

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 9 (1904-1905)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Wie erziehen wir die Kinder zu gesunden Menschen? : aus einem Vortrag, gehalten auf dem 5. Mütterabend des Berliner Volksschullehrerinnen-Vereins

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-310451>

#### 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:** 21.01.2026

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

pessimistische Ansicht vertreten, dass es dem Volk stets schlecht gegangen und alle Aufklärung und bessere Ausbildung nur dazu diene, die Begehrlichkeit und Unzufriedenheit zu wecken. Ihre Kenntnis der schwächenden Faktoren, wie Klassenkrankheiten, Wohnungselend, gewerbliche Nebenarbeit und daher Müdigkeit und geringe Aufnahmefähigkeit der Kinder, schlechte Kostorte in Pflege stehender Schüler wird sie zu energischem Handeln veranlassen. Denn ein Übel recht erkennen, birgt schon in sich den Willen zur Abhülfe. Ohne Kenntnis der Sozialwissenschaft muss sich die Lehrerin von Fall zu Fall ihre Erfahrungen sammeln, was oft eine Verzögerung und Erschwerung ihrer Tätigkeit bedeutet und ihre Anordnungen sogar in Kollision mit dem Gesetz bringen könnte. Sollen doch sogar manche Armenkommissionen Beschlüsse fassen, welche sich mit dem Recht, sei es das Armenrecht oder das Arbeiterschutzgesetz, nicht vereinbaren. Wie viel schärfer würde man mit einer Lehrerin ins Gericht gehen, welche sich solche Verstösse zu schulden kommen liesse!

Auf Grund der notwendigen Rechtsbelehrungen dagegen hat sich die soziale Arbeit der Lehrerinnen in den Rahmen der Fürsorge für die Wohlfahrt des Volkes eingefügt und die Lehrerin zu der richtigen Volkserzieherin gestempelt. Manche unter den ältern Lehrerinnen sind mit wenig Vertrauen auf das Resultat ihrer Bemühungen vorangegangen, haben in dieser Hinsicht aber doch bahnbrechend gewirkt. Die jüngern Lehrerinnen werden ihnen auf dem Wege folgen und an dem angefangenen Bau weiterarbeiten. Der frische, fröhliche Wagemut, welcher alle Mitglieder der Gruppen für soziale Hilfsarbeit beseelt, verdient es, nach seinem hohen Werte eingeschätzt zu werden.

Wenn auch für ängstliche Gemüter die heilbringenden Reformen auf dem Gebiete sozialer Schäden einen Beigeschmack nach frauenrechtlerischen Forderungen aufweisen, so werden sie sich in der Folge doch wieder beruhigen. Das Recht auf soziale Arbeit ist unbestritten eines der ureigensten der Frauen, denen von Klara Molsberger die soziale Hilfsarbeit sogar als heiligste Pflicht überbunden wird.

E. St.

*Anmerkung der Redaktion.* Anschliessend an diesen Artikel möchten wir die Leserinnen auffordern, alles, was ihnen über die soziale Hilfsarbeit schweiz. Lehrerinnen bekannt ist, Frl. Stauffer, Effingerstrasse 18, Bern, mitzuteilen, damit sie ein Bild der sozialen Tätigkeit der schweiz. Lehrerinnen entwerfen könnte.

## Wie erziehen wir die Kinder zu gesunden Menschen?\*

Aus einem Vortrag, gehalten auf dem 5. Mütterabend des Berliner Volksschul-lehrerinnen-Vereins.

Nervosität greift immer mehr um sich, sie durchdringt alle Gesellschaftsklassen, findet sich bei jung und alt ein. Die zahlreichen blassen Kindergesichter ohne Frische, ohne Jugendmut, sind ein stiller Vorwurf gegen die menschliche

\* *Anmerkung der Redaktion.* Dieses Referat mag als Illustration zum vorhergehenden Artikel dienen. Es wurde uns von der Verfasserin freundlichst zur Verfügung gestellt, was hiemit bestens verdankt wird. Neues wird dadurch den meisten Leserinnen zwar wohl nicht geboten, aber wir finden darin in mustergültig knapper und klarer Ausdrucksweise das ABC moderner Kindererziehung. Die Arbeit kann vielleicht dieser oder jener Lehrerin, die auf die Mütter in ähnlicher Weise einwirken möchte, ein Vorbild sein.

Gesellschaft. Nach Geheimrat Eulenburg sind 10 % aller Kinder erblich nervös belastet, und viele Kinder werden nervenschwach infolge schlechter Ernährung, einer unvernünftigen Lebensweise, einer überstandenen schweren Krankheit. Die „Tägl. Rundschau“ und die „Berliner Zeitung“ berichteten, dass die Berliner Schulärzte im Frühjahr 1904 bei einer Untersuchung von 15,000 neu eingeschulten Kindern 10 von hundert als körperlich oder geistig unfähig erkannten und sie auf ein halbes oder ein ganzes Jahr zurückstellten. Von den im Herbst 1903 eingeschulten 17,842 Kindern wurden 16,539 auf ihre Schulfähigkeit untersucht und 1101 als ungeeignet für den Schulbesuch zurückgestellt. Die Zahl der Kinder, die zwar als schulfähig, aber nicht als völlig gesund ermittelt wurden, betrug 12,897. In dieser Zahl befinden sich auch die Kinder, welche die Schule seit längerer Zeit besuchten. Für den Nebenunterricht wurden 568 Kinder vorgeschlagen, von denen 499 den Nebenklassen überwiesen wurden. Eltern und Erzieher haben also allen Grund, den Kampf gegen den Feind, der sich unserer Kinder bemächtigen will, energisch aufzunehmen. Der einzige Weg zur Verhütung der Nervosität ist der, die Nerven stark und widerstandsfähig zu machen. Damit muss bei allen Kindern ohne Ausnahme begonnen werden. Man darf nicht warten, bis sich Nervenschwäche beim Kinde zeigt. Ernährung, Kleidung, Abhärtung des Körpers, richtige Verteilung von Arbeit und Erholung, Erziehung sind die 5 Hauptpunkte, auf welche geachtet werden muss.

Der Mensch bedarf zu seiner Ernährung einer gewissen Menge Nahrung, und zwar muss diese aus Eiweiss, Fett, Salz, Wasser und Kohlehydraten bestehen. Die Milch ist ein ideales Nahrungsmittel; sie enthält zu ungefähr gleichen Teilen die Hauptnahrungsstoffe, darum sollte sie mindestens bis zum 10. Jahre die Hauptrolle in der Ernährung der Kinder bilden. Zeigen die Kinder Abneigung gegen reine Milch, dann gebe man sie ihnen mit Kathreiners Malzkaffee vermischt; dieser ist dem auf Herz- und Nervensystem nachteilig wirkenden Bohnenkaffee entschieden vorzuziehen. Er ist unschädlich, regt mild an und schmeckt gut. Alle Mahlzeiten müssen pünktlich innegehalten werden, ein Hier- und Da-Herumnaschen sollte nie erlaubt sein. Das zweite Frühstück ist für Schulkinder von grosser Wichtigkeit. Man halte streng darauf, dass sie das Mitgebrachte auch verzehren. Vor vielem Erzählen kommen sie nicht zur rechten Zeit dazu, sie überhungen unvermerkt und haben beim Mittagessen keinen Appetit. Ebenso dulde keine Mutter, dass des Morgens die Milch im Fluge getrunken wird; schon beim ersten Frühstück müssen sich die Kinder ordentlich satt essen und zwar in Ruhe. Bohnenkaffee, Tee, Bier, Wein, stark Gewürztes darf Kindern nie gereicht werden; besonders Alkohol ist Gift für sie. Eine zweckmässige Kleidung engt und schnürt den Körper an keiner Stelle ein, ist nicht zu warm und nach der Jahreszeit abgeändert. Der Stoff, aus dem sie hergestellt ist, ist locker und porös. Die dem Körper zunächst liegenden Kleidungsstücke müssen waschbar sein und oft gewechselt werden. Rauhe, dunkle Stoffe nehmen nicht nur den Staub, sondern auch Ansteckungsstoffe leichter auf als glatte, helle.

Die Abhärtung des Körpers wird bewirkt durch tägliche kühle Waschungen des ganzen Körpers, durch ein- bis zweimaliges Baden in der Woche. Nicht zu vergessen ist das regelmässige Putzen der Zähne, das Ausspülen des Mundes und das Gurgeln mit kühlem Wasser. Reinigungsbad, Luftbad, verbunden mit gymnastischen Übungen tun dem Körper wohl und stärken ihn. Die Zimmerwärme betrage im Winter nie mehr als 18° C., 15° R. Durch fleissiges Lüften sorge man für gute Luft in den Wohnräumen. Schlechte Luft ist für die Lungen

ebenso schädlich, wie schlechtes Fleisch für den Magen. Ein richtiges Atmen ist für die Kräftigung des Körpers sehr wichtig. Von Jugend auf müssen sich die Kinder an tiefes, ruhiges Atmen durch die Nase gewöhnen; sie atmen meist durch den Mund, weil sie entweder zu bequem sind, die Nasenwege sauber zu halten oder weil sie eines Leidens wegen nicht durch die Nase atmen können. In letzterem Falle sollte man bei Zeiten einen Arzt zu Rate ziehen und das Hindernis beseitigen lassen. „Ein nervöser Mensch kann sich tatsächlich Gesundheit eratmen.“

Besonders der Grossstädter muss jede Gelegenheit benützen, kräftige, sauerstoffhaltige Luft einzutauen. Darum hinaus in Wald und Feld zum fröhlichen Wandern, zum munteren Spiel! Die Mädchen bedürfen des Herumtummelns ebenso gut, vielleicht noch mehr als die Knaben, „welchen das Recht, sich tausendfach zu rühren, noch nicht verkümmert ist.“ Man pflanze ehrfurchtsvolle Liebe zur Natur in die empfänglichen Herzen der Kinder. Diejenigen, die einmal die Natur lieben gelernt haben, werden auch im späteren Leben ihre Freuden mehr suchen und schätzen als die nervenzerrüttenden Zerstreuungen der Grossstadt. Das Mitnehmen der Kinder in Bier- oder Kaffeelokale, ihr Teilnehmen an den Vergnügungen der Erwachsenen, vielleicht noch gar in späten Abendstunden schadet ihnen in jeder Beziehung, auch in erziehlicher. Kinder vom 4. bis zum 7. Jahre bedürfen eines 12stündigen Schlafes; ältere Kinder müssen um 9 Uhr ins Bett gehen, wenn sie frisch und gekräftigt am andern Morgen um 7 Uhr aufstehen sollen.

„Nervosität stellt sich im grossen und ganzen dar nicht als eine Krankheit, sondern als ein Erziehungsfehler.“ Die Erziehung ist also ein wichtiger Faktor für die Verhütung der Nervosität. Das gute Beispiel des Erziehers ist das beste Erziehungsmittel. Vieles Verbieten und Gebieten ist von Übel. Heiterkeit ist der Himmel, unter dem alles gedeiht, und Luther sagt: „Freude und Ergötzen ist den Kindern so nötig wie Essen und Trinken.“ Bei aller Liebe und Güte muss das Kind doch die Autorität der Eltern fühlen, die sichere Hand kennen, die im entscheidenden Moment in die Zügel greift. Eine vernünftige Erziehung ist gleich weit von Härte und Strenge wie von allzu grosser Nachgiebigkeit entfernt; ruhige, bestimmte Anordnungen, Stärke des Willens, Selbstbeherrschung, frühzeitige Unterdrückung von Launen und unbegründeten Stimmungen sind ihre Kennzeichen. Das 2., 3. und 4. Jahr ist für die Erziehung der allerwichtigste Zeitabschnitt. Jetzt ist es Zeit, alle guten Eigenschaften zu entwickeln: Gehorsam, Selbstbeherrschung, Ordnungsliebe, Genügsamkeit, Furchtlosigkeit, Wahrheitsliebe. Schulkinder gewöhne man an ein regelmässiges Leben, an eine genaue Zeiteinteilung. Die Schule mit ihren Anforderungen an das Kind ist nicht als der alleinige Sündenbock anzuklagen für dessen Nervenschwäche, allgemeine Körperschwäche. „Die Schuld der tatsächlichen Überbürdung trifft weit weniger die Schule als die anderen Erziehungs faktoren, Familie und Leben.“ Man plage das Kind nicht mit allerlei Privatstunden, Musik-, Mal- und Handarbeitsstunden. Auch mit Nachhilfestunden sei man recht sparsam. Ein der Nachhilfe bedürftiges Kind ist auch meist körperlich schwach. Es sollte  $\frac{1}{2}$  oder ein Jahr zurückgestellt werden oder von einer Versetzung in eine höhere Klasse ausgeschlossen bleiben, bis es die nötigen Kräfte erlangt hat. Kinder, welche in den höheren Schulen durchaus nicht mitkommen, sollte man der Volkschule überweisen; aber die Gesundheit der Kinder muss dem Ehrgeiz so mancher Eltern zum Opfer fallen. Bei den häuslichen Arbeiten störe man die Kinder

nicht. Ein wiederholt unterbrochenes Arbeiten greift ihre Nerven ebenso an wie die der Erwachsenen.

Sonnabendarbeit darf nicht auf den Sonntag verschoben werden. Der Sonntag muss nach 6 Arbeitstagen ein Tag der Ausspannung, der Erholung, der Erbauung sein. Schule und Haus müssen zusammen arbeiten. Eltern sollten sich hüten, durch unbedachtes Reden in Gegenwart der Kinder die Autorität des Lehrers zu untergraben. Es ist gefährlich, die Kinder in einen inneren Zwiespalt zu bringen. Bei Meinungsverschiedenheiten sollten sich die Eltern mit den Lehrern selbst in Verbindung setzen; ihre Pflicht ist es auch, die Lehrer auf etwaige Gebrechen und Schwächen der Kinder aufmerksam zu machen. Niemals lasse man die Kinder Dinge hören und sehen, die ihren Jahren nicht angemessen sind. Nervenarzt Dr. Otto Dornblüt schreibt in einem Aufsatz über Verhütung der Nervosität: „Es ist errchütternd, wenn man von einer grossen Zahl von Nervenkranken hört, dass der Grund zu den schweren Störungen ihres Gemütslebens dadurch gelegt worden ist, dass sie als Kinder unbeachtet schwere Vorwürfe, Zänkereien oder geheimnisvoll zu haltende Gespräche ihrer Eltern mit anhörten.“ Ferner darf die Einbildungskraft der Kinder nicht mit unsauberen Vorstellungen erfüllt werden. Man habe acht auf das, was sie lesen, und suche alle anstössigen Bücher und Bilder von ihnen fernzuhalten. Jugendliche Verirrungen herrschen nur gar zu sehr unter der unwissenden Jugend und sie sind die Grundursache vieler Krankheiten, besonders der Nervenschwäche. Kant sagt: „Die Erziehung ist das schwerste und grösste Problem, das dem Menschen gegeben ist.“ Sie erfordert die ganze Kraft, ja schwere Opfer des Erziehers; da gilt es Tag und Nacht nicht müde zu werden. Treu schaffenden und sorgenden Eltern wird das Leben ihrer Kinder Friede und Freude bringen. Treu schaffende und sorgende Eltern werden ein Segen sein für mehrere Geschlechter.

## Präparationen für die Religionsstunde.

Von F. Gfeller, Lehrer, Egg.

*Vorbemerkungen der Redaktion.* Der Religionsunterricht in der Schule wird heutzutage vielfach angefochten. Es macht sich dagegen eine starke Opposition geltend, die viele beachtenswerte Gründe gegen dieses Fach ins Feld führt. Trotzdem bringen wir diese Präparationen zum Religionsunterricht, weil der Lehrplan eben die Behandlung biblischer Geschichten noch vorschreibt und sich die Lehrer und Lehrerinnen, ob sie wollen oder nicht, damit befassen müssen. Wie nun biblischer Stoff nutzbringend und anregend und in echt kindlicher Weise verwertet werden kann, möchten die nachfolgenden Unterrichtsbeispiele zeigen.\*

Ein höchst origineller Kopf unter den deutschen Lehrern, Scharrelmann, stellt an die Behandlung der biblischen Erzählungen drei Hauptforderungen. Man soll sie erstens detaillieren, zweitens genau motivieren und drittens modernisieren. Nur so können sie die Kinder packen. Mir scheint, unser emmentalischer Erzähler erfüllt diese Forderungen, wenn er auch im dritten Punkte nicht so weit geht, wie Scharrelmann. Dieser lässt Automobile und Fahrräder durch Jerusalem sausen und Josef an die Zigeuner verkaufen. Mit solchen Anachronismen arbeitet der Verfasser nachstehender Präparationen nicht. Aber auch

\* *Anmerkung.* Die zweite Erzählung musste wegen Raumangst auf eine folgende Nummer verschoben werden. *Die Redaktion.*