "Storchen", Einsiedeln.

**Einsendungen** sind an letteren, als den Chef-Redaktor, zu richten, **Inserat-Aufkräge** aber an hh. haasenstein & Bogler in Luzern.

#### Abonnement:

Ericheint wöchentlich einmal und toftet jährlich Fr. 4.50 mit Bortozulage. Beftellungen bei ben Berlegern: Eberle & Ridenbach, Berlagshanblung, Einsiebeln.

# Wie kann die Tehrerin ihre Gesundheit erhalten? Referat von Adelheid Bucher.

(Fortsetung).

II. Einen Gang in ihr stilles, friedliches Jeim, 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 kleinern Miete wegen bestimmen, sich eine dumpse, schattige Wohnung zu erwählen. Was den Pflanzen Luft und Sonnenlicht, das sind sie auch für die bevorzugtesten Geschöpfe Gottes, die Menschen. Die Zahl jener, die sich in seuchter, schattiger Wohnung den Keim zur Krantheit geholt, ist keine geringe. Wie erhellt sich unser Gemüt, wenn die Ib. Sonne, selbst zur sonnenarmen Winterszeit, so ost sie die grauen Wolken und das neblichte Gewebe, welche den blauen Üther verhüllen, zu durchbrechen vermag, mit freundlichem Auge in unser Stübchen schaut. Und wenn sie uns in kräftigen Zügen das Nahen des holden Frühlings verkündet, so bildet dies den Anlaß zu neuem pulsierenden Leben. Diese Wohnung werde dann auss sorgfältigste rein gehalten und sleißig gelüftet, auch

zur Winterszeit, denn in einem Wohngemach, wo unreine Lust 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, abgesspannten Geist und Körper, wenn sich dort ein bequemes Plätzchen sindet, 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 Gesundheitsördernden Faktoren.

In Erwägung der Vorteile, welche eine folche Wohnung der Lehrein bietet, sorge dieselbe für eine gesunde, sonnige, reine, ange= nehme und bequeme Wohnung.

Wohnung, Luft und Licht genügen aber nicht allein, um uns gefund und fraftig gur Arbeit tauglich gu erhalten. Unfer Rorper ift wie eine Maschine, die fich abnütt und zwar um so stärker, je rascher und andauernder fie arbeitet. Das Amt der Lehrerin stellt große Anforder= ungen an ihre Kräfte, es ist also ihre heilige Pflicht, für die Erhaltung ihrer Gefundheit zu forgen. Bu diefem 3mede ift es unbedingt notwendig, regelmäßig fraftige Nahrung zu fich zu nehmen. Die Lehrer= innen werden fich in zwei Rategorien unterscheiden, namlich in folche, welche in ihrer eigenen oder in fremder Familie Rost und Logis erhalten, und in solche, welche eine eigene Saushaltung haben, b. h. fich felbst ihre Rost bereiten. Wer im eigenen Beim bei feinen Lieben gludlich geborgen ist oder auch ein recht gutes Rosthaus hat, ift zu beglück: munichen, vieles hat er fur feine Gefundheit voraus. Ber fich aber felbst Roftgeberin und hausmutterchen ift, dem tann nicht genug empfohlen werden, Dube und Roften nicht zu icheuen, um fich eine kraftige, gefunde Nahrung zu verschaffen. Gerne behilft man fich ba gewöhnlich mit jener Roft, beren Bereitung moglichst wenig Beit erforbert, ohne gu fragen: "Ift dies meiner Gefundheit guträglich?" Dber man findet es nicht der Mühe wert, für fich allein etwas Rechtes zu fochen. folch bemütigen Anwandlungen ware es ratfam, fich in die Borftellung hineinzuleben, es sei noch eine zweite Berson unfrer Pflege anvertraut. Sagen wir uns etwa: "So, nun muß ich einmal fur die Tante forgen; bie hat gewiß hunger, und morgen muß fie wie wieder tüchtig arbeiten!" Wir follen uns bei der Wahl der Speifen nicht fragen: "Was fagt mein Baumen dagu? fondern vielmehr, mas ift meiner Befundheit gu= träglich? Welche Speise ift am gehaltvollften und nahrhaftesten? Die

weiblichen Berfonen ftehen im Rufe, den Raffee befonders zu lieben. Sollten wir auch zu biefen Berüchtigten gehören, fo laffen wir uns gefagt fein, daß wir Raffee und auch Tee nie ju unfern Sauptmahlzeiten machen. Obwohl ich nicht zu den Gegnern des braunen Trantes gehore, fo mochte ich besonders doch seinen Wert auf den Abend in Frage ziehen. 3ch hörte auch ichon Kolleginnen darüber klagen, daß fie Morgens nichts genießen konnen. Ich kann mir dies nur als möglich vorftellen, wenn man fich gleich nach dem Auffteben gum Frühftudtisch Um diesem vorzubeugen, mare es gut, wenn man bor bem Morgeneffen etwas arbeiten murde. Es liegt uns wohl am nachften, etwa das Zimmer aufzuränmen. Ich glaube, wir hatten dann nicht mehr über Appetitlofigkeit zu klagen. Es mußte fehr nachteilig auf unfern Organismus wirlen, wenn wir des Morgens mit leerem Magen in die Schule geben murden. Auch hastiges und heißes Effen ift der Gefundheit schadlich und sollen wir uns baber ftete die gehörige Beit nehmen, mit Rube die Nahrung zu genießen. Bu fpates Aufstehen am Morgen tann oft Urfache fein, daß wir unfern Magenimbig verschlingen muffen. — Die Rirche hat auch ein Gebot bes Fastens gegeben. In ihrer Milde und Schonung für ihre Rinder ichließt fie aber jene bavon aus, welche ftrenge arbeiten muffen. Go ift auch die Lehrerin nicht jum vorschriftsmäßigen Fasten verpflichtet. Erfüllung der Berufspflicht ist die erste Forderung, mas dieselbe unmöglich macht oder erschwert, ift gegen ben Willen Gottes. Faften wir bafür durch Abtotung unfrer Sinne, durch Entsagung biefes oder jenes Lieblingswunsches, fo ift ber Ib. Gott gewiß mit der Art und Weise unseres Jaftens gufrieden. Damit die Lehrerin fich möglichft lange gefund erhalte, forge fie also für eine gefunde, nahrhafte Roft, genieße die Speifen mit Ruhe und erfete das forperliche Fasten durch geistiges Fasten.

Ungezähltes Sproßen, Blühen, Reisen und Früchtetragen 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 dürren Stoppeln des öden Kornseldes weht; wenn die gesiederten Sänger über die Alpen ziehen und der Herdegloden heimelig Geläute ertönt: dann hat uns die Natur an Ersträgnissen 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 beschenken, wenn sie zum neuen Leben erwacht. Wie in der Natur, so geht es auch im Menschenleben. Der Bogen, der immer ge-

spannt ift, verliert feine Spannfraft und ift zu nichts mehr tauglich. Der Menich, ber unausgesett arbeitet und fich teine Rube gonnt, verliert feine Rraft und feine Gefundheit und wird zur fernern Tatigkeit un= Die mühevolle Tatigfeit der Lehrerin erfordert baher unbebingt eine gewisse Beit ber Rube und Erholung. Die Lehrerin fage nicht, fie habe teine Beit dazu. Die nötige Erholung ift auch Arbeit. Betrachten wir den muden Wanderer. Immer ichleppender wird fein Bang, immer turger werben feine 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. Gin mit= gebrachter Imbig ftartt ihn ebenfalls. Nachdem er einige Zeit geruht, erhebt er fich. Die Mubigfeit ift verschwunden, mit beflügelten Schritten eilt er weiter. Auf biefem Wege erreicht er rascher bas Biel, als wenn er nicht geruht hatte. Laffen wir es uns daher merken. Gin burch Rube und Erholung erquidter Leib und erfrischter Beift verliert durch die Ruhezeit nicht, wohl aber gewinnt er. Bor allem gonne fich die Lehrerin genügende Nachtrube. Weniger als 7-8 Stunden Schlafzeit follte fie sich nur in Ausnahmsfällen gefallen laffen. Früh nieber und früh auf, das erhält kräftig und gefund. Bersparen wir unsere Korrekturen nicht auf den spaten Abend. Saben wir fo viel Energie, abzubrechen, wenn unfere Rubestunde ichlagt. Go verfehlt es einerseits mare, wollten wir den Tag beschließen, ohne Rudblid und Dant gegen Gott, den Geber alles Guten, ohne hergliches Reuegebet über unsere Fehltritte, jo untlug mare es anderseits, wollten wir unsere Nachtruhe durch allgulanges Beten verfürzen. Befchließen wir furz, aber um fo inniger und andachtiger unfer Tagewert, und wir haben Gott badurch mehr gedient, als wenn wir durch ichläfriges, ftundenlanges Gebet unfrer Befundheit ichaben. - Die Nachtrube allein aber genügt nicht, die Lehrerin für bie Strapagen des Schulehaltens genügend zu maffnen, fie follte fich auch möglichst viel im Freien aufhalten. Bielleicht ift bas Beim ber Lehrerin von einem freundlichen Gartchen umfriedigt, in dem fich ein lauschiges Blatchen findet, oder fie tann fonft etwa in der Nahe eine ftille Ede für fich finden. Dorthin nehme fie die hefte, worin die Rinder ihre Beiftesproducte eingetragen haben. Mit ruhigerem Gemüte als in bes Zimmers engem Raume wird fie ba bie gahlreichen Schlachtopfer mit dem roten Nag anstreichen. Dort fann fie wohl auch ihre Borbereitungen für die Schule treffen; fie tann dort ihre padagogische Letture pflegen. Rurg, fie tann fich mahrend bes Sommers ihr Platchen jur Schreibstube und jum Studierzimmer erheben und jugleich ben Borteil reiner, gefunder Luft genießen. - Das ichließt aber nicht aus,

einen täglichen, wenigstens halbstündigen Spaziergang zu machen, denn ber Rörper bedarf nicht nur reiner, gefunder Luft, nein, er bedarf eben= jo auch vernünftige Bewegung. Diefe gibt ibm Gelenkigkeit und Glafti= gitat, fie fraftigt die Musteln und verleiht ihm den nötigen Appetit bei ben Mahlzeiten. Die heutige Zeit ist eine Zeit des Fahrens und bes Rabelne, aber gewiß nicht jum Borteil ber Gesundheit. - Un jedem Schulort ift der Lehrerin eine zweimalige, längere Ferienzeit gegönnt. Sie benüte dieselbe ebenfalls fleißig jur Erfrischung und Erneuerung ihrer Arafte. Sie unternehne etwa größere Spaziergange, auch bisweilen einen Beraftieg und mache, wenn es ihr die Finangen und die Berhaltniffe erlauben, von Beit zu Beit eine Bergtur und mare es nur in einfacher Alpenhütte bei primitiver Alpenfost. Auf hoher Altenfirn wurde fie ficherlich kostbare Eroberungen für ihre Gefundheit machen und auch für Berg und Grift wertvolle Cbelfteine gewinnen. Möchte uns in den Ferien jenes Sehnen nach den Bergen beschleichen und uns jur Tat ermuntern, welches der Dichter mit den Worten fo ichon befingt:

"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 Alpenrosen seine hellen Jodler fingt."

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 unsver vom Erdenstaub und Erdentand ermüdeten Seele. Die Freude und das Glück, das einkehrt in die geheiligte 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 Rachforschungen ber Herren Guerry, Dangeville, Moragne und Michel haben ergeben, daß keineswegs bie Unwiffenheit eine reichliche Quelle ber Berbrechen bilbe. (Descuret, la medicina belle passioni.)