

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 19 (1933)  
**Heft:** 46

**Artikel:** Helft alle werben!  
**Autor:** H.D.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-539216>

### 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:** 25.01.2026

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

zwar sehen sie die kritische und konzentrierende Macht in der Besinnung auf den neuen Zukunftswillen und der Rückwendung zum Uebersinnlichen. J. H.

### Helft alle werben!

In sechs Wochen wird die „Schweizer-Schule“ in ihrer neuen Gestalt bei vielen, vielen katholischen Erziehern um Aufnahme bitten. Führende Persönlichkeiten werden in der ersten stattlichen und gehaltvollen Nummer unser Programm und unsere vielseitigen Aufgaben darlegen; das zweite Heft aber wird geschlossen den deutschen Aufsatz und seine Methode behandeln. Von verschiedenen Seiten ist uns Zustimmung und Ermunterung zur Neugestaltung zuteil geworden, besonders vonseiten der hochwst. Bischöfe. Nun liegt es an uns, *an jedem einzelnen von uns*, in diesen letzten Wochen vor dem Beginn des neuen Jahrganges *persönlich bei unseren Kolleginnen und Kollegen, bei den Seelsorgern und bei sonstigen Erziehern zu werben*, zur gemeinsamen kraftvollen Unterstützung unserer katholischen Schul- u. Erziehungszeitschrift aufzurufen und ihre Adressen der Schriftleitung mitzuteilen. In allen Kantonen und Bezirken muss die Werbeorganisation an jeden seiner Gesinnung nach zu uns gehörenden Erzieher herantreten, ihn aufklären, ihn für unsere grosse Zeitaufgabe begeistern und zum Abonnement bewegen. *Bis spätestens Ende November sollen zahlreiche Adressen für Probesendungen aus allen Kantonen eingehen.*

Auch für uns gilt — im jetzigen entscheidenden Zeitpunkt besonders —, was Dr. Heinrich Römer in der „Schönern Zukunft“ von der Arbeit für unsere katholische Presse sagt: „Gott, der uns aufgerufen hat, die Welt nach Seinem Wollen, nach Seinen Massen zu gestalten, d. h. im erhabendsten Sinne zu kultivieren, verlangt gleichzeitig, dass wir uns dabei aller natürlichen Mittel . . . bedienen. Kann es im 20. Jahrhundert, wo Zeitung und Zeitschrift geradezu zur ‚Bibel‘ des modernen Menschen geworden sind, ein wirkungskräftigeres *naturliches Mittel der Ideenverbung* geben, als die Presse . . .? Dem Apostolat der Werbung darf sich *kein aktiver Katholik entziehen*. Die Werbung von Lesern und Abonnenten sichert einerseits den Bestand — vor allem in Krisenzeiten, wie den unsrigen —, ermöglicht andererseits den inneren Ausbau und sichert endlich das notwendige breite Forum der Leserschaft, deren lebendiges Echo selbst wieder einen wichtigen Aktivposten im katholischen Pressewesen darstellt...“ Beherzige jeder von uns, was der hochwst. Herr Bischof von St. Gallen in einem begeisternden Aufruf sagt, den wir im ersten Heft unserer künftigen Halbmonatsschrift ganz veröffentlichen werden: „Wir sind das, was wir aus uns machen. Wenn wir die neue ‚Schweizer-Schule‘ mit alter Kraft und mit begeisterter Liebe stützen, verbreiten, ausbauen helfen, wenn wir sie zu einem kraftvollen Zentralorgan all unserer hohen, unvergänglichen, für Volk und Vaterland segensreichen Schul- und Erziehungs-ideale ausgestalten, dann haben wir unsere Pflicht getan und den gebieterischen Ruf der Zeit verstanden . . .“

H. D.

### Untersuchung über die vorbeugende Wirkung des Tiefatmens

Von Emil Vonniller, Rimensburg-Lütisburg (St. G.).

Durchgeht man während des Jahres die Zeitungen, so findet man nur zu häufig Krankheitsmeldungen verschiedenster Art: Influenza, Grippe, Masern, Scharlach, Diphtherie, spinale Kinderlähmung usw. zwingen Un-

zählige aufs Krankenlager, legen private und öffentliche Betriebe lahm, reissen schmerzhafte Lücken in viele Familien. Wohl jeder Lehrer mit längerer Praxis wüsste davon zu erzählen, was für Absenzzahlen und Unterrichtshemmungen eine Epidemie im Gefolge hat, wenn nicht eine Schule gar geschlossen werden muss.

Ich nahm solche Störungen jeweilen als etwas Unabwendbares hin, notierte gewissenhaft die Absenzen und seufzte über die Erschwerung des Schulbetriebes. Doch der Gedanke, dass es an andern Orten auch nicht besser sei, war mir einigermassen ein Trost, wenn auch ein schlechter.

Heute jedoch stehe ich bezüglich der Unabänderlichkeit dieser Verhältnisse auf einem ganz andern Standpunkt! Schon zur Zeit der Grippe-Epidemie während des Generalstreikes von 1918 gelangte ich zur Ueberzeugung, dass vielem vorgebeugt werden könnte, wenn es gelänge, mit einem einfachen und möglichst wohlfeilen Mittel den Blutzustand der breiten Volksmassen günstig zu beeinflussen. Ende 1927 gewann ich die Erkenntnis, im *Tiefatmen* dieses schon längst ersehnte Mittel gefunden zu haben. Die Ausführung dessen, wie ich zu diesem Ergebnis gelangte und wie ich die Schüler in den letzten 5½ Jahren immer wieder auf den Blutzustand kontrollierte, muss ich dem mündlichen Vortrag vorbehalten, wo überzeugende Experimente nicht nur beschrieben, sondern nötigenfalls auch vorgezeigt werden können.

Ich klärte meine Schüler über die Bedeutung des Tiefatmens auf und gab ihnen, natürlich im Freien, an der frischen Luft folgende Anweisungen:

„Schliesst den Mund! Atmet ganz langsam durch die Nase ein, so lange ihr könnt! Haltet den Atem etwas an! Atmet langsam wieder aus, aber durch die Nase, damit die Schleimhäute in Hals und Nase sich wieder erwärmen. Wiederholt das ein paarmal!“

Zu Beginn jeder Pause ermahnte ich die Schüler zum Tiefatmen, überlass aber die Ausführung völlig dem guten Willen des Einzelnen, um auch hierin zur Selbstständigkeit zu erziehen.

Im Juli 1932 erkrankte ein nicht mehr schulpflichtiger Bruder eines Schülers an Scharlach. Mit jenem Tag nahm ich die Zügel fest in die Hände. Seither atmen wir in jeder Pause miteinander 12mal recht tief mit Armheben vorwärtshoch und Armsenken.

Jener Scharlachfall blieb vereinzelt; auch der Schüler W. G. erkrankte nicht, trotzdem er mit dem Patienten fast Bett an Bett im selben Zimmer geschlafen hatte, bis zur ärztlichen Konstatierung des Scharlachfalls. Selbstverständlich musste er längere Zeit dem Unterricht fernbleiben.

Gehen wir wieder zurück ins Jahr 1928. Um über das Ergebnis meiner Bemühungen genaue Rechenschaft zu haben, verarbeitete ich alle mir noch zur Verfügung stehenden Absenztabellen seit 1909 sehr gewissenhaft und notiere seit Frühjahr 1928 stets auch den Grund jeder Absenz.

Um der Schulzeit und Schülerzahl gebührend Rechnung zu tragen, berechnete ich für ein- wie fünfjährige Vergleichsperioden, wie viele Absenzen auf je 1000 pflichtige Schulbesuche entfielen. Während des Jahres ein- und austretende Schüler wurden genau ihrer Präsenzzeit entsprechend berücksichtigt.

*Tabelle I zeigt die Absenzen der Schuljahre 1909/33 in absoluten Zahlen (ausgezogen) und in Promille der pflichtigen Schulbesuche (punktiert). (Summe aus Schülerzahl und jährliche Schulzeit jeder einzelnen Klasse.)*