

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Badische Schulzeitung. 1860-1933 1895**

(27.7.1895) Beilage zu Nr. 30 der "Badischen Schulzeitung"

# Beilage zu Nr. 30 der „Badischen Schulzeitung.“

Samstag, den 27. Juli 1895.

## Gesundheitspflege in der Schule.

R. Nobel-Eiterbach.

„Ein Lot Vorbeugung ist besser als ein Zentner Heilung.“

Mit diesem englischen Sprichwort ist die Aufgabe des Lehrers genau festgesetzt. Es kann nicht Pflicht des Lehrers sein, heilend einzugreifen. Dies ist das Feld des geprüften Arztes; aber allgemeine Verhaltensmaßregeln, welche stets gültig sind, zu empfehlen und anschaulich zu machen, das ist Sache der Schule. „Für das Leben,“ lautet die Parole unserer Arbeit, und dieser Wahlspruch hat auf dem Gebiete der Schulgesundheitspflege ganz besondere Bedeutung. Was nützt aller Wissensschatz, wenn er mit der Gesundheit bezahlt wurde! In erster Linie gesunde kräftige Menschen, dann erst hat Bildung Wert, dann erst kann man auf reiche Früchte hoffen.

Es läßt sich zwar nicht verhüten, überhaupt nie krank zu werden; aber selbst in diesem Fall ist von einem vernünftigen Patienten, welcher sich den Anordnungen des gewissenhaften und geschickten Arztes fügt, eher Genesung zu erwarten. Die betäubenden Szenen, welche sich in russischen Dörfern bei der Cholera abspielten, das hirnerückte Gebahren der Leute, als im Mittelalter der „schwarze Tod“ das Land verheerte, können nur dort vorkommen, wo es der Bevölkerung an der nötigen Belehrung fehlt.

Dafür zu sorgen, daß derartige Fälle nicht mehr sich breit machen, ist unsere Aufgabe und Pflicht. In der Naturgeschichte diese Gebiete recht anschaulich und lebendig zu behandeln, bringt mehr Segen und hat mehr Zweck, als die Kinder mit dem Gebiß des Ränguruhs bekannt zu machen. Thatsächlich bekunden die Schüler bei diesen Dingen, welche sie selbst angehen, ein reges Interesse, und ich wunderte mich oft, daß selbst der schwach Begabte hier eine Ausnahme machte und treffende Antworten gab. Dies ist doch das sicherste Merkmal, daß man auf der richtigen Bahn ist.

Jeder Belehrung über Pflege der Gesundheit muß selbstverständlich eine Besprechung der einzelnen Körperteile vorausgehen. Das kann in ganz einfacher Weise geschehen; jeder gelehrte Quatsch ist sorgfältig zu vermeiden. Vor allen Dingen kommt es darauf an, den Kindern die Lage und Verbindung der einzelnen Körperteile anschaulich zu machen, am besten an Apparaten oder doch wenigstens im Bild. Sodann schließt sich eine Besprechung der Einrichtungen der wichtigsten Organe an, z. B. der Atmungs- und Verdauungswerkzeuge. Dabei dürfen auch die in die Augen fallenden krankhaften Erscheinungen erwähnt werden, wie das Rascherwerden des Pulses, die belegte Zunge u. s. w. bei Fieberkrankheiten. Die Veränderungen der Haut bei den verschiedenen Hautkrankheiten, als Masern, Scharlach u. c. gehören ebenfalls hierher.

Daß sie mit den ersten Hilfeleistungen bei Unglücksfällen bis zur Ankunft des Arztes vertraut gemacht werden, ist von großer Wichtigkeit. Wie oft schon hätte großes Unheil vermieden werden können, wenn sofortige Hilfe angewandt worden wäre! Oder gar verkehrter Mittel zu gedenken! Welch gräßliche Schmerzen mußten die armen Unglücklichen schon erdulden durch die Quacksalbereien und Heilkünste sogenannter geschickter Frauen und Männer. Gegen derartige Vorkommnisse ist kein Wort zu scharf.

Dahin zu wirken, daß bei ernstlicher Erkrankung sofort die Hilfe eines erprobten Arztes angerufen wird, statt allerlei Geheimmittel erst zu probieren und die Krankheit ihren

Höhepunkt zutreiben zu lassen, dürfte jedem Lehrer nicht allzu schwer werden. Vorwiegend sind etwaige Mißerfolge dieser Kurpfuscher ins rechte Licht zu stellen, wo und wie es geht. Es muß manche Lanze gebrochen werden, bis die harten Schädel mancher Leute begreifen, daß bei richtiger Behandlung doch vieles besser gegangen wäre.

Gut wäre es, wenn Lehrer und Ärzte manchmal ihre Ansichten austauschten. In wie mancher Gemeinde ist der Lehrer der einzige Mann, welcher frei von allem Vorurteil einer Krankheit gegenüber steht. Wenn er das Wesen und die Verhaltensmaßregeln, welche er vorher mit dem Arzt besprochen hat, kennt und in der Schule den Kindern ans Herz legt, so werden dieselben sicher eher befolgt, wenn sie der Arzt hernach anordnet. Die Leute brauchen dabei nicht zu wissen, daß die beiden sich verständigt haben; es empfiehlt sich vielleicht sogar, dies zu verschweigen. Wo zwei scheinbar getrennte Ansichten dasselbe bestätigen, findet es schon mehr Glauben und Anwendung. Nicht nur einmal begaben sich Leute auf meinen Rat zum Arzt, während sie ursprünglich vorhatten, zu gewissen Mitteln und Personen Zuflucht zu nehmen. Natürlich muß zwischen Arzt und Lehrer dann Einverständnis herrschen, sonst können sich die beiden gelegentlich widersprechen und die Leute werden verwirrt. Dann lieber gar keine Ratschläge vonseiten des Lehrers.

Infolge der bisher herrschenden Methode in der Medizin setzen die Leute ihre Hoffnung ausschließlich auf das Rezept des Doktors. Ein Arzt, der nichts verschreibt, wird mit Mißtrauen empfangen. Sie glauben eben, genug gethan zu haben, wenn sie vorschriftsmäßig ihre Pulver oder Arznei eingenommen haben. Daß manche Dinge noch nebenher befolgt werden müssen, glauben sie nicht oder vollziehen es nur oberflächlich. Hauptsächlich der Anwendung von kaltem Wasser und frischer Luft widersetzen sie sich aus Furcht, dadurch zu schaden. Und doch sind es die wenigsten Krankheiten, welche durch Abhaltung frischer Luft geheilt werden oder bei welchen frisches Wasser Unheil anrichten könnte. Ich behaupte sogar, frische Luft\*) schadet niemals, sie kann nur nützlich wirken. Thatsächlich vergessen auch die lustscheuen Großmütter oder Tanten gewöhnlich, ihrem Prinzip treu zu bleiben und reißen mitten im Winter alle Fenster auf, sobald bei dem Kranken eine Ohnmacht oder dergl. sich einstellt. Hier siegt eben der natürliche Instinkt über die falsche Ansicht.

In einem Aufsatz über Keuchhusten wurde seinerzeit dargethan, wie unter Zuhilfenahme von frischer Luft und kalten Waschungen die lästige Krankheit rasch beseitigt werden kann, ohne jegliche Gefahr. Und gehört nicht der Keuchhusten zu den Erscheinungen, bei welchen die große Mehrzahl der Leute nur Wärme und Stuben- oder gar Bettstätten anpreist? Das Gleiche könnte an den meisten andern Krankheiten nachgewiesen werden. Wie werden die Armen oft gemartert mit Schwißen in dumpfer Stubenluft! Ei ja, ein Schweißbad kann große Erleichterung schaffen, aber nur wenn genügend freie Luft\*\*) Zutritt hat. Sonst schadet eine solche Kur mehr als sie nützt. Daher ist es erklärlich, daß nach dem Schwißen so große Schwäche sich einstellt, die sich oft bis zur Ohnmacht steigert. Also frische Luft nicht absperrn!!

\*) Nur vor Durchzug wird gewarnt, nicht vor frischer Luft.

\*\*) Eine neue Art von Bädern sind die sogenannten Sonnenbäder: Man liegt nackt in einem nach oben offenen Bretterhäuschen und läßt die Sonne bis zum Schweiß auf sich einwirken. Die Wirkung ist ungemein wohlthunend. Von Schwäche merkt man da nichts, eben weil der Vorgang in freier Luft sich abspielt. D. L.

Das Gleiche gilt von dem Wasser. Ein kaltes Bad ist zwar im Augenblick nicht so angenehm als ein lauwarmes. Wem wäre aber nicht schon die Wirkung beider aufgefallen! Nach einem warmen Bad schaudert man beim geringsten Luftzug. Nach einem kalten jedoch kommt hernach ein behagliches Gefühl zur Geltung. In Wirklichkeit schwächt ein warmes Bad, während ein kaltes stärkt und erfrischt. Nun wird freilich entgegnet werden, daß wir ein kaltes Bad oder kalte Abwaschungen nicht ertragen können, wir sind zu verwöhnt. Gerade deshalb beginnt mit der Abhärtung, und was kleinen Kindern nicht schadet, werden doch große Erwachsene auch aushalten können. Allerdings wird das Sprichwort: „Jung gewohnt, alt gethan“, auch hier gelten. Erfreulich ist, daß die Überzeugung immer mehr durchdringt, daß wir in dem Wasser einen Helfer in mancher Erkrankung, einen Erhalter der Gesundheit besitzen. Lange genug hat es gewährt, bis diese Ansicht sich Bahn brach, und erst die Wunderkuren des „Water Kneipp“ machten die Wasserbehandlung populär und allbekannt. Nun ist es sicher nicht Aufgabe des Lehrers, selbst Bäder anzuordnen, aber Schüler und Eltern auf die großen Vorzüge einer Wasserbehandlung aufmerksam machen, damit sie sich den Anordnungen des Arztes willig fügen, das gehört in den Bereich seiner Thätigkeit. Ich bin überzeugt, mancher Arzt hat schon kaltes Wasser nur deshalb nicht anempfohlen, weil er wußte, daß es doch nicht gebraucht wird.

Als letzten Punkt, worauf der Lehrer Gewicht zu legen hat, muß ich Bewegung nennen. Der Landbevölkerung braucht man diesen Rat zwar nicht zu geben; aber auf das Gefährliche der einseitigen Arbeit, wie die Feldgeschäfte sie meist verlangen, muß aufmerksam gemacht und zugleich gezeigt werden, wie im Turnen ein wirksames Gegenmittel geboten ist. Hier werden alle Körperteile in Anspruch genommen. Wenn ich dabei gelegentlich behaupte, daß ein bei Arbeit im Freien naßgeschwitztes Hemd zehnmal mehr wert ist, als wenn es im Bett geschehen wäre, so schadet das auch nichts. Angesichts der allgemeinen Thätigkeit, deren alle Menschen mehr oder weniger unterworfen sind, brauche ich nicht länger bei diesem Gegenstand zu verweilen. Ich eile deshalb zum Schluß und will den Inhalt meiner Skizze — mehr soll gegenwärtige Arbeit nicht sein — in einige Leitsätze zusammenfassen:

Aufgabe der Schule ist es:

1. Die Kinder mit der Wichtigkeit einer ständigen Gesundheitspflege vertraut zu machen.
2. Sie über die Lage, Verbindungen und Funktionen der wichtigsten Organe zu belehren.
3. Ihnen die Mittel und Maßregeln bei Unglücksfällen bis zur Ankunft des Arztes mitzuteilen.
4. Allgemeine Maßregeln bei epidemischen Krankheiten nach Besprechung mit dem Arzte zu empfehlen.
5. Die Vorurteile gegen kaltes Wasser und frische Luft zu beseitigen und die gute Wirkung zu zeigen.
6. Vor allen Quacksalbereien u. s. w. zu warnen, und
7. endlich, Bewegung und Thätigkeit als das beste Mittel zur Erhaltung der Gesundheit zu bezeichnen.

Selbstverständlich muß der Lehrer nicht bloß reden, wie man es machen soll, sondern es selbst auch thun.

### Über geistige Arbeit.

Dr. Kräpelin, der bekannte Professor für Nervenkrankheiten in Heidelberg, hat in einer kleinen Broschüre seine Ansichten über unser Schulwesen niedergelegt und eine Reform verlangt, welche

die jetzige Art des Schulbetriebes wesentlich umgestalten würde. Er stützt sich hierbei auf physiologische Untersuchungen. Er hat die Höhe der geistigen Kraftleistung des Menschen durch verschiedene Methoden an Personen von etwa gleichem Alter und gleicher Vorbildung festzustellen gesucht und dabei gefunden, daß zwar die Arbeitsgeschwindigkeit einer Person für verschiedene Aufgaben sehr verschieden war, daß aber die Höhe ihrer Übungsfähigkeit und die Schnelligkeit ihrer Ermüdbarkeit in jeder Gattung von Aufgaben sich gleich blieb. Letztere sind also Grundeigenschaften der einzelnen Persönlichkeit. Die Ergebnisse des Verfassers für erwachsene Personen gelten auch nach anderen namhaft gemachten Pädagogen und Ärzten für die werdende Geistesanlage des Kindes. Bei 43 Prozent der Schüler war während der Arbeitszeit trotz einer dreimal eingelegten Pause von je 5 Minuten ein deutliches Sinken der Arbeitsleistung unverkennbar. Dies ist leicht erklärbar, da Kräpelins Versuche lehren, daß bei Erwachsenen Pausen von 10 Minuten zwischen halbstündigen Arbeitszeiten höchstens ein- oder zweimal genügen, um eine vollständige Erholung zu erzielen. Daraus schließt Kräpelin, daß ein mehrstündiger, nur durch kurze Pausen unterbrochener Unterricht sehr bald zu völliger geistiger Erschöpfung führen muß. Der Schüler befände sich danach bald in einer „Ermüdungsstarke“, die ihn auch bei den mächtigsten Übungseinflüssen unfähig machen würde, seine natürlichen Kräfte zur Erfassung des Unterrichtsstoffes auszunutzen“ wenn nicht „die gütige Natur ein Sicherheitsventil geschaffen hätte, dessen Wert nicht hoch genug gepriesen werden kann — das ist die Unaufmerksamkeit... Daraus ergibt sich die unerwartete Folgerung, daß bei der heutigen Ausdehnung des Unterrichtes langweilige Lehrer geradezu eine Notwendigkeit sind.“ Auch nimmt die Zahl der Erkrankungen bei den Kindern mit längerer Arbeitszeit zu und ebenso wird längere Überanstrengung zwar nicht jedesmal offenbare Krankheit, aber doch nicht minder gefährliche, schleichende Einbuße an Arbeits- und Widerstandsfähigkeit bedingen. Das Einschleichen der sogenannten technischen Unterrichtsfächer zwischen geistig anstrengende Lehrgegenstände kann nur innerhalb bestimmter Grenzen als wirkliche Erholung betrachtet werden. So habe ein 1-2stündiger Spaziergang dieselbe Verminderung der geistigen Leistungsfähigkeit für längere Zeit wie einständiges Addieren. Die wichtigsten Mittel zum Ausgleich aller Ermüdungserscheinungen sind vielmehr der Schlaf und die Nahrung. Die Wirkung des ersten hängt von der Schlafstiefe ab; beide, Schlaf und Schlafstiefe, sind aber individuell sehr verschieden. Die Wirkung der Nahrung beginnt erst nach der Verdauung und nächst der Morgenstunde ist die Zeit 3-4 Stunden nach der Hauptmahlzeit die günstigste zu geistiger Arbeit.

Der Verfasser verlangt deshalb unumwunden zunächst, daß die Arbeitszeit der Schulen wesentlich vermindert werden müsse, und zwar durch Kürzung der einzelnen Lehrstunden und zunehmende Verlängerung der Erholungspausen, während deren man Zeichnen, Singen und vor allem „Handfertigkeitunterricht“ treiben müsse. Weiter verlangt er die möglichste Einschränkung der Hausarbeiten, um für die moralische Entwicklung des Kindes durch zwanglose Bewegung in der Natur, frohliches Spiel, freie Betätigung der Persönlichkeit in Liebhabeereien und im Verkehr mit Kameraden und Angehörigen zu ermöglichen. Die dritte Forderung Kräpelins ist die Trennung der Schüler nach ihrer Arbeitsfähigkeit, da sich schon der Lehrer immer dem Fassungsvermögen der ermüdeten Kinder anpassen müsse.

Die drei Forderungen wären leicht zu erfüllen, wenn man das allgemeine Ziel des Unterrichtes dahin abändere, daß nicht mehr sogenanntes höheres Wissen einzuprägen sei, sondern Urteilsfähigkeit und Herrschaft über den Stoff. Denn das letztere sei ohne innere Verarbeitung nicht bloß wertlos, sondern geradezu ein Hindernis für die höhere geistige Ausbildung. Auswendiglernen gehört außerdem zu den anstrengendsten geistigen Arbeiten, und wie wenig ein ausgezeichnetes Erinnerungsvermögen ein Maßstab der Bildung sei, beweisen die erstaunlichen Gedächtnisleistungen gewisser Idioten. Kräpelin spricht sich deshalb auch über die Nutzlosigkeit, ja Zweckwidrigkeit der heute üblichen Prüfungsart aus. Er meint, daß die einfache Abschaffung dieser Marter wenigstens für die Schule viel für sich habe.

### Nachricht.

Die „New-Yorker Handelskammer“ warnt hiermit wiederholt Buchhalter, Handlungsgehilfen und ähnliche Stellensuchende vor der Auswanderung nach Nord-Amerika ohne vorherige feste Anstellung. Es giebt in diesen Branchen gegenwärtig Hunderttausend Stellenlose, und auf bessere Aussicht ist in nächster Zukunft nicht zu hoffen. Von amerikanischen Firmen werden uns dagegen sehr häufig Adressen von Personen als Agenten und Vertreter in allen Branchen für Deutschland, Österreich, Schweiz u. verlangt. Das Sekretariat: Room 79, Whitehall-Str. 15, New-York, ist gerne bereit, an Restekantanten die Liste dieser Firmen und nähere Details kostenlos mitzuteilen.