

**Zeitschrift:** Schweizerisches Schularchiv : Organ der Schweizerischen Schulausstellung in Zürich

**Herausgeber:** Schweizerische Permanente Schulausstellung (Zürich)

**Band:** 8 (1887)

**Heft:** 9-10

**Artikel:** Dr. G. Custers "101 Winke und Wünsche für Gesundheit"

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-257256>

### **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:** 02.05.2026

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

	Zahl der beurteilten Rekruten	Von je 100 Rekruten hatten die Notensumme				
		4—6	7—10	11—14	15—18	19—20
Schmiede . . . . .	281	17	43	30	10	—
Wagner . . . . .	176	12	46	37	4	1
Handelsleute, Kommiss, Schreiber etc.	1661	75	18	5	2	—
Wirtschaftspersonal . . . . .	235	29	49	18	4	—
Eisenbahnbau- u. Betriebsangestellte	119	36	34	24	6	—
Post- und Telegraphieangestellte .	101	68	22	8	2	—
Spediteure, Fuhrleute u. dgl. . .	192	10	31	45	12	2
Lehrer . . . . .	171	99	1	—	—	—
Studenten . . . . .	701	93	6	1	—	—

Der Vorbericht bemerkt zu dieser Berufstabelle:

„Dieser neuen Bearbeitung lag im Wesentlichen folgender Anlass zu Grunde: Aus Kantonen, welche in den früheren Jahresresultaten fortgesetzt ungünstig erschienen, wurde wiederholt die Äusserung laut, dass eine solche Erscheinung sich grösstenteils durch die verschiedenen Berufsverhältnisse erklären, resp. entschuldigen lasse. Wenn dieser Einwurf auch nicht jeglichen Grundes entbehrt, so ist derselbe durch unsere Tabelle offenbar bei weitem nicht in gehofftem Masse erwahrt worden. Es wird hiefür das folgende Beispiel genügen: Die Rekruten des Kantons Appenzell I.-Rh. gehören ihrem Berufe nach in der weitaus grössten Zahl der Landwirtschaft oder der Stickerei an. Die Rekruten dieser beiden Berufsarten (in der Gesamtschweiz) und daneben diejenigen von Innerrhoden weisen nun folgende verschiedene Häufigkeit der Minimalleistungen (Note 4 oder 5 auf je 100 Rekruten) auf:

	Lesen	Aufsatz	Rechnen	Vaterlandskunde
I. Landwirte . . . . .	14	27	25	42
Stickerei . . . . .	4	12	9	29
II. Innerrhoden . . . . .	33	46	35	66

Wenn es wohl erklärlich wäre, dass die Rekruten des letztgenannten Kantons denjenigen einer vorzugsweise industriellen und gewerblichen Gegend nachstehen, so liegt es dagegen nach obigen Zahlen ausser Zweifel, dass sich dieselben auch mit ihren Berufsgenossen aus der übrigen Schweiz bei weitem nicht zu messen vermögen.“

## Dr. G. Custers „101 Winke und Wünsche für Gesundheit“<sup>1)</sup>

bringen bezüglich *Schulhygiene* folgende Punkte zur Sprache:

41. Die Schulen und Schulbehörden, welche heute noch alte, falschkonstruierte Bänke dulden, auf denen die Kinder gekrümmt sitzen müssen, versündigen sich am Gesundheitswohl der Jugend. Eltern, Gesundheitsbeamte und Sanitäts-Kom-

<sup>1)</sup> Zweite verbesserte und stark vermehrte Auflage. Zürich und Stuttgart, Druck und Verlag von Schröter & Meyer, 47 Seiten, klein Oktav. Preis 40 Cts. 100 Exemplare Fr. 30.

missionen sollen zwingende, gesundheitliche Verbesserungen in alten sanitätswidrigen Schulen — besonders hinsichtlich rationell gebauter Bänke — unerschrocken und beharrlichst verlangen.

42. Gib deinem Kinde zu Hausaufgaben im Schreiben, Lesen, Zeichnen, Musik eine gute, hygienisch richtige Hausschulbank, die seiner Körpergrösse angepasst werden kann. Nur so bewahrt es auch daheim eine naturgemässe Körperhaltung. „Wollt ihr gesundheitliche Reform in der Schule, so reformirt auch gleichzeitig eure häusliche Gesundheitspflege, mit ersterer allein ist nicht alles gewonnen!“

43. Die Schule verschaffe im Winter armen Kindern, die oft mit schlechten Schuhen weither wandern müssen, warme Zimmerschuhe (Endefinken). Sie leihe unbemittelten Schülern Schlittschuhe, damit auch sie die gesundheitsfördernde Schlittschuhgymnastik treiben können.

44. Im Sommer sollen allzu warme Nachmittage (Thermometer Vormittags zwischen 9—10 Uhr über 20° R. im Schatten) vom erschlaffenden Unterricht im drückenden Schullokal völlig frei sein („Hitzferien“). Der Lehrer gehe mit den Kindern ins Freie an Schattenplätze in Wald und Feld, in Badanstalten, auf Aussichtspunkte u. s. w. Er treibe dabei mit nicht zu grossen Klassen gesunden Anschauungsunterricht aus dem grossen, lebendigen Naturbuche.

45. *Schulgärten* sind für's spätere Leben nützliche, den Geist anregende, durch Aufenthalt und Beschäftigung unter freiem Himmel bei frischer Luft körperlich wie geistig recht gesunde Einrichtungen. Gründet sie für Knaben (Obstbaum-, Birnen- und Rebenzucht) wie für Mädchen (Gemüsezucht). — *Non scholae sed vitae: nicht für die Schule, für's Leben soll die Jugend lernen!*

46. In Volksschulen — auch Arbeitsschulen für die Mädchen — keine Stundenpausen zur Auslüftung des Zimmers, zu körperlicher, wie geistiger Erholung der Schüler (und des Lehrers, der sozusagen auch ein Mensch ist) einzuhalten, ist gesundheitswidrig. In jeder Stundenpause tummle sich die Jugend bei guter Witterung im Freien, auf dem Schulspielplatz, bei schlechter auf geräumigem Vorplatze im Schulzimmer.

Überkleider, Regenschirme u. s. w. dürfen nie im Schullokal abgelegt, sondern müssen stets draussen im Korridore untergebracht werden.

47. Lasset männliche wie weibliche Jugend fröhlich spielen und viel im Freien sich sputen. Beim ewigen Spuhlen und Fädeln zu Hause neben der Schule werden des Kindes Wangen bleich, sein Blut schlecht, die Kräfte lahm, die Augen blöde und der Jugendmut verdorben.

Die Kinder in Kleinkinderschulen und Kindergärten dürfen nicht allzuviel und anhaltend im Zimmer sitzen, in staubigem Lokale spielen und singen. Sie gehören oft und lange an die frische Luft, auf den geräumigen Spielplatz im Freien. Diese Anstalten für Kleinkinderbeschäftigung und Erziehung bedürfen sowohl vom pädagogischen als gesundheitlichen Standpunkte sorgfältigster Aufsicht durch Sachverständige. Bis jetzt entbehren sie aber derselben nur allzu

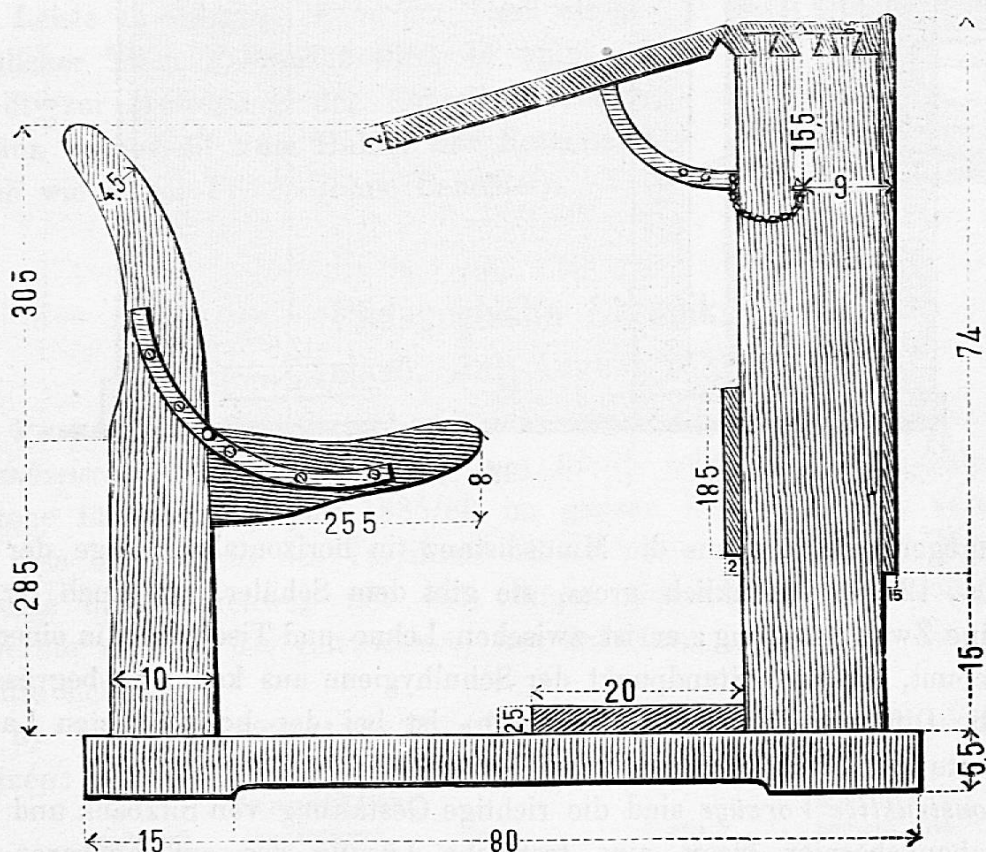
oft, besonders auf dem Lande, sind nicht selten schlecht eingerichtet und mangelhaft gelehrt zum Gesundheitsschaden der Kleinen.

48. Die Schule lehre den ältern Schüler nicht bloß Zinse rechnen, Brüche knacken, Briefe verfassen, Flüsse und Berge kennen, sondern *sie treibe auch Menschenkunde!* Der Lehrer sage dem Kinde, was für Leib und Seele gesund und ungesund ist, erziehe es neben den Eltern durch Belehrung in der Schule zur Gesundheitstugend hinsichtlich reiner Luft, sauberer Haut, vernünftiger Kleidung, einfacher aber guter Kost. Wenn er aber frische Luft predigt, so darf es — wie oft — in der Schulstube aus Mangel an Lüftung nicht selber . . . stinken.

### Schultisch Lüthi.

(Mit Bild.)

Pültchensystem, Einzelsitz, Bank und Tisch durch Schwellen verbunden. Tannenholz mit Hartholz eingefasst, Preis Fr. 15. Herr Lüthi beschreibt den-



selben im Pionier (1882 No. 12) folgendermassen: „Der Kasten bietet Raum für sämtliches Schulmaterial und kann durch die Tischplatte ganz zugeschlossen werden. Dieselbe lässt sich beliebig höher und tiefer stellen, in wagrechte und schiefe Lage, so dass der Tisch zum Schreiben, zum Lesen, zum Zeichnen und Zuschneiden beliebig auf die einfachste Weise kann verändert werden. Die Lehne ist genau der Biegung der Wirbelsäule angepasst und der Sitz zum Aufklappen