

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. Monatschrift“.

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

Einsiedeln, 13. Juli 1906.

Nr. 28

13. Jahrgang.

Redaktionskommission:

H. H. Rektor Reiser, Erziehungsrat, Zug, Präsident; die H. H. Seminar-Direktoren F. E. Kunz, St. Gallen, und Jakob Grüniger, Mittenbach (Schwyz), Herr Lehrer Jos. Müller, Gossau (St. Gallen) und Herr Clemens Frei zum „Storch“, Einsiedeln.

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

Abonnement:

Erscheint **wöchentlich** einmal und kostet jährlich Fr. 4.50 mit Portozulage.
Bestellungen bei den Verlegern: Eberle & Mittenbach, 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 kleinern Miete wegen bestimmen, sich eine dumpfe, 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 feuchter, schattiger Wohnung den Keim zur Krankheit geholt, ist keine geringe. Wie erhebt sich unser Gemüt, wenn die lb. Sonne, selbst zur sonnenarmen Winterszeit, so oft sie die grauen Wolken und das neblichte Gewebe, welche den blauen Äther 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 pulsierendem 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, abgesspannten 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 abnützt 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 Hausmütterchen 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 Rufe, den Kaffee besonders zu lieben. Sollten wir auch zu diesen Berühmten 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 nachtheilig 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 Mageninhalt 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 Entsagung 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 ersetze das körperliche Fasten durch geistiges Fasten.

Ungezähltes Sproßen, Blühen, Reifen und Früchtetragen geht in den Frühlings-, Sommer- und Herbstmonaten durch das Weltall. Nie ermüdet Gottes Waterhand, uns Menschenkindern zu spenden, was wir zu unserm Lebensunterhalt bedürfen. Wenn aber die Tage kürzer werden; wenn die kalte Bise über die dürrn Stoppeln des öden Kornfeldes weht; wenn die gefiederten Sänger über die Alpen ziehen und der Herdeglocken heimelig Geläute ertönt: dann hat uns die Natur an Erträgen 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 ist, verliert seine Spannkraft und ist zu nichts mehr tauglich. Der Mensch, der unausgesetzt arbeitet und sich keine Ruhe gönnt, verliert seine Kraft und seine Gesundheit und wird zur fernern Tätigkeit untauglich. Die mühevollen 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 breitstämmigen Baumes eine Ruhebänk. 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, abzugeben, 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 Fehltritte, 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 schläfriges, stundenlanges Gebet unsrer Gesundheit schaden. — Die Nachtruhe allein aber genügt nicht, die Lehrerin für die Strapazen des Schulehaltens genügend zu waffnen, sie sollte sich auch möglichst viel im Freien aufhalten. Vielleicht ist das Heim der Lehrerin von einem freundlichen Gärtchen 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 Kiste, worin die Kinder ihre Geistesproducte eingetragen haben. Mit ruhigerem Gemüte als in des Zimmers engem Raume wird sie da die zahlreichen Schlachtopfer mit dem roten Naß 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 Luft, 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 Fahrens 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 Alpengipfel würde sie sicherlich kostbare Eroberungen 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 Flüssen 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,
Sennerrhub in Alpenrosen 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 Taupropfen 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 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 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.)