

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundriß der sozialen Hygiene

Fischer, Alfons

Berlin, 1913

7. Erholung

[urn:nbn:de:bsz:31-352439](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-352439)

4. Lassar: „Über den Stand der Volksbäder.“ Gesundheitsingenieur 1902, Jahrg. 25, Nr. 6.
5. Am Ende: „Volksbadewesen.“ Soziale Praxis 1909, Bd. 18.
6. Silbergleit: „Die öffentlichen Warmbadeanstalten im Deutschen Reich.“ Veröffentlichungen der Deutschen Gesellschaft f. Volksbäder. Bd. V.
7. Martial: L'Ouvrier, son hygiène, son atelier, son habitation. Paris 1909.
8. Weißwange: „Die Frauenkleidung in Japan.“ Die neue Frauentracht, II. Jahrgang, Nr. 6. München 1905.
9. „Münchens öffentliche Badeanstalten.“ Kurzgefaßte Übersicht, im Auftrage des Stadtmagistrats zusammengestellt von R. Schachner und G. Wimmer München 1908.
10. „Der Stand der Schulhygiene.“ Führer durch die Gruppe „Schulhygiene“ der Dresdener Internat. Hyg.-Ausstellung. Von H. Selter, Dresden 1911.
11. „Aufgaben und Organisation der Fabrikwohlfahrtspflege in der Gegenwart.“ Schriften der Zentralstelle für Volkswohlfahrt, Heft 5 der neuen Folge. Berlin 1910.

7. Erholung.

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir uns schon mehrfach mit dem Einfluß der Arbeit auf die gesundheitlichen Verhältnisse befaßt, und zwar unter anderem, als wir schilderten, wie die Bevölkerung nach Beschäftigungsarten zu gruppieren ist, wie frühzeitig in den Schichten der Arbeiterschaft beiderlei Geschlechtes die volle Arbeitskraft und Erwerbsmöglichkeit beeinträchtigt, und wie schnell die Lebenskraft in diesen Kreisen verbraucht wird.

Wir müssen uns nun aber noch etwas genauer mit der Einwirkung der Arbeit auf den Gesundheitszustand befassen. Sonderbarerweise hat man den wichtigen Faktor „Arbeit“, der sich doch von Urbeginn der Menschheit an geltend gemacht hat, erst seit wenigen Jahrzehnten exakt erforscht.

Unter der Bezeichnung „Arbeit“ verstehen wir hier zunächst die unter normalen Bedingungen zu verrichtende körperliche oder geistige Tätigkeit; die Beschäftigung in besonders gesundheitschädigenden gewerblichen Betrieben und die Erwerbsarbeit von Kindern, jugendlichen Personen, schwangeren Frauen usw. mögen vorläufig unberücksichtigt bleiben.

Der Münchner Anthropologe Ranke hat als erster im Jahre 1862 die Ermüdung der Muskeln als Folge der Anhäufung von toxischen Produkten angesprochen; der italienische Physiologe Mosso hat dann im Jahre 1891 gezeigt, daß diese im Muskel erzeugten Ermüdungsstoffe nicht in diesem Organ bleiben, sondern vom Blut aufgenommen werden und so an alle Teile des Körpers gelangen. Ganz besonders wichtig sind aber die zu Beginn dieses Jahrhunderts publizierten Untersuchungsergebnisse von Verworn; an der Hand überaus geistreicher Experimente konnte der Göttinger Physiologe zeigen, daß bei den Ermüdungserscheinungen, und zwar nicht nur des Nervensystems und der Muskeln, sondern überhaupt aller lebenden Substanz zwei ganz verschiedenartige Komponenten zutage treten, nämlich einerseits die Anhäufung von Zersetzungsprodukten, die durch die angestrengte

Tätigkeit entstehen, und andererseits der Verbrauch und mangelhafte Ersatz der zur Wiederherstellung der lebendigen Substanz nötigen Stoffe; die durch Vergiftung mit den eigenen Zersetzungsprodukten entstehende Lähmung bezeichnet er als „Ermüdung“ im engeren Sinne, die aus dem Verbrauch und mangelnden Wiederersatz der lebendigen Substanz entspringende Lähmung nennt er dagegen „Erschöpfung“.

Diese Nomenklatur weicht allerdings von dem allgemeinen Sprachgebrauch ab; gewöhnlich versteht man unter „Erschöpfung“ eine besonders starke oder übermäßig lange anhaltende Ermüdung. Aber ohne Zweifel geht aus den Versuchen von Verworn hervor, welch' große Rolle für die Ausschaltung der Ermüdungsstoffe eine geeignete und hinreichende Ernährung spielt.

Interessant ist es, daß Weichardt im Jahre 1904 diese Toxine, die sich von den sonstigen Abbaustoffen wohl differenzieren lassen, isolieren konnte, und daß es ihm gelang, ein Antitoxin, das die Wirkung der Ermüdungsstoffe paralyisiert, herzustellen.

Auch der klinischen Beobachtung waren die Folgen der körperlichen Ermüdung nicht entgangen; man hatte in solchen Fällen Zittern, Schwitzen mit Rötung des Gesichtes, Schmerzen, Vermehrung und Vertiefung der Atmung, Pulsbeschleunigung u. a. mehr, kurz ähnliche Erscheinungen wie bei einer Infektionskrankheit bemerkt; jetzt ist man in das Wesen dieser „Infektion“ etwas tiefer eingedrungen. Und sehr wahrscheinlich ist die wirksame Substanz, die sich bei der geistigen Ermüdung geltend macht — diese besteht in Überempfindlichkeit gegen Reize (Schall, Licht usw.), Schlaflosigkeit, Appetitstörung, Mißstimmung usw. — von der gleichen Art. Denn man findet, daß die körperliche Ermüdung die geistige Leistungsfähigkeit lähmt, und daß mit der Überanstrengung des Gehirns eine physische Erschlaffung verbunden ist.

Mittlerweile haben sich die Psychiater und Pädagogen mit der geistigen Ermüdung experimentell befaßt; hier sind namentlich die Untersuchungen von Kraepelin hervorzuheben. Es ließ sich zeigen, daß die Leistungen durch Übung und Willensanspannung gesteigert werden, und daß diese Faktoren für einige Zeit auch das Müdigkeitsgefühl verscheuchen können, daß aber dann doch der Moment eintritt, wo auf den feberhaften Betätigungsdrang eine starke Ermüdung bis zur Erschöpfung folgt. Bemerkenswert sei hierbei noch, daß, wie die Experimente ergeben haben, beim Genuß von Alkohol während der Tätigkeit die Ermüdung vorzeitig einsetzt.

Diese physiologischen Feststellungen lehren, wie wichtig für die Erhaltung der Gesundheit eine rechtzeitige und ausgiebige Erholung ist; hierfür sind vor allem Arbeitspausen, eine hinreichende Ernährung und ein tiefer, ruhiger Schlaf erforderlich.

Fehlt es an Ruhe und Nahrungsmitteln, so können sich akute und chronische Erkrankungen entwickeln. So findet man nach den Schilderungen von E. Roth als Folgen der Überanstrengungen Ent-

zündungen der Muskeln, Sehnen und Gelenke, Erschlaffung der Bänder, Verbiegungen des Knochengerstes, Krampfadern, Unterleibsbrüche, Krankheiten der Geschlechtsorgane, Herzbeschwerden, Neuralgien, Sehstörungen, Appetitlosigkeit, Mattigkeit, Kopfschmerzen und andere Erkrankungen. Hiergegen die erforderlichen prophylaktischen Maßnahmen zu ergreifen, ist die Aufgabe der sozialen Hygiene.

Wir haben in dem Kapitel „Geschichte“ schon auf die sozialhygienische Bedeutung der Sabbathheiligung hingewiesen; allerdings müssen wir betonen, daß bei uns die Sonntagsruhe, namentlich für die Angestellten¹⁾ in kaufmännischen Betrieben, noch recht mangelhaft gestaltet ist.

Sehr wichtig ist aber vor allem, daß die tägliche Arbeitszeit für keinen Erwerbstätigen ungebührlich lange währen darf. Auch auf diesem Gebiet ist in vielerlei Hinsicht die Gesetzgebung — nicht nur bei uns, sondern in allen Staaten — noch sehr unvollkommen. Wir kommen hierauf in dem Kapitel „Arbeitsschutz“ zurück.

Hier seien jedoch noch drei Maßnahmen, deren Einführung neben der Sonntagsruhe und einer angemessenen täglichen Ruhezeit verallgemeinert werden sollte, erwähnt. Zunächst ist zu bemerken, daß jetzt an jedem Werktag viel höhere Ansprüche an die Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen gestellt werden als ehemals; darum ist eine Arbeitspause von einem Tage in der Woche heute nicht mehr als ausreichend zu erachten; es sollte wenigstens noch die Hälfte eines zweiten Tages freigegeben werden. Besonders wertvoll ist es, wenn diese Ruheverlängerung unmittelbar dem Sonntage vorangeht; dann können am Samstagnachmittag alle Vorbereitungen für den Sonntag getroffen werden. Nur so kann in den Arbeiterfamilien der Feiertag in Wahrheit lediglich der Erholung gewidmet werden. Zugleich würde auf diese Weise sich die Sonntagsruhe für die Handelsangestellten leichter ermöglichen lassen.

In England ist die Samstagnachmittagsruhe für Kinder und Frauen seit langer Zeit obligatorisch; auch in anderen Staaten muß am Samstag die Beendigung der Arbeitszeit für die Frauen früher einsetzen, als an den anderen Wochentagen, im Deutschen Reich z. B. schon um 5 Uhr nachmittags. Aber in England wird die Samstagnachmittagsruhe auch für die Männer durch einen allgemein befolgten Brauch so strikt durchgeführt, daß man in Frankreich mit Recht den Namen „semaine anglaise“ geprägt hat. In den Kreisen der französischen Arbeiterinnen macht sich seit einiger Zeit eine energische Bewegung, die sich die Einführung der „semaine anglaise“ zur Aufgabe gesetzt hat, geltend. In Deutschland geben einzelne staatliche und städtische Behörden ihren Beamten den Samstagnachmittag frei; es wäre zu wünschen, daß die „englische Woche“ auch zu einer deutschen Einrichtung werden würde.

¹⁾ Siehe das Kapitel „Handelsangestellte“.

Noch in einer anderen Hinsicht ist England auf dem Gebiete einer gehörigen Verteilung von Arbeit und Erholung mit gutem Beispiel vorangegangen. Die Engländer besitzen die sog. ungeteilte Arbeitszeit, bei welcher die im deutschen Reiche übliche lange Mittagsunterbrechung durch eine kurze Frühstückspause ersetzt wird, so daß die Tagestätigkeit schon in den Nachmittagsstunden beendet ist. Diese Methode zeitigt, im Verein mit einer geeigneten Verkehrspolitik, die Möglichkeit, daß die Wohnstätte ohne Nachteil weit entfernt von der Arbeitsstätte liegen kann. Ungeteilt wie die Arbeitszeit muß dann aber auch die Schulzeit sein. Auf diese Weise werden täglich einige Stunden für die Erholung frei. — Erfreulich ist es, daß auch bei uns, namentlich von München aus unter der Führung von Gruber, eine Bewegung eingesetzt hat, welche die ungeteilte Arbeits- und Schulzeit anstrebt.

Neben der täglichen kurzen und allwöchentlich einen Tag währenden Erholung ist jedoch auch einmal im Jahre eine etwas länger dauernde Ausspannung notwendig.

Manche Arbeitgeber und vor allem die Versicherungsträger gewähren häufig Arbeitern und Beamten zur Wiederherstellung der Gesundheit und zur Verhütung der Invalidität einen Erholungsurlaub. Aber es sollte hiermit nicht gewartet werden, bis eine Erkrankung zutage getreten ist. Der bei weitem größte Teil der Erwerbstätigen ist jetzt einer Summe von Gesundheitschädigungen durch den Beruf ausgesetzt. Dies gilt besonders für solche Personen, die mit giftigen Stoffen in Berührung kommen und angreifenden Gasen oder widerlichen Gerüchen ausgesetzt sind; es trifft aber auch für alle anderen Erwerbstätigen zu, die viel Staub, sei es im Bureau, in der Werkstätte oder auf der Straße, einatmen müssen, namentlich wenn sie zu wenig Zeit für eine tägliche Erholung in frischer Luft oder für sportliche und der Gesundheit dienende Betätigung finden. Diese nach Millionen von Personen zählenden Bevölkerungsschichten bedürfen einer prophylaktischen Maßnahme, und hierbei hat sich ein alljährlicher Erholungsurlaub als das wirksamste Mittel erwiesen. Es ist jedoch vom Standpunkte der sozialen Hygiene aus zu verlangen, daß diese Ferien, wenn sie in Wahrheit ihren Zweck erfüllen sollen, wenigstens eine Woche lang dauern müssen, und daß während des Urlaubs der Lohn fortbezahlt wird.

Leider werden vorläufig nur verhältnismäßig wenigen Angestellten und Arbeitern alljährlich Ferien gewährt. Das Kaiserliche Statistische Amt hat im September 1901 eine Enquete über die Arbeitszeit und hiermit im Zusammenhang auch über die Urlaubserteilung in Kontoren des Handelsgewerbes und kaufmännischen Betrieben veranstaltet. Antworten liefen aus 13 673 Betrieben, die sich auf 459 Städte verteilten, ein. Im ganzen wurden in 33,78% der Kontore regelmäßig, in weiteren 6,08% nur „auf Wunsch“ Urlaub gewährt; regelmäßig erhielten 27 132 Personen = 38,93% des gesamten gezählten Personals Urlaub, „auf Wunsch“ weitere 5532 Personen = 7,94% aller Angestellten.

Noch mißlicher als bei den Angestellten sind die Zustände bei den Arbeitern. Bei der schon oben erwähnten Umfrage der Zentralstelle für Volkswohlfahrt im Jahre 1910 ergab sich, daß von 235 befragten Fabriken nur 49 = 20,9 % ihren Arbeitern Urlaub zubilligen. Diese an sich geringe Zahl scheint überdies noch höher zu sein, als im allgemeinen der Wirklichkeit entspricht. Denn gemäß einer vom „Reichsarbeitsblatt“ zitierten Nachweisung des Buchdruckerverbandes gewährten nur 23,7% der gesamten Druckereien eine Erholungsfrist, obwohl in diesem Gewerbe die Möglichkeit hierzu in vielerlei Hinsicht weit größer ist als in anderen Betriebsarten.

Bemerkt sei noch, daß mehrere Handelskammern von den günstigen Erfahrungen, die bei der Urlaubsgewährung gewonnen wurden, berichten.

Darum ist die Verallgemeinerung der Ferienerteilung dringend zu wünschen. Um zu diesem Ziele zu gelangen, ist jedoch eine Maßnahme nach Art des österreichischen Handelsgehilfengesetzes, das seit dem 1. Juli 1910 in Kraft ist, notwendig. Nach § 417 dieses Gesetzes ist dem Dienstnehmer, wenn das Dienstverhältnis ununterbrochen 6 Monate gedauert hat, ein ununterbrochener Urlaub von 10 Tagen zu gewähren; die Ferienfrist ist bei einem Dienstverhältnis von mehr als 5 Jahren auf 2 und 3 Wochen zu verlängern. Während des Urlaubs behält der Dienstnehmer den Anspruch auf seine Bezüge. Ein solches Gesetz, das noch auf die Arbeiterschaft ausgedehnt werden müßte, wäre auch für unsere Verhältnisse durchaus zeitgemäß.

Literatur.

1. Johannes Ranke: „Tetanus.“ Leipzig 1865.
2. A. Mosso: „La fatica“ 1891. Übersetzt von Glinzer, Leipzig 1892.
3. Max Verworn: „Allgemeine Physiologie.“ Jena 1901.
4. Wolfgang Weichardt: „Über Ermüdungstoxine und deren Antitoxine.“ Münch. med. Wochenschrift 1904, Nr. 1 und 48; ferner: „Über Ermüdungsstoffe.“ Stuttgart 1912.
5. Kraepelin: „Zur Hygiene der Arbeit.“ Jena 1896; ferner: „Zur Überbürdungsfrage.“ Ebenda 1897.
6. E. Roth: „Zur Physiologie und Pathologie der Arbeit, mit besonderer Berücksichtigung der Ermüdungsfrage.“ Deutsche Vierteljahrsschrift für öffentl. Gesundheitspfl., 43. Bd., 1911.
7. Année Sociale Internationale 1912; herausgegeben von Action Populaire, Reims 1912.
8. „Ungeteilte Arbeits- und Schulzeit.“ Vortrag von Max v. Gruber, nebst Diskussion; Heft 3 der Schriften des Bayr. Landesvereins zur Förderung des Wohnungswesens. München 1911.
9. „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.
10. „Aufgaben und Organisation der Fabrikwohlfahrtspflege in der Gegenwart.“ Schriften der Zentralstelle für Volkswohlfahrt; Heft 5 der neuen Folge. Berlin 1910.
11. „Arbeiterwohlfahrtseinrichtungen, insbesondere Urlaubsgewährung.“ Reichsarbeitsblatt 1911, Nr. 11.
12. M. Mosse: „Zur Kenntnis der Urlaubszeiten der kaufmännischen Angestellten.“ Soziale Hygiene und Medizin, 18. Jahrg., Nr. 18, Berlin 1910.