

Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 5 (1900-1901)
Heft: 2

Artikel: Die Hygiene [i.e. Hygiene] der Lehrerin [Teil 2]
Autor: Heer, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-310183>

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: 22.02.2026

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

Ein eigen Heim, ein Schutz, ein Hort — Ein Zufluchs- und ein Sammelort.

Schweizerische Lehrerinnen-Zeitung

Herausgegeben vom Schweizerischen Lehrerinnen-Verein

Erscheint je am 15. jeden Monats

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. **Inserate:** Die gespaltene Petitzeile 15 Cts.

Adresse für Abonnements, Inserate etc.: Buchdruckerei Büchler & Co. in Bern.

Adresse für die Redaktion: Frl. E. Rott, Sekundarlehrerin in Bern.

Mitglieder des Redaktionskomitees:

Frau Zurlinden, Bern; Frl. Blattner, Aarau; Frl. M. Gundrum, Basel; Frl. E. Haberstich, Bern.
Frl. Mathilde Alther, Lehrerin in St. Gallen.

Inhalt von Nummer 2: Die Hygiene der Lehrerin (Schluss). — Bergaufwärts (Gedicht). — Ein Stück Schulleben. — Pädagogischer Fragekasten. — Mitteilungen und Nachrichten. — Der Gesangunterricht auf der Elementarstufe. I. — Abstinenter-Ecke. — Büchertisch. — Stellenvermittlung. — Briefkasten.

Die Hygiene der Lehrerin.

(Schluss.)

Was die Nahrung betrifft, so darf behauptet werden, dass der Beruf der Lehrerin hinlänglich die Mittel gewähre, sich richtig zu nähren, und doch bringt es gerade derselbe Beruf mit sich, dass die Lehrerin nicht selten derjenigen Bedingungen entbehrt, welche die Grundlage einer richtigen Ernährung bilden sollten. Der Magen ist in hohem Grade beeinflusst durch die Nerven. Der stundenlange Aufenthalt in der Schulstube ist nicht geeignet, den Appetit anzuregen. Unter nervösen Einflüssen scheiden sich die Verdauungssäfte bei vorwiegend geistiger Anstrengung weniger reichlich aus. Der Mangel an körperlicher Anstrengung bedingt eine langsamere Verdauung. Um so mehr muss auf eine passende gemischte Nahrung gesehen werden. Ausschliesslich aus Pflanzenstoffen hergestellte Speisen führen grössere Quantitäten unverdaulicher Stoffe mit sich. Aber wir sollen auch nicht ausschliessliche Fleischesser sein. Die Einrichtung unseres Gebisses, des Darmkanals, die ganze Verdauungsökonomie zeigen, dass wir zu Allesessern bestimmt sind und also einen Teil der Nahrung dem Tierreich, einen andern dem Pflanzenreich entnehmen sollen. Ueberdies begünstigt ein Uebermass fleischlicher Nahrung Stuhlträgheit.

Die Lehrerin auf dem Lande teilt vielfach den Tisch mit den Hausgenossen, die infolge ihrer angestrengten Arbeit auf dem Felde einen ganz andern Appetit und eine grössere Verdauungskraft mitbringen, als sie. Die Lehrerin wird die Quantitäten, die ein Drescher oder Mäher zu sich nimmt, nicht ertragen. Es müssen ihr in kleineren Volumen die richtigen Nährstoffe geboten werden. Wenn der ländliche Mittagstisch Böllenwähre, Bohnen,dürre Aepfelschnitze, fettes und stark gesalzenes Schweinefleisch bietet, so wird sie, falls sie erfahrungsgemäss diese schwer verdaulichen Speisen nicht bewältigen kann, gut thun, sich etwa mit einem

Glase Milch mit Butterbrot und Eiern zu begnügen. Sie wird sich dabei besser befinden, als wenn sie ihrem Magen ungebührliche Zumutungen macht. Freilich geht es dabei zuweilen nicht ohne Missverständnis ab. Die Hausgenossen und besonders die Hausfrau, sehen es nicht gerade gern, wenn die Lehrerin gewissen Speisen nicht zuspricht. Diese thut daher gut, wenn sie gleich beim Eintritt in das Haus sich mit ihren Wirten verständigt. Später, wenn der Magen bereits verdorben ist, wird es bei einer Aenderung der Lebensweise kaum ohne gegenseitige Beschuldigungen abgehen.

Aber ebenso wichtig wie die Qualität der Speisen ist die Art und Weise, wie man dieselben zu sich nimmt. Vor allem halte man auf zeitliche Regelmässigkeit der Nahrungsaufnahme. So pünktlich die Lehrerin sich zum Mittagsmahle einstellt, ebenso gewissenhaft soll sie es halten mit der Einnahme des Abendbrotes, und nicht noch stundenlang nach beendigtem Unterrichte im Schulzimmer verweilen. Man esse langsam und widme überhaupt diesem Geschäft die nötige Aufmerksamkeit. Man vergesse nie, dass auch die idealsten Bestrebungen sich auf einer soliden Grundlage aufbauen müssen. Das Studieren, Spekulieren und Kalkulieren beim Essen taugt nichts, da dadurch das Blut zum Gehirn gedrängt, der Magen also für seine Arbeit geschwächt wird. Diejenigen, welche die leidige, über alle Massen gesundheitswidrige Gewohnheit angenommen haben, die Speisen rasch herunterzuwürgen, um wieder zur Arbeit zu hasten, mögen das Sprüchlein beherzigen: Gut gekaut, ist halb verdaut!

Nach dem Essen wird oft dadurch noch gesündigt, dass man vor dem Gange zur Schule noch schnell irgend eine Arbeit vornimmt. Die eine versenkt sich ins Studium einer Schrift und greift zur Feder, eine andere fängt auf Tod und Leben an, zu häkeln oder zu nähen. Alle diese Fleissigen und Unermüdlichen thun ihrer Natur einen Zwang an, der sich früher oder später rächen wird. Nach der Hauptarbeit des Tages, die auf den Morgen fällt, und nach dem Essen ist man müde und soll dieser natürlichen Müdigkeit Rechnung tragen. Bei grosser Müdigkeit lege man sich ruhig nieder, eine Viertelstunde, allerhöchstens eine halbe Stunde. Wer länger schläft, schadet der Verdauung und erwacht dann mit wüstem Kopf, ja mit Uebelkeit. Langschläfer nach dem Mittagessen sind daher während des Nachmittags oft übelgelaunt, missstimmt; ein Grund mehr für die Lehrerin, das Mittagsschlafchen nur mit Vorsicht zu pflegen. Während des Schlafes geht eben die Verdauung nicht mit der wünschbaren Lebhaftigkeit vor sich. Daher wäre am meisten zu empfehlen, nach dem Essen sich im Garten zu ergehen und sich mehr nur des Zeitvertreibes wegen mit einiger Gartenarbeit zu beschäftigen. Immerhin achte man auch bei solcher leichten Arbeit darauf, dass der Magen nicht durch anhaltendes starkes Bücken in seiner freien Thätigkeit eingeengt werde.

Es sei auch ein Wörtchen über die Genussmittel gesprochen. Die Lehrerin, an deren Nervensystem grosse Anforderungen gestellt werden, soll sich in Bezug auf Genussmittel möglichst Beschränkung auferlegen, namentlich was geistige Getränke, starken Kaffee und starken Schwarzthee betrifft. Es ist insbesondere zu warnen vor dem gewohnheitsmässigen Genusse starken schwarzen Kaffees nach dem Essen. Wenn auch erst nach Jahren, so werden diese Gewohnheitstrinker von schwarzem Kaffee ganz sicher in einem bestimmten Alter die Folgen davon zu spüren bekommen und besonders an Herzklopfen und Beklemmungen leiden. Dasselbe ist zu sagen in Bezug auf den Genuss von Wein. Wein macht meist schlafrig, zur Arbeit unlustig und ist jedenfalls nicht notwendig. Auch kleine

Quantitäten wirken auf unser Nervensystem eher ungünstig. Daher ist als Tischgetränk unbedingt vorzuziehen das neutrale frische Brunnenwasser, das den Geschmack rein erhält, oder Milch. Kleine Quantitäten Wasser wirken stets belebend auf die Verdauung. Wenn die Lehrenden in Bezug auf die Getränke sich streng an hygienische Grundsätze halten, kann die gute Rückwirkung auf die Schüler nicht ausbleiben.

Arbeit und Ruhe in vollem Massen soll unser Beruf uns bieten. Dass der Lehrberuf Arbeit in vollem Massen bietet, darin sind wir alle einig. Aber ist's nicht gerade darum ein herrlicher Beruf, dass er von uns intensive Arbeit, volle Hingebung verlangt, grosse Anforderungen an Geist und Körper selbst in den untersten Klassen stellt? Zudem ist der Lehrberuf eine Arbeit, welche einer Frauennatur dieselbe Befriedigung schaffen kann, wie die einer Hausfrau und Mutter. Aber die Lehrerin arbeitet in der Schule unter schwierigeren Verhältnissen als die Mutter. Es fehlt der erfrischende Wechsel, es fehlen die vielfachen Unterbrechungen, wie sie im Hauswesen vorkommen. Daher ist es nötig, dass die Arbeitszeit in der Schule eine beschränkte sei. Fünf bis sechs Stunden täglich sind das richtige Mass für die Volkschullehrerin und sollte sie sich nicht noch weitere Stunden aufzubürden durch Erteilung von Kursen und Privatstunden, wenigstens nicht anhaltend und nicht, bevor sie durch jahrelange Arbeit gelernt hat, die Schularbeit ökonomisch richtig zu betreiben und bevor sie sich überhaupt körperlich und geistig in den Schuldienst eingewöhnt hat. Ist man genötigt, noch neben der Schule Unterricht zu erteilen, so sollte man die Abendstunden zu vermeiden suchen. Dies gilt namentlich der jungen Lehrerin. Die Lehrerin, welche schon länger im Schuldienste steht, kennt eher die Grenzen ihrer Kraft, weiss mit derselben hauszuhalten und durch weise Konzentration auf das Notwendige kräftig und erfolgreich zu wirken, während die Anfängerin im Lehramt nur zu oft ihre Kraft auf die verschiedensten Gebiete verzettelt und darum weder zur rechten innern Befriedigung noch zum erfolgreichen äussern Wirken gelangt.

Die Grundlage einer tüchtigen Lehrthätigkeit ist der richtige Wechsel derselben mit genügender Ruhe. Ihre Arbeitsleistung kann die Lehrerin steigern dadurch, dass sie sich auch zur rechten Zeit Ruhe gönnnt, und zwar Ruhe in vollem Massen, ein totales Ausspannen, nicht jene Scheinruhe, bei der die Hände schon wieder in Hast und Eile stricken und häkeln. In dieser Beziehung kann das weibliche Geschlecht noch viel vom männlichen lernen. Wenn der Lehrer ruht, so thut er dies meist ganz und voll, während bei der Lehrerin die sogenannten Ruhestunden mit allen möglichen weiblichen Arbeiten ausgefüllt werden.

Die vollständigste Ruhe geniessen wir im Schlafe. Da restaurieren wir uns, da schafft unser Blut die Produkte der Arbeitsleistung weg, da atmen wir tief und sammeln neue Vorräte. Vor allem im Schlafe geht die gasige Ernährung, die Aufspeicherung von Sauerstoff im Körper vor sich. Wer gut geruht hat, ist darum auch wieder frisch und leistungsfähig. Wer am Morgen beim Beginn der Tagesarbeit sich schon müde und matt fühlt, ist entweder nicht ganz gesund, oder lässt dem Körper nicht die nötige Ruhe. Ein geistiger Arbeiter, mithin auch die Lehrerin, bedarf mehr als das Minimum von Ruhe, das der Muskelarbeiter verlangt. Sieben bis acht Stunden, unter Umständen sogar neun Stunden, sind nicht zu viel. Daneben soll sie aber auch die Ruhepausen während des Unterrichts mitgeniessen, dieselben benutzen als Momente der Ausspannung,

nicht etwa zum Arbeiten. Nach dem Mittagsmahl greife man nicht sofort wieder zu Heft und Büchern, sondern gönne sich, wie schon früher angedeutet, im Interesse der Verdauung und der Nerven Ruhe.

Am Abend nach der Schule wird die gewissenhafte Lehrerin noch bestimmte Aufgaben, die zu ihrer täglichen, beruflichen Arbeit gehören, erledigen wollen. Sie wird sich auf die Lektionen des nächsten Tages vorbereiten und auch an ihrer beruflichen Weiterbildung arbeiten. Doch gönne sie sich zunächst so viel Zeit, das Abendbrot in aller Gemütsruhe zu geniessen, ein wenig auszuruhen und bei ordentlichem Wetter sich ein halbes Stündchen im Freien zu ergehen. Sie wird dann besseres leisten, als wenn sie unmittelbar nach der Schule wieder an die Arbeit geht. Sie arbeitet dann nicht, weil sie muss, sondern weil sie mag. Sie wird immerhin gut thun, einen Teil der Vorbereitungen für den Unterricht auf den Morgen zu verlegen. Am Morgen sind wir frisch, aufgelegt und fähig zu geistiger Anstrengung, so dass das, was wir uns für die Tagesarbeit zurechtlegen, auch weniger in Gefahr ist, bis zum Unterricht wieder vergessen zu werden. Korrekturen dagegen werden wohl am besten am Abend erledigt.

Der Sonntag soll für uns alle ein Ruhetag sein. Neben seiner religiösen Bedeutung soll seine gesundheitliche nicht unterschätzt werden. Nationen, die den Sonntag nicht heilig halten im Sinne dieser zweifachen Bedeutung, degenerieren. Verlangen wir für uns vollständige Sonntagsruhe, so gehört sie mit selbem Rechte auch dem Schüler. Man sistiere die Stellung von Aufgaben für Samstag und Sonntag, schenke sich selbst aber auch über diese Zeit die Korrektur der Schulhefte. Es ist selbstverständlich, dass man den Sonntag so viel wie möglich im Freien verbringt, nicht etwa hinter Büchern. Wenn wir an diesem Tage das herrliche Buch der Natur studieren, so geht uns manche Wahrheit auf, die wir vergeblich in unserem gewöhnlichen Bücherkram suchen. An Regentagen kann man immerhin an Lektüre sich ergötzen oder die langen Stunden des Regensonntages durch Mithilfe in den Hausgeschäften ausfüllen, so dass wir auf diese Weise der nötigen gesunden Bewegung nicht entbehren.

Der regelmässige Besuch von Theater und Konzert ist der Lehrerin nicht anzuraten. Die Teilnahme daran regt auf und stellt ganz bedeutende Anforderungen an unser Nervensystem. Ein gelegentlicher Besuch solcher Veranstaltungen dürfte genügen.

In den Städten kommen die Damenturnvereine und die Lehrerinnenturnvereine mehr und mehr in Aufnahme. Doch ist es fraglich, ob das Turnen nach der anstrengenden fünf- bis sechsstündigen Schularbeit für die Lehrerin eine körperliche Erholung oder nicht viel mehr eine neue Anstrengung für Körper und Geist bedeute. Jedenfalls dürfen diese Abendturnstunden, sollen sie der Erholung dienen, das Turnspiel nicht vergessen. Andernfalls müssten Freiübungen, am offenen Fenster betrieben, einigen Ersatz für das eigentliche Turnen bieten. Uebrigens hüte sich die Lehrerin vor übermässigen Kraftübungen an den Turngeräten, wodurch die Unterleibsorgane in schädlicher Weise gedehnt, gezerrt, überanstrengt werden. Dafür gewöhne man sich an eine mässige, aber regelmässige, alltägliche Kraftentfaltung wobei man am besten die richtige Mitte treffen wird.

Vergesse man nur über dem Turnen das Wandern nicht. Jeden Tag sollte eine kleine Wanderung unternommen, jeden Tag die Zimmerluft mit der Luft im Freien vertauscht werden. Da atmen wir tief und voll, stärken unsere Lungen und damit Körper und Geist. Auch für unsere Geistesbildung sind diese Wande-

rungen von grosser Bedeutung. Mit anderen Augen schaut man die Welt, gewinnt einen andern Massstab für die Beurteilung von Land und Leuten und erhöht sich Lebensfreude und Lebensmut. Freilich wird sich die spazierende Lehrerin, besonders auf dem Lande, hie und da unverständige Bemerkungen gefallen lassen müssen. Der im Schweiße seines Angesichtes auf dem Felde arbeitende Bauer wird ihre Wanderungen leise oder laut vielleicht mit Nichtstun identifizieren. Was macht das? Die Gesundheit ist das höchste Gut und wiegt diese Bemerkungen, die oft nicht einmal böse gemeint sind, wohl auf. Uebrigens kann ja die Lehrerin durch ihre ganze Schulführung beweisen, dass die richtige Anwendung hygienischer Grundsätze direkt und indirekt der Schule zugute kommt, indem die körperliche und geistige Gesundheit der Lehrerin, ihre Lebensfreude und Lebensenergie dem gesamten Unterricht den rechten Grund und Boden verleiht.

Zudem können ja die Wanderungen direkt in den Dienst des Unterrichtes gestellt werden, indem wir botanisieren, geologische und mineralogische Beobachtungen anstellen u. s. w.

Weiter und schneller als zu Fuss geht es bei Ausflügen mit Hülfe des Velos. Doch wird in vielen Fällen das Velo der Lehrerin die Vorteile der Fusswanderung nicht ersetzen können, ganz abgesehen davon, dass das Botanisieren, Blumenpflücken, das an und für sich auch eine Art Gymnastik ist, dabei vielfach zu kurz kommt. In vielen Gegenden unseres bergigen Vaterlandes wird übrigens das Velo nur in sehr beschränkter Weise in Gebrauch gezogen werden können. Aber auch schon aus gesundheitlichen Rücksichten ist das Velofahren nicht jeder Lehrerin anzuraten. Dasselbe stellt grosse Anforderungen an die Leistungsfähigkeit von Lunge und Herz. Bei Ueberwindung starker Steigungen können die Brustorgane direkt geschädigt werden. Ein Unfug ist es zu nennen, wenn die Velofahrerin Corset und enge Kleider trägt. Will sie der gesundheitlichen Vorteile des Velofahrens nicht verlustig gehen, so wird sie für ihre Touren ruhige Wege in ebenen, wo möglich waldreichen Gegenden wählen.

Ein anderer Sport, das Schwimmen, verdient von der Lehrerin ganz besonders bevorzugt zu werden; schon deshalb, weil es als der hygienisch wertvollste Teil der gymnastischen Uebungen, des Turnens überhaupt, betrachtet werden darf. Da die Lehrerin nicht nur in Geistesbildung und Gesittung, sondern auch in der Ausbildung ihrer körperlichen Kräfte vorbildlich wirken soll, so wird sie als freudige Jüngerin der edlen Schwimmkunst auch auf ihre Schüler in dieser Beziehung einen guten Einfluss ausüben. Doch müssen auch beim Schwimmen und Baden dieselben Vorsichtsmassregeln beobachtet werden wie bei den kalten Waschungen.

Blutarme Personen, die beim Baden Wärmeverluste erleiden und sie nicht zu ersetzen vermögen, werden den Aufenthalt in kaltem Wasser auf ein Minimum reduzieren müssen.

Ein prächtiges Mittel zu gesundheitlicher Förderung bietet sich der Lehrerin in den Ferien. Wenn diese aber ihren Zweck erfüllen sollen, so müssen sie viel besser ausgenützt werden. Das ist leider nicht immer der Fall. Die eine und andere Lehrerin macht sich in den Ferien erst recht an die Arbeit. Dies geschieht beispielsweise, wenn sie nach Hause zurückkehrt, um ein Familienglied in der Arbeit zu ersetzen. Dem gegenüber muss die Forderung betont werden, dass man in den Ferien die Arbeit so viel wie möglich beschränke. Dies scheint mancher Lehrerin eine schwer zu erfüllende Forderung. Aber die Berufsfrau,

also auch die Lehrerin, muss es lernen, zur rechten Zeit sich auszuruhen. Ihre Angehörigen aber sollten die Forderungen an die Arbeitskraft der in den Ferien bei ihr weilenden Lehrerin auf ein Minimum reduzieren. Sicher ist, dass die männliche Lehrerschaft in vernünftiger Ausnützung der Ferien den Lehrerinnen im allgemeinen weit voraus ist. Damit ist auch schon angedeutet, dass nicht gleich im Anfang der Ferien forcierte Touren unternommen werden sollen. Im Gegenteil. In den ersten Tagen möge die Lehrerin zunächst ihrem Schlafbedürfnis genügen, früh zu Bette gehen und morgens gehörig ausschlafen. Bei schönem Wetter unternehme sie dann Fusswanderungen über Berg und Thal, steigere aber nur langsam die Anforderungen an ihre Marschfähigkeit. Man kann sich auch hiebei des Guten zu viel zumuten und sich nervös marschieren. Namentlich unmittelbar vor Wiederbeginn der Schule unternehme man keine zu grosse Tour mehr, deren Folgen man noch tagelang spürt, so dass man anstatt munter und frisch, müde und abgespannt den Unterricht beginnt. Das alte Wort „Mass zu halten ist gut“, darf also auch hier zur Richtschnur genommen werden.

Die Regentage in den Ferien wird die Lehrerin gern benutzen, um etwa in den Hausgeschäften mitzuhelfen, die ihr zu einer gesunden Bewegung verhelfen. Auch eine Lektüre, die erfrischend und anregend wirkt, kann ihr Allgemeinbefinden nur wohlthätig beeinflussen. Dass die häufige Teilnahme an Kursen dem Zweck der Ferien direkt widerstreiten, wird sich jede Lehrerin selbst sagen müssen. Wo nicht Verhältnisse zwingender Natur vorliegen, sollte sie nie zu einer solchen Verwertung der für die Gesundheit so kostbaren Ferienzeit Hand bieten.

Zum Schlusse sei auch noch der Vorbereitung der Lehrerin auf ihren Beruf ein Wörtchen gewidmet. In der richtigen zweckmässigen körperlichen Erziehung der Mädchen, welche doch die Grundlage der geistigen Kultur ist, wird vielfach noch gefehlt. Gewiss könnte man weniger von Ueberbürdung reden, wenn die körperlichen Kräfte der Mädchen den Anforderungen der geistigen Arbeit gemäss mehr entwickelt würden. Thatsache ist es, dass die Mädchen kleinere Ruhe- und Erholungspausen nach der Schularbeit haben als die Knaben. Hat ein Knabe seine Schulaufgaben beendet, so darf er sich nach Herzenslust herumtummeln oder seine Mussezeit dem Sport oder einer Lieblingsbeschäftigung widmen. Vom Mädchen verlangt man dagegen allermindestens, dass es diejenigen häuslichen Geschäfte, die seine eigene Person betreffen, selber besorge. Dabei spielen die weiblichen Arbeiten, Stickerei, Häkeln u. s. w. eine wichtige Rolle. Dazu kommt noch das unvermeidliche Klavierspiel. So wird den jungen Mädchen ihre freie Zeit in der unverantwortlichsten Weise beschnitten. Wahrlich hier thut Abrüstung not. Dazu gehört freilich auch, dass die Seminaristin lernen muss, wie man in richtiger Weise geistig arbeitet. Da sitzt das arme Mädchen nach den Schulstunden oft bis Mitternacht über ihren Büchern, obwohl das Wissen, das dem nüden Gehirn eingeprägt wird, schon am Morgen wieder in alle Winde verflogen ist. Darum gilt es, die jungen Mädchen daran zu gewöhnen, rasch und prompt an die Arbeit zu gehen, aber auch pünktlich zur Ruhe, um am Morgen in der goldenen Frühe das etwa noch fehlende Pensum zu erledigen. Auch die besten Prüfungsnoten wiegen nicht auf, was durch unzweckmässige geistige Arbeit an der Gesundheit gesündigt worden ist.

Gesundheit ist Schönheit. Ohne Gesundheit gibt es keine harmonische und kraftvolle Persönlichkeit, darum auch keine berufliche Tüchtigkeit und kein Vollwert unseres Daseins.