

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

[Hygiene der Geistesarbeit]

[urn:nbn:de:bsz:31-252412](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-252412)

eisenbahndienst stehen, unter der Behandlung ihrer aus anderen Bundesstaaten stammenden Vorgesetzten leiden müßten, erwiderte der Herr Minister, daß dem Ministerium Klagen hierüber nicht zugekommen seien. „Ich höre“, fuhr er fort, „daß bei der Generaldirektion einzelne Klagen eingereicht worden sind und daß die Generaldirektion jeweils der Sache nachgegangen ist. Sollte tatsächlich eine berechtigte Ursache zu solchen Klagen vorhanden sein, so würde ich das tief bedauern, und ich werde Anlaß nehmen, den Herrn Kgl. Eisenbahnchef darauf aufmerksam zu machen und sein energisches Eingreifen erbitten. (Beifall im Hause.) Ich bin auch überzeugt, daß ich das entsprechende Entgegenkommen von dieser Seite finden werde.“

Ein kleiner Mann ist auch ein Mann,
Es kommt auf seine Leistung an.

v. Gindenburg.

Die Hygiene der Geistesarbeiter.

Die Summe der Arbeitsleistung erfordert auch eine zeitliche Begrenzung. Natürlich ist das Maß der Arbeitskraft individuell äußerst verschieden. Die Ermüdung nach geistiger Anstrengung macht sich bei dem einen schon nach kurzer Zeit, bei dem anderen erst nach längerer Tätigkeit geltend, sie ist auch bei demselben Menschen verschieden je nach Art der Leistung und dem Aufgelegtsein zur Tätigkeit. Durchaus schädlich ist es, wenn die Mahnung dieses Sicherheitsventils durch Reizmittel (Kaffee, Tee, Tabak) ausgeschaltet wird. Die tägliche Berufsarbeit soll auf 8 Stunden bemessen werden, wie Dr. Engelen in Düsseldorf durch eingehende und umfassende Feststellungen im „Arzt als Erzieher“ bestätigt. Wichtiger als die Dauer der Arbeit ist die Art der Arbeitserledigung. Ruhige, gleichmäßige, ungezwungene Arbeit ist nur förderlich für die Gesundheit. Nicht die Summe der Arbeit zehrt an der Nervenkraft, sondern überhastetes Arbeiten (wie es der Verkehrsdienst meistens erfordert), wenn es sich mit seelischen Erregungen verbündet. Das Tempo der Arbeit steht im umgekehrten Verhältnis zur Lebensdauer, Lebensleistung und Lebensgenuß. Erzwungene Arbeit ist gesundheitschädlich (Nachtdienst), dagegen Arbeitsfreude hygienisch wertvoll. Schnelles konzentriertes Arbeiten bedeutet Vermeidung von Kraftvergeudung. Die durch richtige Arbeitsmethodik gewonnene Zeit sei der Erholung gewidmet. Die Zeit der täglichen Erholung werde benutzt zum Aufenthalt in frischer, gesunder Luft, zu Muskelübungen durch mäßig betriebenen Sport, namentlich Rudern und Schwimmen. Auch vernünftiger Lebensgenuß ist zur Frischhaltung des Geistes notwendig, jede Abwechslung in angenehmer Beschäftigung dient zur Erholung der im Berufsleben angestregten Geistesfunktionen. Neben der täglichen Erholungszeit sind zeitweise längere Erholungspausen (Urlaub) zur Gesunderhaltung der Nerven notwendig. Die Forderung acht Stunden Schlaf ist eine Durchschnittsregel, doch hat der Geistesarbeiter acht Stunden Schlaf unbedingt nötig.

Die durchgehende Arbeitszeit.

Bei der Beratung des preußischen Eisenbahnvoranschlags für 1917 im preußischen Abgeordnetenhaus hat sich der frühere