Zeitschrift: Pädagogische Blätter: Organ des Vereins kathol. Lehrer und

Schulmänner der Schweiz

Herausgeber: Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

Band: 13 (1906)

Heft: 46

Artikel: Zum Kapitel "Hygiene der Schule"

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-539936

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

sich nutbar zu machen. Es ist hier wohl auch der Ort, der leiblichen Ernährung der Kinder in der Familie Erwähnung zu tun, da sie
unbestreitbar auch einen Einsluß übt auf die geistige Erziehung. Die
gesunde Volksnahrung ist selten geworden, an ihre Stelle sind allerlei
Reizmittel getreten, man zieht Nahrungsmittel vor, deren Zubereitung
der Hausfrau weniger Mühe verursacht; dem Kaffee mangelt die notwendige Beigabe von Milch, alsohrlische Getränke bilden einen wesentlichen Bestandteil der Nahrung, man schreckt nicht davor zurück, damit
auch die zorte jugendliche Natur zu vergisten. Welche Bewandtnis hat
es bei dieser Lebensweise mit dem wahren Sate: "Mens sana in corpore sano?"

Bum Kapitel "Hygiene der Schule".

Wir bringen nad einander eine Reihe kleinerer und größerer Original-Artikel und Mitteilungen, die zeitgemäßes Interesse für unsere Leserschaft haben und am ehesten unter obstehende Ueberschrift rubriziert werden dürften. Es wird badurch ein Gebiet in etwa gerstegt werden, das unser Organ bisweilen nur periodisch in größern Artikeln bebaute. Das zur Orientierung für die Leser und als Erestärung für den nun einige Zeit ständig vorkommenden Titel. D.Red.

1. Neuere Untersuchungen über die Ermüdung.

(Von Dr. H-r.)

Die Gefahren ber Ermüdung, eines rein phyfiologifchen Borganges, find zuerft von dem Turiner Professor A. Mtoffo festgeftellt worden. Satte biefer bei feinen Untersuchungen bie forperlichen Berhältniffe im Muge, fo ftudierte Brof. Rraepelin in Beidelberg die geiftige Ermudung, und feine wertvollen Forschungen find bereits vielfach ber Schulhygiene zu aut gekommen. Aber auch bei anderen, als den Schularbeiten sollten die Gefahren der Ermüdung beachtet werden, wie man anderseits in der Lage ist, in der Braxis dieselben erft kennen zu lernen. So fand man in großen Betrieben, daß das Doppelte ber Arbeiteleiftung erreicht merden fann, wenn in einem bestimmten Zeitraum die Arveit mit regelmäßigen Ruhepausen abwechselt, als bei anhaltender Arbeit. Prattifc hat Prof. Bung die Erscheinungen der Ermudung bei marfcbierenden Soldaten studiert. Man kann eine Ermüdung der Muskeln und eine folche der Nerven unterscheiden. Bei der groben Mustelarbeit hat fich die Tatfache herausgestellt, daß die Beanspruchung eines Mustels ober Nerben junachst die Große und Promptheit feiner Leiftung steigert und erft im zweiten Stadium herabsett. Als Magftab ber Feststellung ber Ermüdung dient die Bahl der Bulsichlage. Beträgt der Buls mehr als 150, und ift die Bulswelle auffallend niedrig, so ift die julaffige Arbeitsarobe überschritten. Weitere Folgen ber Ermubung find: Bergrößerung bes Herzens und der Leber, die Atmungsfrequenz fteigt, der Gang wird taumelnd. Bei andauernder Ermüdung findet auch eine Abnahme des Rorpergewichtes ftatt. Dr. Wengandt in Burgburg hat die Ermüdung der Reurastheniker studiert. Handelt es sich bei diesen um chronische Erschöpfung infolge von Überanstrengung, fo zeigt fich die Arbeits= fahigfeit derart verandert, daß die Leiftung ju Beginn am beften ift und bann infolge ber überwiegenden Ermubung immer mehr finkt, fodaß nach 3/4 Stunden Arbeitszeit die Leistungsfähigkeit unter fortmahrendem Sinken schon um 25 % abgenommen hat. Beginnt ein normaler Menfc nach einem anftrengenden Tag unter dem Ginfluß der abendlichen Ermüdung und bes Schlafbedurfniffes zu arbeiten, fo lagt bie Arbeitsfähigfeit icon in der zweiten Biertelftunde nach. Die Ermudung tundigt fich durch das Gefühl ber Abgespanntheit an, fie mahnt ben Rorper, der Rube ju pflegen, und ift ein Warnungszeichen wie der Schmerz und ber hunger. Durch die Willenstraft tann die Ermudung hintangehalten werden, es ift aber ebenfo verkehrt, auf biefe Beife bas Ermudungegefühl niederzuzwingen, wie durch Benugmittel: Alfohol, Raffee, Tee oder gar Morphium die Müdigkeit verscheuchen zu wollen.

2. Das Schwimmen der Menschen.

Der Mensch ift an und für fich schlecht zum Schwimmen einge-Steht man bis jum Salfe im Waffer, so wirkt namlich auf die Bruft ein Waffergewicht von ungefähr 8 Rilo ein. Der Besamtkörper ift durchschnittlich etwas spezifisch schwerer als das Flußmaffer, emas leichter jedoch als das Meermaffer. Durch den Wafferdruck erklärt fich das Befühl der Atemnot, der Beklommenheit und Unficherheit, das von Unfängern empfunden wird, und das zurudtritt, wenn auf dem Ruden geschwommen wird. Sehr wichtig ift für ben Schwimmer die Atmung, und es muß nicht nur geubt werben, wie der Rorper ju bewegen ift, sondern auch, wie er mit der Atmung hauszuhalten hat. gefüllter Lunge konnen olle Dtenichen ohne jede Bewegung ichwimmen. Die Luftmenge in der Bruft ift fehr michtig für das Treiben auf dem Waffer und das Schwimmen durch Druck nach unten. Beim Utmen ift ein gemiffes Tempo einzuhalten, beim Riederdruden der Urme foll ausgeatmet werden, eingeatmet muß dagegen werden beim Beben der Urme. Die vom Rorper zu leiftende Gesamtarbeit ift deshalb bei mäßigem Schwimmen fehr groß. Es find baber ju rafche Bewegingen ju meiden da fie erschöpfend und zwedwidrig find, auch follen die Bewegungen fo ein= gerichtet werden, daß die Blieder fich gegenseitig unterftugen und ablofen. Ofteres Ausruhen wird burch einfaches Liegen auf dem Rucken erzielt.