

Zeitschrift:	Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber:	Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band:	32 (1927-1928)
Heft:	13
Artikel:	Über Berufskrankheiten der Lehrerin : nach einem Vortrag von Frau Dr. Wyss in Thun : (Schluss)
Autor:	Wyss
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-312166

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: 13.02.2026

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

lern Periode.) Es ist freilich so reich an innern Formen, dass sie den Rahmen zu sprengen drohen. Diese Vereinfachung und Bereicherung hätte er nicht gefunden ohne seine Berührung mit der grossen Kunst Italiens — Venedigs — hier hat er den Antrieb bekommen, die Phantasie zu läutern und zu bändigen und ewig gültigen Gesetzen der Kunst zu unterwerfen.

Über Berufskrankheiten der Lehrerin.

Nach einem Vortrag von Frau Dr. Wyss in Thun.

(Schluss.)

Die schlechte Luft und der Staub des Schulzimmers greifen die Stimm- und Atmungsorgane weiter an, sind dieselben schon durch das Sprechen leicht entzündet, sind sie für jede Infektion empfänglicher vom einfachen Schnupfen, Luftröhrenkatarrh an bis zum Kehlkopfkatarrh auf tuberkulöser Basis, zum Lungenspitzenkatarrh, Anschwellen der Halsmandeln, Vergrösserung der Hilusdrüsen und Bronchialkatarrhe sind alles Folgen der Einatmung vonbazillenhaltigem Staub, der durch die ermüdeten Organe nicht mehr richtig gesiebt und so von den empfindlichen Organen abgehalten wird. Die besten Verhütungsmittel sind neben der Schonung des Sprechapparates: die Sorge um reine Luft, häufiges, kräftiges Lüften mit einem momentanen Durchzug, Offenhalten der Fenster, auch im Winter, wenn auch nur ein paar obere Scheiben, durch die die kalte, reine Luft hereinströmt, zu Boden sinkt, während die leichte, warme, staub- und bazillenreiche Luft, nach oben steigend, ausströmt. Neben den Luftverhältnissen spielt die Mundpflege eine grosse Rolle. Häufiges Spülen der Mundhöhle mit einer desinfizierenden Flüssigkeit gleich nach der Schule, auch einmal in der Pause, sollte keine zu grosse Anstrengung sein, um sich gesund zu erhalten. Ein Formitroltablettchen, versenkt in die Taschen der Wangenschleimhaut, kann während Stunden dort liegen bleiben, ohne das Sprechen zu hindern, es desinfiziert fortwährend den Speichel, hält die Stimmbänder rein, die Schleimhäute feucht und schützt sie dadurch vor Ablagerung schädlichen Staubes.

Die Erkrankung, die wohl alle Lehrerinnen einmal trifft, wenn sie lange genug im Amte stehen, ist diejenige des Nervensystems in ihren unzähligen verschiedenen Formen. Bei den einen äussert sie sich in Schlaflosigkeit, in Appetitmangel, in Zirkulationsstörungen, in Herzgeschichten, sogenannten Herzneurosen, in Kopfweh, Neuralgien, in Depressionen gemütlicher Art und, last not least, in einem nervösen Erschöpfungszustand mit vollständigem Darniedergiegen des Stoffwechsels.

Die einzelnen Symptome können in verschiedener Stärke auftreten, von ganz verschiedener Dauer sein, sie können kommen und gehen, aber immer sind sie ein Warnungszeichen: einzuhalten, bevor sie zu einem Zustand werden, der Wochen und Monate zu seiner Heilung dann erfordern wird. Es ist eine wichtige Erfahrungstatsache, dass einseitige Überanstrengungen besser als durch Ruhe durch Wechsel in der Arbeit kompensiert werden, und dieses Prinzip des Arbeitswechsels kommt gerade bei den geistigen, grosse Nervenkraft erfordерnden Berufen zu seiner vollen Bedeutung. Es ist dies wohl auch der Grund, warum nach meinen Beobachtungen wenigstens die verheirateten Lehrerinnen eigentlich weniger unter Nervosität zu leiden haben, trotz ihres Doppelberufes. Die heim-

kehrende, verheiratete Lehrerin trifft zu Hause neue Sorgen ganz anderer Art, Kinder- und Köchinnenfreuden und -leiden empfangen sie. Sie hat die Möglichkeit, sich aussprechen und ihre Schulsorgen abladen zu können, sich durch ihren Gatten beraten und ihre Arbeit beurteilen zu lassen, während die ledige Lehrerin, kaum heimgekehrt, sich wieder an die Vorbereitungen der Schule macht, eventuell liest oder Nebenbeschäftigungen erfüllt, die mehr den Kopf als die Hände erfordern. Dazu kommt bei der alleinhausenden Lehrerin die häufige Unterernährung oder ganz einseitige Ernährung. Sie nimmt sich nicht die Mühe, für sich allein zu kochen, kann es vielleicht auch nicht oder hat effektiv nicht die Zeit dazu. Im Drang der Schularbeit wird z'Nüni und z'Obig vergessen, obschon diese kleinen Nebenmahlzeiten den erschöpften Nerven wieder eine kleine Stärkung bedeuten und die zu knappen Hauptmahlzeiten angenehm ergänzen würden. Anfangs setzt man sich über leicht bemerkbare Ermüdungssymptome hinweg, der Geist triumphiert über den Körper, die Arbeitsfreude und Arbeitsenergie hält ihn in Schach, aber nach und nach lässt der Appetit nach. Es ist nicht mehr nötig, viel zu essen, denkt die arbeitsfreudige junge Lehrerin, man ist keine Maschine, die täglich zur gleichen Zeit geölt werden muss, man isst etwas weniges, wenn man Zeit und Lust hat und freut sich seiner geistigen Grösse und Unabhängigkeit vom irdischen Zwang.

Langsam aber sicher mehren sich die Ermüdungssymptome, die geistige Inanspruchnahme wird grösser, die Sehnsucht nach Ferien brennender, das Semester dehnt sich endlos und plötzlich geht es nicht mehr: der Zusammenbruch ist da.

Dass die Ernährungsfrage eine so grosse Rolle spielt im Kampfe gegen die Berufsschädlichkeiten im allgemeinen, in demjenigen der Lehrerinnen speziell, habe ich schon einmal in einem kleinen Aufsatz in einer «Lehrerinnen-Zeitung» betont. Eine richtige Ernährung unterstützt die natürlichen Schutzkräfte des Körpers. Sie muss besorgt sein, den schon ermüdeten Körper nicht durch allzu schwerverdauliche Nahrung in Anspruch zu nehmen, sondern ihn durch leichte Kost anzuregen und zu nähren. Man sollte darauf bedacht sein, ein genügendes Quantum an Eiweißstoffen dem Körper zuzuführen, doch nicht mehr, als absolut notwendig; denn ein Zuviel an Stickstoff bildet nur Schlacken, die die schon vorhandenen Ermüdungsstoffe im Körper vermehren, statt dieselben durch eine leichte, anregende Nahrung zu vermindern. So ist der allzu reichliche Genuss von Fleisch- und Wurstwaren, so leicht sich damit auch die Mahlzeiten gestalten liessen, zu verpönen, während viele Gemüse, Obst, Schrot- oder Schwarzbrot mit Butter die vollständig genügende Nährstoffmenge enthalten. Leider sind es gerade die Gemüse, die der Köchin viel Arbeit geben, weshalb ich betonen möchte, dass auch rohe Gemüse, wie Radieschen, Gurken, Tomaten, in Scheiben geschnitten, auf Schwarzbrot mit Butter, eine köstliche, einfache Mahlzeit liefert. Der dänische Arzt und Ernährungsphysiologe betont den Nährwert und die Leichtverdaulichkeit des Kartoffelsalates, so dass er diesen zu den täglichen Speisen seines Tisches rechnet, wie Schwarzbrot mit Butter.

Für regelmässige Verdauung zu sorgen, ist die Vorbedingung der Gesundheit. Bei andauernder Verstopfung gehen Toxine, die aus den Verheerungs- und Fäulnisprodukten des Darms stammen, ins Blut über und zeugen eine chronische Blutvergiftung, die die gleichen nervösen Symptome hervorrufen kann, wie sie die berufliche Überanstrengung zeitigt — Kopfweh, grosse Ermüdbarkeit, gemütliche Depression, Reizbarkeit usw.

Ein wichtiger Faktor als Grund des nervösen Erschöpfungszustandes der kranken Lehrerin liegt wohl, meiner Ansicht nach, in der doppelten Anstrengung, den zu bringenden Stoff konzentriert zu beherrschen und zugleich ihre vor sich sitzende Schar im Zügel zu halten. Zur Kompensation dieser enormen Anforderung an Intelligenz und Konzentrationsenergie sollten alle Mittel herangezogen werden, die die Nervenkräfte erhalten und stärken können: viel Bewegung in frischer Luft, zielloses Herumschweifen mit der Möglichkeit, sich an Kleinem, das die Natur bietet, zu freuen, reichlicher Schlaf bei offenem Fenster, im Winter wie im Sommer, tägliche Abwaschungen und einige Turnübungen (Atmungsgymnastik und Muskelbewegung, wie sie heute in rhythmischen und Frauenturnkursen gelernt werden. Solche Kurse sollten immer wieder von Zeit zu Zeit besucht werden, damit die Anregung zur täglichen eigenen Turnerei nie verloren geht.

Dieses Turnen bietet auch Gewähr, dass die Lehrerin das viele Stehen und Gehen auf kleinem Raum, hin und her, besser erträgt. Wie viele unter ihnen leiden an Beinschmerzen, die teils von Gefäßstauungen herrühren und mit der Zeit zur Ausbildung von Krampfadern führen, teils durch Platt- und Spreizfuss entstehen können. Orthopädische Behandlungen, Benützung von entsprechenden Einlagen in den Schuhen, Einbinden der Beine machen diese Leiden erträglich, besser aber ist es, sich so zu benehmen und seiner Arbeit gegenüber sich einzustellen, dass solche Leiden nicht an einen herankommen können. So suche die Lehrerin z. B. auch sitzend den Schülern zu imponieren und lasse die Schüler das eine und das andere Mal zu sich ans Podium kommen. Es ist damit vielleicht beiden Teilen geholfen: die Lehrerin schont ihre Herzkräft, dem Schüler tut die Bewegung als Abwechslung gut.

Bei verheirateten Lehrerinnen gibt es durch das anhaltende Stehen häufig Senkungen der Scheide und der Gebärmutter, Schmerzen bei der Menstruation können durch mehr Sitzen gerade in diesen Tagen verhütet werden.

Sie sehen, auch Ihnen drohen mancherlei Gefahren, derentwegen Sie wohl nicht Ihren Beruf aufgeben möchten, die aber wert sind, dass man an sie denkt und sie auszuschalten sucht. Ein Grosses haben die Lehrerinnen ja allen Berufen voraus, das ihnen zur Erhaltung ihrer Gesundheit von grossem Nutzen sein sollte, das sind die regelmässigen und zum Teil ergiebigen Ferien. Wenn sie in richtiger Weise ausgenützt werden, kann viel ausgegebene Kraft wieder erneut, manche im Entstehen begriffene Funktionsstörung wieder aufgehoben werden. Deshalb heraus in den Ferien in die Natur, grosse, nicht zu ermüdende Wanderungen, Bergluft, Tessinersonne, auch einmal Reisen, aber mit Mass, nicht alles sehen und aufnehmen wollen! Neue Länder, Großstädte sehen und sie erleben braucht ein gut Teil Nervenkraft, die durch die Aufnahme allein neuer Eindrücke nicht aufgewogen wird. Ein paar Wochen ruhiges Liegen und Wandern in unsren Hochtälern ist sicher für Geist und Körper bekömmlicher als das Jagen nach Süd und Nord, besonders wenn die Zeit drängt und man nachts mit der Eisenbahn fährt, um die Tage frei für den Genuss zu haben.

Wenn statistisch erwiesen ist, dass die verheirateten Lehrerinnen die Lehrerversicherungskasse, die eine Invalidenkasse ist, mehr belasten als die ledigen, so kommt das wohl hauptsächlich von den Geburten und ihren Komplikationen her, die ja mancher Frau für ihre ganze Lebensdauer die volle Gesundheit und Arbeitsfähigkeit rauben, dann auch sicherlich durch die organische Überanstrengung ihres Körpers, wenn sie sich ihr Hauswesen nicht praktisch einrichtet, nicht die nötigen Hilfskräfte bezieht, und dann muss man nie ver-

gessen, dass die beste Kraft der verheirateten Lehrerin vor der Heirat vielleicht schon im Schuldienst verbraucht wurde und nun im doppelten Berufsleben den Anforderungen nicht mehr Genüge leisten kann. Unglück in der Ehe selbst wird sie so zermürben, dass ihre Gesundheit den seelischen und Schulforderungen nicht standhalten können wird.

Aus all dem Gesagten geht hervor, dass den Lehrerinnen, verheiratet oder ledig, durch die Schulstube mancherlei Gefahren drohen.

Nochmals das Tuberkulosegesetz.

An unserer letzten Delegiertenversammlung freuten wir uns, dass das Tuberkulosegesetz in seinem Paragraphen 5 nun eine Form gefunden habe, die unsern Wünschen Rücksicht trug. Um so mehr überraschte es uns, zu hören, dass auf Antrieb des Ständerates nochmals auf diesen Artikel zurückgegriffen werden solle, ja dass der Bundesrat um ein neues Gutachten in dieser Angelegenheit angegangen worden sei.

Die bundesrätliche Botschaft vom 21. Februar 1928 zu diesem Punkte befasst sich hauptsächlich mit der Frage, welche Lasten dem Bunde erwachsen könnten, wenn das Obligatorium der Unterstützung an Lehr- und Pflegepersonal, das eine Ansteckungsgefahr für seine Schutzbefohlenen darstellt, ausgesprochen werde. Dass der Bund nicht nur das Obligatorium aussprechen dürfe, sondern auch an die Kosten dieser Unterstützung den Kantonen einen Betrag gewähren müsse, das stand von Anfang an fest. Die bundesrätliche Botschaft berechnet die Kosten der Unterstützung, die zu Lasten des Bundes fallen würden (50 % der Gesamtsumme) mit Fr. 250,000, fügt aber bei, dass diese Summe sehr hoch gegriffen sei und wahrscheinlich bei weitem nicht erreicht werde. Auf Grund dieser Berechnung wäre nun wohl zu erwarten gewesen, dass der Bundesrat die Beibehaltung des Obligatoriums befürwortet hätte. Um so erstaunter ist man, zu lesen, dass er trotz der voraussichtlich bescheidenen Belastung vorschlägt, vom Obligatorium abzusehen, da dessen Durchführung in den Kantonen zu grossen Schwierigkeiten verursachen werde.

Der Ständerat war nur zu bereit, diesem bundesrätlichen Wink zu gehorchen. Wir hofften aber, dass wiederum der Nationalrat sich für unsere Wünsche einsetzen würde. Wir schrieben darum nochmals zusammen mit dem Schweizerischen Lehrerverein einen Brief an den Präsidenten der nationalrätlichen Kommission und baten darin, der Nationalrat möge auf seinem bisherigen Standpunkt verharren.

Leider sind unsere Hoffnungen getäuscht worden. Wie aus dem Zeitungsreferat über die Verhandlungen im Nationalrat hervorgeht, waren es weniger sachliche Erwägungen, die eine Wandlung im Nationalrat hervorgebracht hätten, vielmehr schien die Zustimmung zum ständerätslichen Beschluss eher eine Ermüdungserscheinung zu sein. Man hatte genug davon, sich die Sache einmal ums andere zuzuschieben; einmal wollte man damit zu Ende kommen. Der Ständerat hat sich als der hartnäckigere erwiesen, der den Sieg davontrug.

Es wird nun an den Lehrer- und Lehrerinnenkreisen sein, in ihren Kantonen das Obligatorium durchzusetzen, das auf dem Boden des Bundes noch nicht erhältlich war.

G. G.