

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 8 (1903-1904)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Abstinenten-Ecke  
**Autor:** Schwarz

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

stehen oder als Hausfrauen und Mütter das allgemeine Los des Weibes von Alters her teilen, immer tun die ernst beflissenen, praktisch und theoretisch tauglichen Smithmädchen sich hervor ohne Überhebung. Der hohe Bildungsgrad im Verein mit dem amerikanischen Erbteil der Anpassungsgabe unter allen Verhältnissen führt dort doppelt schnell zum Ziel.

---

### Lesefrüchte.

Wer früh erwirbt, lernt früh den hohen Wert  
Der holden Güter dieses Lebens schätzen;  
Wer früh genießt, entbehrt in seinem Leben  
Mit Willen nicht, was er einmal besass;  
Und wer besitzt, der muss gerüstet sein,  
Und wer sich rüsten will, muss eine Kraft  
Im Busen fühlen, die ihm nie versagt.

*Goethe.*

\* \* \*

Kinder sind Rätsel von Gott und schwerer als alle zu lösen;  
Aber der Liebe gelingt's, wenn sie sich selber bezwingt. *Lenau.*

---

### Abstinenten - Ecke.

Aus „Die Gesundheitswarte der Schule“, 1903, Nr. 1.

Die zehn Mässigkeitsgebote für Volksschüler:

1. Ein Kind soll während der Schuljahre kein Bier, keinen Most, keinen Wein und keinen Schnaps trinken.

2. Alle diese sogenannten geistigen Getränke soll ein Kind wenigstens bis zu seiner Schulentlassung gänzlich meiden, weil dieselben Alkohol enthalten. Alkohol aber ist Gift, dessen Genuss den Kindern bälde und mehr schadet als den Erwachsenen.

3. Das Alkoholgift in diesen Getränken wirkt zuerst erregend, dann aber lähmend, es schadet den Nerven, wirkt nachteilig auf Gehirn, Herz, Nieren, Leber und trägt zur Verdummung bei.

4. Ein Kind soll diese Getränke meiden, nicht bloss weil dieselben schädlich sind, sondern auch deshalb, damit das Kind nicht so frühzeitig sich an diese Getränke gewöhne. Denn je bälde und mehr das geschieht, desto früher fängt man an, unnötige und schädliche Ausgaben zu machen, anstatt zu sparen und auf seine Gesundheit acht zu geben.

5. Ein Kind kann diese Getränke um so leichter meiden, als diese alkoholhaltigen Getränke nur ganz wenig Nahrung enthalten und deshalb auch nicht, wie man fälschlich meint, kräftigen. Es entspricht der Nährwert eines Glases Bier kaum dem von  $\frac{1}{16}$  Liter Milch.

6. Ein Kind soll wohl beherzigen, dass nach dem Zeugnis der Ärzte der übermässige Genuss dieser Getränke arg viel Unheil und Elend unter den Menschen fortwährend anrichtet. Ein grosser Teil der Krankheiten (namentlich

viele Herz-, Leber-, Nieren- und Nervenleiden, Schlaganfälle, Geisteskrankheiten), viele Sünden und Verbrechen (Händel, Streit, Todschat. Selbstmord, Diebstahl u. s. w.), viel Armut, oft früher Tod, haben ihre Ursache in dem Übermass dieser Getränke.

7. Ein Schulkind soll wissen, dass allein in Deutschland in einem einzigen Jahr mehr als 2 1/2 Milliarden, nämlich 2775 Millionen Mark in Form von Bier, Wein und Schnaps vertrunken werden.

8. Aus all dem soll das Kind den Vorsatz ziehen: So lange ich in die Schule gehe, will ich weder Bier noch Apfelwein (Most), weder Wein noch Schnaps trinken. Will man mir aber solche Getränke geben, so werde ich dieselben dankend, aber entschieden ablehnen.

9. Für mein späteres Leben aber gilt der Grundsatz: sei mässig im Genuss dieser Getränke. Je weniger ich trinke, desto besser ist es für meine Gesundheit, für mein Fortkommen, für mein sittliches Leben. Denke an das fünfte Gebot Gottes.

10. Während meiner Schuljahre soll und will ich meinen Durst nur mit Wasser, Limonade, Milch und essen von Obst löschen, und das um so mehr, als es heutzutage viele erwachsene Menschen gibt, die gar kein Bier und keinen Most, keinen Wein und keinen Schnaps trinken, dabei aber viel arbeiten und recht gesund bleiben. Gute Beispiele verdienen Nachahmung.

Pfarrer *Schwarz*, Warthausen (Württemberg).

---

## Au bord du lac Majeur.

„Laveno, un' ora d'aspetto!“ Une heure d'arrêt? Que faire pendant ce temps? La nuit tombe; il est trop tard pour descendre à terre. Et puis, on est si bien ici, sur le bateau qui se balance au gré des petites vagues, pour jouir du spectacle des montagnes caressées par les derniers feux du couchant. Du reste, la journée a été fatigante; de multiples impressions s'agitent dans mon esprit. Partie le matin de Luino, avec Stresa comme but de l'excursion, j'ai, en compagnie d'une amie, vu et visité quelques-unes des localités les plus célèbres de cet admirable lac Majeur, le plus beau parmi ceux que je connais. Où serais-je mieux qu'ici pour repasser en pensée les sites exquis et les scènes pittoresques qui ont charmé mes yeux aujourd'hui, par une journée d'octobre telle qu'on ne pourrait la rêver plus belle?

Notre première halte, le matin, était la gracieuse petite ville de Cannero, dont les jolies maisons nichées dans la verdure et les terrasses d'orangers et de fleurs s'échelonnent sur le versant de la colline, derrière le sombre rempart des îles Vitaliane. Celles-ci, deux rochers émergeant à fleur d'eau de la nappe d'azur, portent chacune les ruines d'un château-fort, l'un, un corps de bâtiment flanqué de deux tours crénelées, l'autre, les restes d'une très grande et massive tour percée de meurtrières. Ces châteaux, d'un effet si pittoresque dans ce décor enchanteur, racontent une page sombre de l'histoire de ce beau pays. Construits au commencement du quinzième siècle par les frères Mazzardi, fils d'un boucher de Ranco, ils étaient un repaire de brigands redouté des voyageurs aussi bien que des localités environnantes. Car les pirates, non contents de détrousser les infortunés qui tombaient entre leurs mains, faisaient à chaque instant des incursions sur la rive voisine. Ils exercèrent impunément toute sorte