

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 8 (1903-1904)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Lesefrüchte  
**Autor:** Goethe / Lenau  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-310366>

### **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:** 04.04.2026

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

stehen oder als Hausfrauen und Mütter das allgemeine Los des Weibes von Alters her teilen, immer tun die ernst beflissenen, praktisch und theoretisch tauglichen Smithmädchen sich hervor ohne Überhebung. Der hohe Bildungsgrad im Verein mit dem amerikanischen Erbteil der Anpassungsgabe unter allen Verhältnissen führt dort doppelt schnell zum Ziel.

---

### Lesefrüchte.

Wer früh erwirbt, lernt früh den hohen Wert  
Der holden Güter dieses Lebens schätzen;  
Wer früh genießt, entbehrt in seinem Leben  
Mit Willen nicht, was er einmal besass;  
Und wer besitzt, der muss gerüstet sein,  
Und wer sich rüsten will, muss eine Kraft  
Im Busen fühlen, die ihm nie versagt.

*Goethe.*

\* \* \*

Kinder sind Rätsel von Gott und schwerer als alle zu lösen;  
Aber der Liebe gelingt's, wenn sie sich selber bezwingt. *Lenau.*

---

### Abstinenten - Ecke.

Aus „Die Gesundheitswarte der Schule“, 1903, Nr. 1.

Die zehn Mässigkeitsgebote für Volksschüler:

1. Ein Kind soll während der Schuljahre kein Bier, keinen Most, keinen Wein und keinen Schnaps trinken.

2. Alle diese sogenannten geistigen Getränke soll ein Kind wenigstens bis zu seiner Schulentlassung gänzlich meiden, weil dieselben Alkohol enthalten. Alkohol aber ist Gift, dessen Genuss den Kindern bälde und mehr schadet als den Erwachsenen.

3. Das Alkoholgift in diesen Getränken wirkt zuerst erregend, dann aber lähmend, es schadet den Nerven, wirkt nachteilig auf Gehirn, Herz, Nieren, Leber und trägt zur Verdummung bei.

4. Ein Kind soll diese Getränke meiden, nicht bloss weil dieselben schädlich sind, sondern auch deshalb, damit das Kind nicht so frühzeitig sich an diese Getränke gewöhne. Denn je bälde und mehr das geschieht, desto früher fängt man an, unnötige und schädliche Ausgaben zu machen, anstatt zu sparen und auf seine Gesundheit acht zu geben.

5. Ein Kind kann diese Getränke um so leichter meiden, als diese alkoholhaltigen Getränke nur ganz wenig Nahrung enthalten und deshalb auch nicht, wie man fälschlich meint, kräftigen. Es entspricht der Nährwert eines Glases Bier kaum dem von  $\frac{1}{16}$  Liter Milch.

6. Ein Kind soll wohl beherzigen, dass nach dem Zeugnis der Ärzte der übermässige Genuss dieser Getränke arg viel Unheil und Elend unter den Menschen fortwährend anrichtet. Ein grosser Teil der Krankheiten (namentlich