



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

# Lehrbuch der Erziehung und des Unterrichtes

**Ohler, Aloys K.**

**Mainz, 1863**

2. Die Nahrung

---

[urn:nbn:de:hbz:466:1-62615](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-62615)

Das erste Lebensbedürfniß für den Menschen ist eine gute atmosphärische Luft.

Gut und rein ist aber dieselbe dann, wenn sie neben ihren regelmäßigen und in der gewöhnlichen Menge vorhandenen Bestandtheilen (d. h. Stickstoff, Sauerstoff, etwas Wasser in Gas- oder Dunstform und eine äußerst geringe Menge Kohlensäuregas) nicht auch noch andere Stoffe zufällig enthält, welche entweder die Athmungsorgane krank machen, oder das Blut verderben können, und wenn von ihren gewöhnlichen Bestandtheilen einzelne nicht in widernatürlich großer oder geringer Menge vorhanden sind. Diese gesunde Luft entwickelt sich vorzüglich bei Sonnenschein aus den Blättern und Nadeln der Bäume und aus den Pflanzen und Kräutern. Sie ist mithin am Besten im Freien zu haben. Dagegen ist die gewöhnlichste und schädlichste Verunreinigung der Luft die mit einer größeren Menge von Kohlensäure. Dieses Gas häuft sich in verschlossenen kleinen Räumen dann an, wenn in denselben viele Menschen und Thiere athmen, welche ja Kohlensäure ausathmen. Diese ausgeathmete Luft ist auch deshalb schon für den Körper sehr gefährlich, weil sie neben der Kohlensäure noch verschiedene schlechte Ausdünstungsstoffe enthält, die eine Verderbniß des Blutes herbeizuführen im Stande sind. So sind denn auch bezüglich der Temperatur sowohl zu starke Hitze, als auch zu große Kälte und der schnelle Wechsel von der einen zur andern, ferner die Zugluft, besonders bei erhitztem Körper, schädlich.

Daher soll der Lehrer

a) außer der Schulzeit den Kindern das Spielen in der freien Natur, wie auch angemessene Beschäftigungen in Wiesen, Gärten und auf Feldern nicht durch Ueberladung mit Schularbeiten unmöglich machen; im Gegentheil, er fördere und regele dieselben.

b) In der Schule lasse er gleichfalls seine Schulkinder nur gesunde, reine Luft einathmen. Nie versäume er die Lüftung des Schulzimmers. Durch die Ausdünstung so vieler Kinder muß die Luft um so mehr verdorben werden, je kleiner und niedriger verhältnißmäßig das Zimmer ist. Das Oeffnen der Fenster während der Pausen ist darum nie zu unterlassen. Auch die Heizung des Schulzimmers muß mit besonderer Aufmerksamkeit besorgt werden. Die Temperatur sei eher kühl, als besonders warm, nie heiß. Um in schwülen Sommertagen die Hitze vom Schulzimmer abhalten zu können, sollten zweckmäßige Fenstervorhänge vorhanden sein.

Leider kommt es vor, daß manche Lehrer für eine so wichtige Pflicht kein Auge und keinen Sinn haben. Sie öffnen nicht zur rechten Zeit die Fenster, oder sie lassen zu un rechter Zeit Thüre und Fenster aufstehen und setzen so einzelne Kinder Stundenlang der Zugluft aus; sie weisen oft den Kindern im Winter ihren Platz zu nahe am Ofen an, so daß auf eine unnatürliche Erhitzung leicht eine Erkältung folgen kann.

## 2. Die Nahrung.



Zwar hat der Lehrer keinen unmittelbaren Einfluß auf die Ernährung der Kinder. Dennoch ist es von Wichtigkeit, daß er sich mit den nachfolgenden Regeln, deren Befolgung zur Gesundheit wesentlich beiträgt, bekannt mache, um sie bei schicklicher Gelegenheit in der Schule zu besprechen.

a) Die Kinder sollen eine jede einfache und gesunde Speise essen lernen.

Was die Ernährung des Körpers betrifft, so vergesse man zuvörderst niemals, daß „den Hunger stillen und sich sättigen,“ noch durchaus nicht gleichbedeutend ist mit „sich ordentlich nähren.“

Zu einer richtigen, den Körper gesund und kräftig erhaltenden Ernährung gehören durchaus Nahrungstoffe, welche den unseren Körper zusammensetzenden Stoffen ähnlich sind, also außer Wasser solche Nahrungsmittel, welche ebenso wohl die gehörige Menge von Eiweiß-, wie auch von Fettsubstanzen, Salzen, Kalk und Eisen enthalten. Eine Nahrung, welche den einen oder den andern der genannten Stoffe gar nicht oder in zu geringer Menge besitzt, wie dies bei den Speisen armer Leute gewöhnlich der Fall ist, stört die richtige Ernährung des Körpers und macht denselben elend und krank.

Sowie bei der Wahl der Nahrungsmittel zuerst nach der Nahrhaftigkeit derselben zu forschen ist, so muß sodann auch die Verdaulichkeit und die Verdauung der Speisen gehörig in Betracht gezogen und, soviel als möglich, unterstützt werden. Zur Förderung der Verdauung würden die folgenden Regeln vorzugsweise der Beachtung werth sein: 1) Man bereite die Nahrungsmittel so zu, daß sie so verdaulich, als möglich werden. 2) Man bringe alle festen Nahrungsmittel (zumal das Fleisch) tüchtig gekaut in den Magen. 3) Das Trinken beim Essen unterstützt insofern die Verdauung, als dadurch die Verdauungssäfte vermehrt werden und das Feste besser durchdringend erweichen.

b) Hinsichtlich der Quantität sollen die Kinder wissen, daß der Mensch nicht lebt, um zu essen, sondern isst, um zu leben.

Nicht das, was wir genießen, nährt uns, sondern das, was wir verdauen. Mäßigkeit ist ungemein wohlthätig, sowohl für den Körper, als auch für den Geist. Sie gönnt jenem die nöthige Zeit, die Speisen in gedeihliche Nahrungssäfte zu verwandeln, gibt hierdurch diesem neue Regsamkeit und schwächt die sinnlichen Begierden. Es ist demnach dem Uebermaße ernstlich zu begegnen. Wie schlecht ist die Gesellschaft mit gefrässigen Menschen daran, und welchen schändlichen Gelüsten verfallen sie! Künstliche und leckerhafte Speisen sind es aber zunächst, welche zur Unmäßigkeit reizen, weshalb man diese den Kindern nicht zu häufig reichen darf.

c) Auch gewöhne man sie an eine gewisse Ordnung beim Essen.

Das Essen zu jeder Stunde des Tages, nicht aus Bedürfniß, sondern aus Naschhaftigkeit, stört die Verdauung, entehrt den Menschen, verleitet zu manchen Fehlern, z. B. zur Lusternheit, Trägheit, Lügenhaftigkeit, Niederträchtigkeit u. s. w. und macht zur Selbstbeherrschung und Selbstüberwindung unfähig. Unschicklich ist es auch, wenn die Kinder an allen Orten essen, in der Schule, in der Kirche,



auf der Strafe, oder wenn sie sich fremden Leuten aufdrängen, um Etwas zu erhalten.

d) Ferner soll man die Kinder oft daran erinnern, Speise und Trank als eine Gabe Gottes zu betrachten.

An sie werde die erste Lehre und der erste Beweis von der Liebe und Güte des himmlischen Vaters geknüpft, und das Kind angewiesen, die Gaben mit dankbarem Aufblicke zu Gott zu genießen.

e) Endlich darf man es nicht unterlassen, die Kinder über den Genuß schädlicher Speisen zu belehren und davor zu warnen.

Hat man früher auf die Belehrung über die in der Umgebung vorkommenden Giftpflanzen zu viel Gewicht gelegt, so berechtigt eine solche Uebertreibung nicht zum Gegentheile. Eine einfache, anschauliche Unterweisung über Alles, was dem Leben oder der Gesundheit nachtheilig sein kann, ist und bleibt Pflicht.

### 3. Bewegung und Ruhe.

Soll die Körperkraft des Kindes zunehmen, so muß sie, wie jede andere Kraft, geübt werden. Häufige Bewegung gibt dem Körper Geschmeidigkeit, Anstrengung gibt Stärke und Festigkeit und die Uebung darin Gewandtheit.

Eine zweckmäßige Bewegung wirkt besonders wohlthätig auf die inneren Theile des Körpers, auf Blut und Transpiration ein. Ohnedies verlangt die Natur des Kindes selbst nach Bewegung; daher die nie rastende Beweglichkeit desselben. Diesen Thätigkeitstrieb des Kindes zurückdrängen wollen, wäre den Grundsätzen einer naturgemäßen Erziehung zuwider. Man verlange von einem Kinde ja nicht die fortwährende, ernste, abgemessene Sittsamkeit der Erwachsenen. Knaben und Mädchen, welche immer ruhig und gemessen einhergehen, sind oftmals entweder kraftlos oder krank, oder sie haben einen Schelm im Herzen.

Das ununterbrochene Sitzen in der Schule zu täglichen 5 bis 6 Stunden ist darum ein großer Uebelstand, besonders wenn auch hinsichtlich der Temperatur und Luft nicht die gehörige Vorsorge getroffen ist. Man soll deßwegen die Kinder abwechselungsweise sitzend und stehend beschäftigen und ihnen in den Zwischenpausen, welche nothwendig im Unterrichte eintreten müssen, eine Bewegung im Schulhofe unter Leitung des Lehrers gestatten. Außerdem sind die gewöhnlichen Kinderspiele außer der Schulzeit die zuträglichste Bewegung. Der Lehrer fördere und regule sie. Folgende Bemerkungen mögen ihm dafür von Nutzen sein:

a) Die Spiele sollen sich nach den verschiedenen Jahreszeiten richten, sowohl um der Gesundheit, als auch um der Abwechslung willen.