

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Grundriss der sozialen Hygiene**

**Fischer, Alfons**

**Karlsruhe, 1925**

7. Erholung

[urn:nbn:de:bsz:31-342002](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-342002)

*Schultze*: „Das deutsche Badewesen der Gegenwart“, *Handb. d. Hyg.* 2. Aufl., Leipzig 1912 Bd. V Abt. 1. — 16. *K. Sudhoff*: a) siehe Literatur S. 39 Ziffer 22; b) „Sozialhygienisches Denken und Handeln in der Vergangenheit“, *Sozialhyg. Mitteil.* 1920 Heft 1. — 17. *F. Tretau*: „Öffentliche Bäder im Jahre 1904 oder 1904/1905“, *Statistisches Jahrb. Deutscher Städte, Breslau 1907 Jahrg. 14.*

## 7. Erholung.

In dem Abschnitt „Arbeitsverhältnisse“ haben wir uns damit beschäftigt, wie sich die Bevölkerungen nach der Berufsarbeit gliedern, wie die Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebensdauer durch die Erwerbstätigkeit beeinträchtigt werden, und wie die schädlichen Einflüsse um so stärker einwirken, je geringer die Arbeitslöhne und je höher die Kosten für den Lebensunterhalt sind. Die gesundheitlichen Folgen der Arbeit sind im wesentlichen abhängig von der Ernährung und der Erholung, die sich die Erwerbstätigen und ihre Angehörigen auf Grund des Einkommens zu leisten vermögen. Über die Ernährung wurde bereits im Abschnitt „Nahrungswesen“ das Erforderliche angeführt. Jetzt haben wir uns noch mit der Erholung, dem Gegenpol der auf die Arbeit folgenden Ermüdung, zu befassen. Dazu müssen einige Angaben über den physiologischen Einfluß der Arbeit vorausgeschickt werden.

### a) Der gesundheitliche Zweck der Erholung.

Obwohl sich die Arbeit<sup>1)</sup> von Urbeginn der Menschheit an geltend gemacht hat, werden ihre Wirkungen doch erst seit wenigen Jahrzehnten wissenschaftlich erforscht. Der Münchener Anthropologe Ranke hat als erster im Jahre 1865 die Ermüdung der Muskeln als Folge der Anhäufung von toxischen Stoffen angesprochen. Der italienische Physiologe Mosso hat dann im Jahre 1891 gezeigt, daß diese im Muskel erzeugten Ermüdungstoffe vom Blut aufgenommen werden und so in alle Körperteile gelangen. Zu Beginn dieses Jahrhunderts hat der Göttinger Physiologe Verworn seine diesen Gegenstand betreffenden Forschungsergebnisse folgendermaßen zusammengefaßt:

„Nach alledem müssen wir bei den Ermüdungserscheinungen, und zwar jedenfalls nicht nur der Nerven und der Muskeln, sondern überhaupt aller lebendigen Substanz, zwei ganz verschiedenartige Komponenten unterscheiden, einerseits die Anhäufung von Zersetzungsprodukten, die durch die angestrenzte Tätigkeit entstehen, und andererseits den Verbrauch und mangelhaften Ersatz der zur Restitution der lebendigen Substanz nötigen Stoffe, vor allem des Sauerstoffes. Um diese beiden grundverschiedenen Momente auch sprachlich zu unterscheiden, wird es daher zweckmäßig sein, die durch die Vergiftung mit den eigenen Zersetzungsprodukten entstehende Lähmung als „Ermüdung“ im engeren Sinne, die aus dem Verbrauch und mangelnden Wiederersatz der lebendigen Substanz entspringende Lähmung dagegen als „Erschöpfung“ zu bezeichnen.“

Diese Bezeichnungen weichen zwar von dem allgemeinen Sprachgebrauch insofern ab, als man gewöhnlich unter „Erschöpfung“ eine besonders starke oder übermäßig lange Ermüdung versteht, sie veranschaulichen aber deutlich, welche Rolle nach Verworn eine hinreichende Ernährung bei der Ausschaltung der Ermüdungstoffe spielt.

Im Jahre 1904 konnte Weichardt die Ermüdungstoxine getrennt von den sonstigen Abbaustoffen herstellen. Spritzte er diese Toxine einem Tiere ein, so entstanden Anzeichen schwerster Ermüdung. Es gelang Weichardt auch, ein entsprechendes Antitoxin, das

<sup>1)</sup> Unter der Bezeichnung „Arbeit“ verstehen wir an dieser Stelle zunächst nur die unter normalen Bedingungen zu verrichtende körperliche oder geistige Tätigkeit; die Beschäftigung in gesundheitsgefährlichen Betrieben und die Erwerbsarbeit von Kindern, Jugendlichen, schwangeren Personen usw. werden jeweils in den betreffenden besonderen Abschnitten berücksichtigt werden.

bei Tieren wirksam ist, zu erzeugen. Ein praktisches Ergebnis hatten jedoch diese wissenschaftlich bemerkenswerten Versuche bisher nicht.

Die ärztlichen Beobachtungen haben als Folgen der körperlichen Ermüdung Zittern, Schwitzen mit Rötung des Gesichts, Schmerzen, vermehrtes und vertieftes Atmen, Pulsbeschleunigung u. a. m., kurz ähnliche Zeichen, wie bei einer Infektion, festgestellt. Bei geistiger Ermüdung treten Überempfindlichkeit gegen Reize (Schall, Licht usw.), Schlaflosigkeit, Appetitstörung, Mißstimmung usw. auf. Die körperliche Ermüdung lähmt auch die geistige Leistungsfähigkeit, und die Überanstrengung des Gehirns führt zur physischen Erschlaffung.

Die geistige Ermüdung haben viele Psychiater und Pädagogen erforscht; namentlich sind hier die Arbeiten von Kräpelin hervorzuheben. Es ließ sich zeigen, daß die Leistungen durch Übung und Willensanspannung gesteigert werden können, und daß man für einige Zeit das Müdigkeitsgefühl zu verscheuchen vermag, daß aber dann der Augenblick eintritt, wo dem fieberhaften Tätigkeitsdrang eine schwere Ermüdung bis zur Erschöpfung folgt. Wie die Versuche ergeben haben, setzt die Ermüdung beim Genuß von Alkohol während der Tätigkeit vorzeitig ein. Nach Kraepelin sind Kaffee und Tee, welche einerseits die geistige Arbeit erleichtern, andererseits auch die Kraftleistung unserer Muskeln steigern, sehr viel harmloser. Vom Tabak steht noch nicht fest, ob er eine erleichternde Wirkung auf die geistige oder körperliche Arbeit auszuüben vermag.

Erwähnt seien an dieser Stelle noch die Forschungen auf dem Gebiet der Arbeitsrationalisierung, die durch das Taylorsystem<sup>1)</sup> und die Psychotechnik<sup>2)</sup> angestrebt wird. Bei diesen planmäßig erfolgenden Arbeitsvorgängen handelt es sich zwar in erster Linie um wirtschaftliche Vorteile, aber diese Neuerungen besitzen doch auch einen gesundheitlichen Wert.

Um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten, muß auf die Arbeit rechtzeitig eine ausgiebige Erholung bei hinreichender Ernährung folgen.

Fehlt es an Ruhe und Nahrungsmitteln in genügendem Umfange, so zeigen sich, nach E. Roth, Entzündungen der Muskeln, Sehnen und Gelenke, Erschlaffung der Bänder, Verbiegungen des Knochengerüsts, Krampfadern, Unterleibsbrüche, Krankheiten der Geschlechtsorgane, Herzbeschwerden, Neuralgien, Sehstörungen, Appetitlosigkeit, Mattigkeit, Kopfschmerzen und andere Erkrankungen.

Es ist daher erforderlich, daß die Erholung einsetzt, bevor diese Krankheiten auftreten. Dazu müssen den Minderbemittelten Zeit und Geld gewährt werden; und die Bemittelten müssen sich die nötige Zeit gönnen. Mit Recht hat E. Reich geschrieben:

„Zur Ausübung der Hygiene gehört vor allem Zeit und Geld. Wer Tag und Nacht arbeiten muß, um das nackte Leben durchzubringen, wer nicht so viel Mittel besitzt, die einfachste Bequemlichkeit und Erleichterung sich verschaffen zu können: dem liegt die Hygiene weit ab. Muße gehört zur Hygiene; aber die hierzu nötige Muße fehlt dem Proletarier, sei es der Arbeit, sei es des Geistes. Dem Übermütigen fehlt nicht das Geld, aber die Zeit zur Hygiene; dem Toren fehlt die Kenntnis, die Vorsicht, die Beweglichkeit, die Fähigkeit der Anwendung; dem Mode-Narren fehlt es an Ernst und Gesinnung.“

In der Tat, nicht nur infolge wirtschaftlicher Not, sondern vielfach aus Gründen, die in einer gewissen Überkultur liegen, kommen zahlreiche Menschen um die dringend erforderliche Erholung. Angebliche gesellschaftliche Pflichten, vor allem aber übertriebene

<sup>1)</sup> Siehe Taylor-Wallich: „Die Betriebsleitung“, 1909.

<sup>2)</sup> H. Münsterberg: „Grundzüge der Psychotechnik“, 1914.

Gewinnsucht und Ehrgeiz machen sich hierbei geltend. Mit einer Anlehnung an ein Wort von Ruskin<sup>1)</sup> muß warnend betont werden: Man kann zwar Gesundheit, um Geld und Zeit zu gewinnen, opfern, aber man kann, wenn es zu spät ist, nicht mehr Geld und Zeit in Gesundheit zurückverwandeln.

Die Arbeit ist nicht nur aus wirtschaftlichen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen, namentlich soweit es sich um Muskeltätigkeit handelt, erforderlich. Zutreffend hat Kräpelin betont, daß die Arbeit ein Doppelgesicht trägt: Fluch und Segen liegt in ihr eingeschlossen. An uns ist es, der Arbeit den Stachel zu nehmen. Dazu ist es vor allem nötig, daß dem Arbeitenden die gebührende Achtung und auch eine hinreichende Erholung gewährt werden.

Erwähnt seien an dieser Stelle die Darlegungen von H. Herkner, nach welchen Gesichtspunkten Kirche und Staat früher (im Gegensatz zur Jetztzeit) die Frage der Arbeitszeit und Arbeitsruhe betrachteten: Der Kirche kam es vor allem darauf an, daß der Besuch des Gottesdienstes am Sonntag ermöglicht wurde, und der Staat war in erster Linie auf die Militärtauglichkeit der Fabrikbevölkerung bedacht.

## b) Erholungsmaßnahmen.

### α) Begrenzung der Arbeitszeit; Arbeitspausen.

Um allen Menschen die wünschenswerte Erholung zu verschaffen, sind, neben der Belehrung in dem zuletzt erwähnten Sinne, mannigfaltige Maßnahmen nötig. Man muß unterscheiden: 1. die während eines Tages, 2. die während einer Woche und 3. die während eines Jahres notwendige Erholung.

Vielumstritten ist noch die Frage der täglichen Arbeitszeit, wobei es sich überdies um drei Teilfragen handelt, nämlich 1. wieviel Arbeitsstunden auf einen Tag fallen können, 2. wann die Arbeit beginnen darf, und 3. wie die Arbeitsstunden aufeinander folgen sollen.

Man wird sogleich erkennen, daß die Dauer der Arbeit sich nach der Ermüdungsgrenze, die jeweils von der Art der Tätigkeit (Schwere, Intensität) und den Eigenschaften des Arbeitenden abhängt, richten muß. Eine einheitliche, für alle Arbeiter in gleicher Weise zutreffende Arbeitszeit gibt es mithin nicht. Im einzelnen Falle kann z. B. der Achtstundentag schon als zu hoch erachtet werden, während in anderen Fällen (es sei z. B. an die sogenannte Arbeitsbereitschaft erinnert) eine länger als acht Stunden währende Tätigkeit keineswegs mit einer Gesundheitsschädigung verbunden zu sein braucht. Eine Schematisierung kann daher vom hygienischen Standpunkte aus nicht befürwortet werden. Andererseits darf hierbei aus organisatorischen Gründen nicht zu weitgehend gegliedert werden.

Thomas Morus hat in seiner „Utopia“ (siehe oben S. 28) vor 300 Jahren den Sechstundentag vorgeschlagen und Hufeland<sup>2)</sup> hat vor mehr als 100 Jahren die Gesundheitsregel: acht Stunden Arbeit, acht Stunden Muße, acht Stunden Schlaf aufgestellt. Ebenso hat der Nationalökonom Robert Owen<sup>3)</sup> 1817 den Achtstundentag als die vorteilhafteste

<sup>1)</sup> John Ruskin: „Menschen untereinander“; Auswahl aus seinen Schriften, übersetzt von M. Kühn; 41.—50. Tausend, S. 145, Verlag K. R. Langewiesche, Düsseldorf.

<sup>2)</sup> Siehe J. Zadek: „Der Achtstundentag eine gesundheitliche Forderung“, Berlin 1907, Arbeitergesundheitsbibliothek Heft 4.

<sup>3)</sup> Nach Angabe von St. Bauer.

Regelung der Arbeitszeit vorgeschlagen. Und auch die 19. Sektion des 8. Internationalen Kongresses<sup>1)</sup> für Hygiene und Demographie erklärte sich im Jahre 1894 in einer EntschlieÙung grundsätzlich für den Achtstundentag. Zwischen den Hygienikern und dem sozialdemokratischen sog. Erfurter Programm vom Jahre 1891 bestand mithin in diesem Punkte Übereinstimmung, der sich naturgemäß auch die Gewerkschaften anschlossen.

Während bis zum Ende des Weltkrieges in Deutschland eine gesetzliche Begrenzung der Arbeitszeit für erwachsene männliche Arbeiter nicht zu erreichen war — nach Vereinbarungen zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern wurde zumeist täglich 9—10 Stunden gearbeitet —, hat am 23. November 1918 das Reichsamt für wirtschaftliche Demobilisierung eine Anordnung über die Regelung der Arbeitszeit gewerblicher Arbeiter (RGBl. S. 1334) erlassen, wonach die regelmäßige tägliche Arbeitszeit ausschließlich der Pausen in allen gewerblichen Betrieben einschließlich des Bergbaues, in den Betrieben des Reichs, des Staates, der Gemeinden und Gemeindeverbände sowie in landwirtschaftlichen Nebenbetrieben gewerblicher Art die Dauer von acht Stunden nicht überschreiten darf. Deutschland<sup>2)</sup> wurde dadurch der erste europäische Staat, der die seit einem Menschenalter von den Arbeitern mit Zähigkeit vertretene Forderung erfüllt hat.

Dem Beispiel Deutschlands folgten bereits 1918 Polen und Luxemburg, 1919 Spanien, Frankreich, Portugal, die Schweiz (für die Verkehrsanstalten), Norwegen und Schweden. In England, Italien und Belgien ist, wie St. Bauer angibt, der Achtstundentag infolge der gewaltigen Ausdehnung der Gewerkschaften tatsächlich eingeführt, obwohl es an einer entsprechenden Gesetzgebung fehlt.

Aber im Laufe der letzten Jahre haben sich schwerwiegende Bedenken gegen den schematischen Achtstundentag erhoben. Vielfach ist darüber geklagt worden, daß die Volkswirtschaft in dem schon stark verarmten Deutschland durch den Achtstundentag in noch weitere Schwierigkeiten gebracht wird. Die Reichsregierung hat in der Verordnung über die Arbeitszeit vom 21. Dezember 1923 (RGBl. S. 1249) zwar grundsätzlich am Achtstundentag festgehalten, aber doch in gewissen Fällen, namentlich für Gewerbebezweige, bei denen regelmäßig oder in erheblichem Umfang Arbeitsbereitschaft vorliegt, die Möglichkeit eröffnet, durch Tarifvertrag die tägliche Arbeitszeit bis auf zehn Stunden zu verlängern. Tatsächlich wird jetzt, soweit nicht wegen Arbeitsmangel die Arbeitszeit verkürzt werden mußte, je nach der Art des Industriezweiges<sup>3)</sup> teils acht, teils neun, teils sogar zehn Stunden gearbeitet.

Diese Entwicklung ist vom hygienischen Standpunkte aus zu bedauern. Aber andererseits muß betont werden, daß der Achtstundentag nur dann einen gesundheitlichen Vorteil zeitigt, wenn die freie Zeit zweckdienlich verwendet wird. Gewiß haben zahlreiche Arbeiter und Arbeiterinnen die freien Stunden für die Pflege von Körper und Geist benutzt und dem Sinn des Gesetzes entsprochen; es wurde jedoch oft auch das Gegenteil<sup>4)</sup> be-

<sup>1)</sup> Siehe J. Zadek: „Der Achtstundentag eine gesundheitliche Forderung“, Berlin 1907, Arbeitergesundheitsbibliothek Heft 4.

<sup>2)</sup> Siehe den Aufsatz „Geschichtliche Entwicklung des Achtstundentages gewerblicher Arbeiter im In- und Auslande“, Reichsarbeitsblatt 1919 Nr. 5 u. 6.

<sup>3)</sup> Siehe den Aufsatz „Die Regelung der Arbeitszeit in den Tarifverträgen“, Soziale Praxis 1924 Nr. 23.

<sup>4)</sup> Helene Simon berichtet hierüber folgendes: „Ferner erleichtert der ungeteilte Arbeitstag die ‚Schwarzarbeit‘. So kam es vor, daß Arbeiter regelmäßig zwei Schichten nacheinander in verschiedenen Betrieben tätig waren. Sicher ist dies, ganz abgesehen von den Gesundheitsgefahren, der Arbeitsleistung weder hier noch dort förderlich.“

obachtet. Sodann ist es, wie Kölsch darlegt, fraglich, ob die kürzere Tätigkeit von hygienischem Nutzen ist, wenn in beschränkter Zeit mit größtem Kraftaufwand geschafft werden muß, um die sonst unvermeidbare Verminderung der Erzeugnisse einigermaßen auszugleichen.

Neben der Arbeitsdauer ist die Zeit des Arbeitsbeginnes von Wichtigkeit. Wie Kölsch berichtet, haben eingehende Untersuchungen besonders in englischen und amerikanischen Betrieben gezeigt, daß die Ermüdung und die sog. „verlorene“, d. h. verträdelte Zeit zunimmt, je früher der Arbeitsbeginn fällt. „Die Arbeitszeit soll daher“, schreibt Kölsch, „im Sommer nicht vor 7 Uhr, im Winter nicht vor  $\frac{1}{2}$  8—8 Uhr beginnen. Ein nahrhaftes Frühstück vor Arbeitsbeginn fördert die Arbeitsfähigkeit und verzögert den Eintritt der Ermüdung.“

Im Zusammenhang mit dem Achtstundentag wurde vielfach die ungeteilte Arbeitszeit eingeführt. Für diese, wie für die ungeteilte Schulzeit waren früher viele Hygieniker, namentlich M. v. Gruber sowie H. Kossel, mit guten Gründen eingetreten. Insbesondere wurde darauf hingewiesen, daß die ungeteilte Arbeitszeit Vorteile für die Ernährung bietet und vor allem nötig ist, um der in der Stadt arbeitenden Bevölkerung das Wohnen in ländlichen Siedlungen zu ermöglichen. Aber bereits 1921 hat M. Hahn dargelegt, daß man die ungeteilte Arbeitszeit gerade in dem Augenblick eingeführt hat, wo die Ernährungsschwierigkeiten noch keineswegs behoben waren, und daher selbst die Geistesarbeiter einer so zusammengedrängten Arbeit längst noch nicht körperlich gewachsen waren.

Besonders beachtenswert ist die Stellungnahme des erfahrenen bayerischen Landesgewerbearztes Kölsch zur Frage der ungeteilten Arbeitszeit. Die oben erwähnte Regel von Hufeland bezeichnet er als ein Schlagwort, das im Sinne der Zeitenfolge grundfalsch ist. Ohne längere Pausen durchzuarbeiten, hält er für einen Raubbau an Arbeitskraft, so begreiflich der Wunsch ist, möglichst lange, zusammenhängende arbeitsfreie Zeiträume zu erreichen. Darüber, wie die Pausen zu gestalten sind, äußert er sich folgendermaßen:

„Zweckmäßig halten wir auseinander die etwa in der Mitte der Arbeitszeit notwendige längere ‚Erholungspause‘, die mit dem Einnehmen der Mahlzeit zusammenfällt, und kleinere ‚Schnaufpausen‘, die je in die halbe Schicht eingeschaltet werden. Eine längere Erholungspause inmitten der Arbeitszeit ist eine unbedingte physiologische Notwendigkeit; sie ist bestimmt zum Ausruhen und zur Nahrungsaufnahme, d. h. zum Essen und zur Einleitung des Verdauungsprozesses. Über die Notwendigkeit einer ordnungsgemäßen Nahrungsaufnahme für die Leistungsfähigkeit erscheinen weitere Ausführungen unnötig. Dazu gehört aber neben der richtigen Art und Menge der Speisen auch Zeit, Entfernen von störenden Ablenkungen, äußere Bequemlichkeit, ein gewisses Behagen, die ‚Essensfreude‘, wenn die Nahrung richtig ausgewertet werden soll. Ungenügendes Zerkleinern und Einspeicheln, Unruhe und Ärger beim Essen führt zu verminderter Produktion der Verdauungssäfte; mangelnde Ruhe stört die Blutverschiebung zum Magendarmkanal bzw. zu den Baucheingeweiden.“

Als durchschnittliche Mindestforderung dürfen wir wohl eine Stunde Essenspause annehmen, falls keine schädliche Leerlaufarbeit beansprucht wird, d. h. falls das Essen im Betrieb selbst oder in nächster Nähe eingenommen werden kann; sind jedoch größere Entfernungen zur Wohnung nötig, so muß die Mittagspause auf  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden ausgedehnt werden. Die Bereitstellung entsprechend ausgestatteter Eßräume im Betrieb ist daher unter Umständen von sehr maßgebender Bedeutung für die Leistung der Arbeiter bzw. für die Produktivität des Betriebes. Grundfalsch ist es, in der Großstadt den ganzen Betrieb über Mittag zu schließen und die Arbeiter auf die Straße zu werfen.

Die Stellungnahme zur durchgehenden sogenannten englischen Arbeitszeit ist individuell sehr verschieden; Wohnlage, d. h. Entfernung der Wohnung vom Arbeitsplatz, Fahrgelegenheit und ähnliches sind maßgebend. Leider gestattet der derzeitige Wohnungsmangel nicht, die Wohnung

beliebig in der Umgebung der Arbeitsstellen zu wählen; große Entfernungen sind daher recht häufig und drängen zur durchgehenden Arbeitszeit. Aber diese ist ohne Dauerschädigung nur tragbar, wenn die Ernährung dabei nicht leidet, wenn ein ausgiebiges, nahrhaftes und nachhaltendes Frühstück eingenommen wurde, wie dies in England allgemein der Gebrauch ist. Nur in diesem Falle genügt dann tagsüber ein Frühstücks- oder Vesperbrot. Trotzdem besteht auch in England meist um 1 Uhr noch eine kurze Pause. Aber diese Voraussetzung trifft für den deutschen Arbeiter nicht zu; das übliche karge Frühstück genügt nicht, um den ganzen Tag über Energien zu spenden. Hier tritt nach vier Stunden ein Hungergefühl auf, verbunden mit Abnahme der Konzentrationsfähigkeit und anderen Ermüdungserscheinungen. Die Folge ist dann eine vorzeitige Minderung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Auch Magenleiden sind häufig, so daß manche angesehene Kliniker gegen die durchgehende Arbeitszeit Stellung nehmen. Für die Gesundheit und Arbeitskraft ist daher die geteilte Arbeitszeit besser.

Außer der längeren Mittagspause sind aber auch noch kürzere ‚Schnaufpausen‘ erforderlich. Die Festsetzung dieser Pausen richtet sich nach Art bzw. Schwere der Tätigkeit bzw. nach den speziellen Arbeitsbedingungen. Jedenfalls lehren uns die energetischen Gesetze, daß auch verhältnismäßig kleine Pausen, besonders wenn dabei eine Kleinigkeit gegessen wird, die Arbeitsleistung erheblich fördern; dies gilt sowohl für die körperliche als auch für die geistige Beanspruchung. Die Erfahrungen der Praxis bestätigen auch den wirtschaftlichen Wert der eingeschalteten Zwischenpausen.“

In ähnlicher Weise wie Kölsch äußerte sich auch der preußische Gewerbearzt Gerbis. Er wies darauf hin, daß der Mensch zwar keine Maschine ist, die in 10 Stunden mehr arbeitet als in 8 Stunden; aber bei der Einteilung der Arbeit müsse das ärztliche Urteil zur Geltung gelangen. „Die Arbeiterschaft selbst“, so fuhr er fort, „hat durch den Fortfall der Pausen die möglichen Vorzüge des Achtstundentages verlor; die Erzeugung ist vermindert, eine Schonung der Arbeitskraft bei gleicher Leistung nicht erzielt worden. Der Achtstundentag scheint in der jetzigen Form für unsere Wirtschaftslage wie für die Volksgesundheit in gleicher Weise unerträglich.“

### β) Sonntagsruhe und Sonnabendfrühschluß.

Auf die hohe Bedeutung der Sonntagsruhe wurde schon in dem Abschnitt „Geschichte der sozialen Hygiene“ (S. 19 u. 20) hingewiesen. In Deutschland ist die Sonntagsruhe nach § 105 a der Reichsgewerbeordnung für alle gewerblichen Betriebe angeordnet. Aber im Handelsgewerbe hat sie bis zum Ende des Weltkrieges gefehlt; erst durch einen Zusatz zur Gewerbeordnung (§ 105 b Abs. 2) in der Fassung vom 5. Februar 1919 (siehe RGBl. S. 176) wurde die Sonntagsruhe grundsätzlich sowohl für die Arbeiter als auch für die Handlungsgehilfen und Lehrlinge ebenso wie in anderen Gewerben eingeführt.

Erwähnenswert ist aus mehreren Gründen der „Entwurf eines Gesetzes betreffend Sonntagsruhe im Handelsgewerbe“ vom 3. November 1913 (Reichstagsdrucksache, 13. Legislaturperiode I. Session 1912/13 Nr. 1176). Die Reichsregierung schlug damals zum Zwecke einer Verbesserung der Zustände vor, daß die Beschäftigung am Sonntag in offenen Verkaufsstellen bis zu drei Stunden, im übrigen Handelsgewerbe bis zu zwei Stunden zulässig sein soll. Dem „Entwurf“ war der Auszug von einem im Jahre 1906 erstatteten Gutachten des Kaiserl. Gesundheitsamtes angefügt.

In dem Gutachten wurde dargelegt, daß die volle Sonntagsruhe für die Erholung des Nervensystems erforderlich ist; denn die Frühstunden sind im Sommer häufig gerade diejenigen, die sich zu einem Ausflug ins Freie am besten eignen. Und dann hieß es wörtlich: „Eine auch nur durch eine kurze Arbeitszeit in zwei Stücke getrennte Ruhezeit besitzt für geistig überanstrengte, nervöse Personen nicht entfernt den gleichen Erholungswert wie ein gleicher zusammenhängender Zeitraum. Insbesondere gilt dies für Kontoristen, die zeitweise Überarbeit zu leisten haben. Daß die gesundheitliche Bedeutung des freien Sonntags noch wesentlich gesteigert wird, wenn am Sonnabend vorher schon die Arbeitszeit eine Verkürzung erfahren hat, ergibt sich aus den vorstehenden Ausführungen

von selbst. Es dürfte sogar möglich sein, durch eine solche Maßnahme denjenigen Kontoristen, die während der Saison erhebliche Überarbeit geleistet haben, die nötige Erholung zu verschaffen. Doch wird es dazu nötig sein, daß monatelang, möglichst während der ganzen Dauer der stillen Geschäftszeit, ein Sonnabend-Frühschluß stattfindet, und daß die Leute in derselben Zeit volle Sonntagsruhe genießen.“

Hier finden wir also einen Hinweis auf die gesundheitliche Bedeutung des freien Samstagnachmittags.

Ferner wurde in dem Gutachten betont, daß die von der Reichsregierung geplante Verminderung der Sonntagsarbeit als alleinige Maßnahme schwerlich dazu führen wird, die Gesundheitszustände der Handelsangestellten zu verbessern. Trotzdem hat sich die Regierung nicht einmal zur vollen Sonntagsruhe im Handelsgewerbe, geschweige denn zum freien Samstagnachmittag entschlossen. Wie ein Vertreter der Reichsregierung am 16. Januar 1914 im Reichstage<sup>1)</sup> ausführte, „kann die Durchführung der Sonntagsruhe nach dem Maß menschlicher Verhältnisse und Unvollkommenheiten nicht überall restlos geschehen“. Und der den sozialen und religiösen Standpunkt sonst nachdrücklich betonende Reichstagsabgeordnete Graf Posadowsky fügte hinzu, daß die für ein Hirtenvolk erlassene Sittenordnung, die Sabbatruhe, leider in unserem verwickelten Geschäftsleben, in unseren schwierigen Erwerbsverhältnissen selbstverständlich nicht mehr klar durchgeführt werden kann.

Das deutsche Volk ist allerdings in seiner überwiegenden Mehrheit kein Volk von Bauern und Hirten mehr. Aber gerade wegen der Kompliziertheit unserer beruflichen Zustände, bei denen jeder seine geistigen und körperlichen Kräfte aufs äußerste anspannen muß, um im Wettbewerb nicht zu unterliegen, bedürfen wir einer ausgiebigeren Erholung, als sie für ein Hirtenvolk erforderlich ist. Für die einfachen Verhältnisse zur Zeit der mosaischen Gesetzgebung genügte ein Ruhetag innerhalb einer Woche; für unsere gegenwärtigen Verhältnisse reicht eine solche Erholungsfrist oft nicht mehr aus.

In England war die Samstagnachmittagsruhe, oder, wie man auch sagt, der Sonnabendfrühschluß für Kinder und Frauen schon lange vor dem Weltkrieg verbindlich. Auch in anderen Staaten mußte am Samstag die Arbeitszeit der Frauen früher beendet werden als an anderen Wochentagen, im Deutschen Reich z. B. um 5 Uhr nachmittags, gemäß § 137 der Gewerbeordnung. Aber in England war damals schon die Samstagnachmittagsruhe auch für die erwachsenen Männer infolge eines allgemeinen Brauches so streng durchgeführt, daß man in Frankreich von einer „semaine anglaise“ sprach. Es wurde geschätzt<sup>2)</sup>, daß 85% der Erwachsenen, welche in der englischen Industrie tätig sind, die Samstagnachmittagsruhe genießen. Das Recht auf diese Ruhe wurde für alle englischen Handlungsgehilfen durch das Ladenschlußgesetz<sup>2)</sup> (Shops Act), das im Mai 1912 in Kraft getreten ist, geschaffen. Nach einem Bericht von Heyde wandte man vor dem Weltkrieg die englische Arbeitszeit an Sonnabenden wenig an im preußischen Osten, viel in Württemberg, Baden, im Wuppertal, in Offenbach, Nürnberg-Fürth und anderen industriellen Gebieten. „Die Neuregelung hat sich im wesentlichen vortrefflich bewährt, zum Vorteile sowohl der Arbeitnehmer wie der Arbeitgeber.“ In den drei letzten Vorkriegsjahren war die Sitte des Frühenschlusses stetig gewachsen. Insbesondere hatte die englische Woche für Priyatangestellte und öffentliche Beamte große Fortschritte ge-

<sup>1)</sup> Siehe „Verhandlungen d. Reichstages“, 13. Legislaturperiode, 1. Session, Bd. 291 S. 6561 ff.

<sup>2)</sup> Siehe *Année sociale internationale* 1913/1914, 4<sup>me</sup> Année, Reims 1914.

macht. Seit dem Kriegsende ist die Samstagsnachmittagsruhe<sup>1)</sup> in Deutschland sehr verbreitet.

### γ) Erholungsurlaub.

Neben der täglichen und wöchentlichen Arbeitsruhe ist aber für die meisten Menschen einmal im Jahre auch ein Erholungsurlaub, der eine oder mehrere Wochen währt, erforderlich.

Auch schon vor dem Weltkrieg haben in Deutschland manche Arbeitgeber und vor allem die Versicherungsträger häufig Arbeitern und Angestellten zur Wiedererlangung der Gesundheit und zur Verhütung der Invalidität einen Erholungsurlaub gewährt. Aber es sollte hiermit nicht gewartet werden, bis eine Krankheit vorliegt. Die meisten Erwerbstätigen, besonders diejenigen, die mit giftigen Stoffen arbeiten, angreifenden Gasen oder üblen Gerüchen ausgesetzt sind, viel Staub (sei es in Schreibstuben, in Werkstätten oder auf der Straße) einatmen müssen, aber auch die Geistesarbeiter, die eine nervenaufreibende Tätigkeit ausüben, bedürfen einer ausgiebigen Ruhezeit. Dafür haben sich „Ferien vom Ich“, d. h. ein Aufenthaltswechsel heraus aus dem beruflichen und gesellschaftlichen Alltagsleben und hinaus in die freie Natur, in den Wald, an die See, als das wirksamste Mittel bewährt. Damit aber diese Ferien wirklich ihren Zweck erfüllen, müssen sie wenigstens eine Woche dauern, und für diese Zeit muß der Lohn fortbezahlt werden.

Aus einer Erhebung, die das Kaiserl. Statistische Amt<sup>2)</sup> hinsichtlich des Urlaubs des Kontorpersonals bei 13673 Betrieben in 459 Städten 1901 veranstaltet hat, ergab sich, daß nur 39% der Angestellten regelmäßig und 8% „auf Wunsch“ Ferien gewährt wurden. Und wenn auch, wie M. Mosse 1910 dargelegt hat, im ersten Jahrzehnt des 20. Jahrhunderts sich einige Besserungen auf diesem Gebiete gezeigt haben, so konnte der Zustand doch nicht befriedigen. Noch mißlicher war die Lage der Arbeiter. Die Zentralstelle für Volkswohlfahrt<sup>3)</sup> stellte auf Grund einer Umfrage bei 235 Fabriken im Jahre 1910 fest, daß nur 21% der in Betracht kommenden Arbeiter Urlaub erhielten.

In Österreich schrieb bereits das Handelsgesetz, das am 1. Juli 1910 in Kraft trat, vor, daß bei Weiterzahlung der Bezüge dem Dienstnehmer, wenn das Dienstverhältnis ununterbrochen sechs Monate gedauert hat, ein ununterbrochener Urlaub von zehn Tagen zu bewilligen ist, und daß diese Frist bei einem Dienstverhältnis von mehr als fünf Jahren auf zwei bis drei Wochen verlängert werden muß.

Nach dem Weltkrieg haben auch Polen, Finnland und Rußland die Bewilligung eines Erholungsurlaubes gesetzlich angeordnet.

In Deutschland und in den meisten anderen Industrieländern (England, Italien, Norwegen, Schweden, Schweiz, Tschechoslowakei) enthält, nach den Angaben des Internationalen Gewerkschaftsbundes<sup>4)</sup>, ein großer Teil der abgeschlossenen Tarifverträge Bestimmungen darüber, daß ein bezahlter Urlaub zu gewähren ist.

<sup>1)</sup> Über die jeweiligen Fortschritte auf diesem Gebiete in den einzelnen deutschen Ländern geben die „Jahresberichte der Gewerbeaufsichtsbeamten und Bergbehörden“ Auskunft.

<sup>2)</sup> „Erhebung über die Arbeitszeit der Gehilfen und Lehrlinge in solchen Kontoren des Handelsgewerbes und kaufmännischen Betrieben, die nicht mit offenen Verkaufsstellen verbunden sind.“ Bearbeitet im Kaiserl. Statist. Amt, Berlin 1902.

<sup>3)</sup> „Aufgaben und Organisation der Fabrikwohlfahrtspflege in der Gegenwart“, Schriften d. Zentralstelle f. Volkswohlf., N. F. Heft 5, Berlin 1910.

<sup>4)</sup> Siehe Soziale Praxis 1924 Nr. 25.

Über die neueste Gestaltung im Deutschen Reich teilt die Reichsarbeitsverwaltung<sup>1)</sup> folgendes mit:

„Von allen Ende 1922 in Kraft stehenden Tarifverträgen war in 8620 für 804541 Betriebe und 13224647 Arbeitnehmer der Urlaub tariflich geregelt. Die Zahlen des Jahres 1921 sind: 8357 Verträge, 525157 Betriebe und 11171153 Personen. Es sind also für 92,7% aller tariflich erfaßten Personen (im Vorjahre 86,7%) Urlaubsregelungen getroffen. In den Angestelltentariften ist für 93,3% (1921: 92,6%) aller unter Tarife fallende Angestellte ein Urlaub vereinbart.

Die Mindestdauer fällt für mehr als die Hälfte aller Personen, nämlich für 53,8% (im Vorjahre 50,4%) in die unterste Stufe (bis zu 3 Arbeitstagen); für 38,6% (im Vorjahre 41,5%) in die Stufe 3 bis 6 Arbeitstage. Bei den Angestellten bleibt die untere Urlaubsgrenze meist in der Gruppe über 3 bis 6 Arbeitstage, nämlich für 72,9% (71,6% im Vorjahre). Die Höchstdauer lag für 44,2% (im Vorjahre 45,2%) aller durch Urlaubsregelungen erfaßten Arbeitnehmer zwischen 6 und 12 Arbeitstagen. Bei den Angestellten lag sie für 53,0% (im Vorjahre 49,9%) zwischen 12 und 18 Arbeitstagen; 42,4% (1921: 45,5%) der Angestellten hatten über 18 Arbeitstage Urlaub.“

Diese Entwicklung ist zu begrüßen; aber weitere Fortschritte sind noch erforderlich. Auch sollten für Arbeiter und Angestellte mehr noch als bisher Reisesparkassen, Erholungsheime und andere Einrichtungen, die das Reisen und den Genuß eines Erholungsaufenthaltes erleichtern, geschaffen bzw. weiter gefördert werden.

**Literatur:** 1. **Stephan Bauer:** „Achtstundentag“, *Art. i. Handw. d. Staatswissensch.* 4. Aufl. 1923, Bd. 1. — 2. **Gerbis:** „Fehler in der Praxis des Achtstundentages“, *Soz. Praxis* 1923 Nr. 49 und 50. — 3. **M. v. Gruber:** „Ungeteilte Arbeits- und Schulzeit“, *Schriften d. Bayer. Landesvereins z. Förderung des Wohnungswesens*, Heft 3, München 1911. — 4. **M. Hahn:** a) „Urlaub und Erholung“, *Art. i. Handw. d. soz. Hyg.*, Leipzig 1912; b) „Sozialhygienische Ausblicke in Deutschlands Zukunft“, *Sozialhyg. Mitteil.* 1921 Heft 3. — 5. **H. Herkner:** „Arbeitszeit“, *Art. i. Handw. d. Staatswissensch.* 4. Aufl. 1923 Bd. 1. — 6. **L. Heyde:** „Der Samstag-Frühschluß in Industrie und Handel des deutschen Reichs“, *Schrift. d. Gesellsch. f. soz. Reform*, Heft 52/53, Jena 1914; b) „Abriß der Sozialpolitik“, *Wissenschaft u. Bildung* Bd. 158, Leipzig 1920. — 7. **F. Kötsch:** „Ärztliche Gedanken über Arbeitszeit und Pausen“, *Sozialhyg. Mitteil.* 1924 Heft 1 u. 2. — 8. **H. Kossel:** „Ungeteilte Arbeits- und Schulzeit vom Standpunkt des Arztes“, *Schriften d. Bad. Landeswohnvereins*, Heft 11, Karlsruhe 1917. — 9. **Kräpelin:** a) „Zur Hygiene der Arbeit“, Jena 1896; b) „Zur Überbürdungsfrage“, Jena 1897. — 10. **K. B. Lehmann:** „Arbeits- und Gewerbehygiene“, Leipzig 1919. — 11. **M. Mosse:** „Zur Kenntnis der Urlaubszeiten der kaufmännischen Angestellten“, *Wochenschrift für Soziale Hyg. u. Medizin* 1910, Jahrg. 18 Nr. 18. — 12. **A. Mosso:** „La fatica“ 1891, übersetzt von Glinzer, Leipzig 1892. — 13. **Joh. Ranke:** „Tetanus“, Leipzig 1865. — 14. **E. Reich:** „System der Hygiene“, Leipzig 1870. — 15. **E. Roth:** „Zur Physiologie und Pathologie der Arbeit, mit besonderer Berücksichtigung der Ermüdungsfrage“, *Deutsch. Viertelj. f. öff. Gesundheitspfl.* 1911 Bd. 43. — 16. **Helene Simon:** „Achtstundentag, Arbeitspausen, Arbeiterwohlfaht und Arbeitsergebnis“, *Soziale Praxis* 1922 Nr. 46. — 17. **Fr. Syrup:** „Verordnung über die Arbeitszeit“, *Bücherei d. Arbeitsrechts* Bd. 4, Berlin 1924. — 18. **M. Verworn:** „Allgemeine Physiologie“, Jena 1901. — 19. **W. Weichardt:** a) „Über das Ermüdungstoxin und -antitoxin“, *Münch. med. Wochenschr.* 1904, Nr. 48; b) „Über Ermüdungstoffe“, Stuttgart 1912.

## 8. Leibesübungen.

### a) Begriff und Arten.

In unserer Begriffsdeutung (S. 1) wurde dargelegt, daß die Hygiene nicht nur Krankheiten zu verhüten, sondern auch die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu stärken sucht. Ernährung, Wohnung, Kleidung, Hautpflege, Erholung usw. bieten in erster Linie einen Ersatz für vorausgegangenen Verbrauch dar oder schützen vor Krankheiten; positiv, aufbauend im Sinne einer Zunahme der Fähigkeiten, wirken lediglich die zur Ertüchtigung des einzelnen wie des ganzen Volkes veranstalteten Leibesübungen und die eine Höherzüchtung anstrebende Rassehygiene.

<sup>1)</sup> Siehe „Die Tarifverträge im Deutschen Reiche am Ende des Jahres 1922“, 31. Sonderheft zum Reichsarbeitsblatt, Berlin 1924.