

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 5 (1900-1901)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Hygieine [i.e. Hygiene] der Lehrerin : Vortrag von Fräulein Dr. med. A. Heer im Lehrerinnenverein Sektion Zürich [Teil 1]  
**Autor:** Heer, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-310180>

### **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:** 07.01.2025

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

2. Auf unsere Anfrage betreffend die Ersatzmitglieder des Vorstandes und die Verlegung der Generalversammlung auf 1902, hat Herr Notar v. Greyerz ein Gutachten abgegeben des Inhalts: a) Die Ersatzmitglieder können den Vorstands-Sitzungen mit beratender aber nicht mit beschliessender Stimme beiwohnen. b) Es ist nicht statthaft, die Generalversammlung für nächstes Jahr ausfallen zu lassen, da die statutarischen Geschäfte jedes Jahr abgewickelt werden müssen.

Nach gewalteter Diskussion wird beschlossen, den 4 Sektionen Basel, Zürich, Aargau und Baselland eine Abschrift dieses Gutachtens zuzusenden, ob schon für Baselland kein Ersatzmitglied gewählt werden konnte, da diese Sektion auf der Generalversammlung nicht vertreten war.

Erl. F. Schmid macht die Anregung, die Generalversammlung nächstes Jahr in möglichst bescheidenem Rahmen in Olten, sofern ein grosses Lokal dort erhältlich sei, abzuhalten und, damit den Statuten Genüge geschieht, nur die statutarischen Geschäfte auf die Traktanden zu setzen.

Diese Anregung soll zu Protokoll genommen werden.

Schluss 4<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Uhr.

Der Vorstand.

## Die Hygiene der Lehrerin.

Vortrag von Fräulein Dr. med. A. Heer im Lehrerinnenverein Sektion Zürich.

Die Gesundheit ist ein kostbares Gut, gleich unentbehrlich zur Arbeit wie zum Genusse des Lebens. So viele erkennen den Wert der Gesundheit erst, nachdem sie dieselbe verloren haben und schmerzlich entbehren müssen. Dann freilich erscheint ihnen kein Preis zu hoch und kein Opfer zu schwer, wenn es gilt, das verscherzte Glück wieder zu erringen. Der Weise dagegen schätzt die Gesundheit, während er sich noch in ihrem Vollbesitze befindet und sucht sich diesen zu sichern durch vernünftiges Haushalten mit der Gottesgabe.

„Wir haben nichts umsonst,“ sprach Meister Aufrecht zu seinem Sohn, „am allerwenigsten Leben und Gesundheit, und selbst der ererbte Reichtum muss sorgfältig verwaltet werden, wenn er nicht verloren gehen und in bittere Armut umschlagen soll.“

Die Erfolge der Volksgesundheitspflege sind bekannt. Schwere Epidemien, wie Cholera und Typhus, die in frühern Zeiten zahllose Opfer forderten, können heute nicht mehr recht Fuss fassen. Das schmutzige, ungesunde, alte London ist jetzt, dank der in umfassendster Weise zur Durchführung gelangten hygienischen Massregeln, trotz des Kohlendunstes eine gesunde Stadt. München, früher das Typhusnest par excellence, vermochte des bösen Feindes fast völlig Meister zu werden.

Aber auch im Leben des Einzelnen kann die Privatgesundheitspflege dieselben Erfolge erringen, wenn sie zielbewusst arbeitet. Es ist jedem die Möglichkeit geboten, dadurch seine Altersziffer hinaufzurücken, das Leben zu verlängern. Ja, es ist eine Pflicht der Gebildeten, die Gesetze der Gesundheitspflege ebenso mit Bewusstsein anzuwenden, wie die sittlichen und ökonomischen. Vor allem aber ist es unabweisliche Pflicht der Lehrer und Lehrerinnen, durch eine in vollem Einklang mit den hygienischen Gesetzen stehende Lebensführung der Jugend das richtige Beispiel und die wirksamste Belehrung zu bieten. Was die Lehrerin auf diese Weise den Kindern bietet, kommt ihr selber in erster

Linie zu gute, und so gehen gerade in Beziehung auf Gesundheitspflege die Interessen der Lehrenden und Lernenden in erfreulichster Weise zusammen.

Fragen wir nun nach den Bedingungen, unter welchen die Lehrerin die Gesetze der Hygiene anwenden soll. „Derjenige Beruf,“ sagt Sonderegger, „gewährt das längste und beste Leben, welcher uns Luft und Nahrung, Arbeit und Ruhe in vollem Masse giebt und dabei eine sittliche Lebensordnung begünstigt.“

Die Luft ist unser unentbehrlichstes Nahrungsmittel. Die Schulluft aber ist eine berüchtigte Luft. Sie erfährt fortwährend eine starke chemische und mechanische Verunreinigung. Fünfzig und noch mehr kleine Menschen atmen ununterbrochen ihr Quantum Kohlensäure aus. Dazu kommen noch die giftigen Hautausdünstungen. Hundert und noch mehr kleine Füssechen bringen von draussen den Staub der Strasse und scheuern in höchst überflüssiger Weise den Boden der Schulstube. Staub enthalten auch die Kleider, Staub liegt auf allen Schulgeräten. Nicht selten sind die staubförmigen Verunreinigungen der Luft Träger specieller Krankheitsstoffe, wie ja Staub und Schmutz überhaupt Feinde der Gesundheit sind. Schlimmen Einfluss auf die Schulluft gewinnt auch eine fehlerhafte Heizanlage. Die schädlichen Folgen des anhaltenden Einatmens von Schulstubenluft sind bekannt und lassen sich namentlich im ersten Schuljahr mit Leichtigkeit konstatieren. Das kleine Schulkind verliert nach und nach sein blühendes Aussehen, zeigt weniger Appetit und eine langsamere Gewichtszunahme als früher. Aber auch die Lehrerin leidet unter den Folgen dieser langsamen Vergiftung; sie verliert ihre Frische und leidet an Kopfweh.

Was kann die Lehrerin thun diesen schädlichen Einflüssen gegenüber? An der Grösse und Luftmenge des Schulzimmers kann sie nichts ändern und doch vermag sie ein an und für sich ungünstiges Schullokal durch geeignete Massnahmen in einen ganz annehmbaren Raum zu verwandeln. Dies geschieht zunächst einmal durch Verdünnung der unreinen Luft, durch reichliche Mischung derselben mit der gesunden Luft im Freien, und zwar nicht nur in den Pausen, sondern auch während der Schulstunden, ganz besonders in niedrigen Schulzimmern durch das offene Fensterflügelchen, durch spaltförmige Oeffnung der Fenster nahe der Decke. Je entfernter diese Oeffnung von Lehrenden und Lernenden sich befindet, um so mehr wird die Mischung der kalten Luft mit der warmen des Zimmers gefördert, bevor sie die Einzelnen erreicht. Die Beschaffenheit der Zimmerluft ist für die Lehrerin zum mindesten so wichtig wie für das Kind. Als Erwachsene atmet sie dieselbe reichlicher ein; auch ist die durch das Sprechen angestrengte Kehle ausserordentlich empfindlich gegenüber den mechanischen Verunreinigungen der Luft, dem Staub, sowie den Krankheitskeimen. Wichtig ist aber auch die Beschaffenheit der Luft in Bezug auf Feuchtigkeit. Die durch Luftheizung erzeugte warme trockene Luft reizt bekanntlich die Sprech- und Atmungsorgane, erzeugt Schlingbeschwerden und ähnliche Uebel. Da, wo die warme Heizluft ins Zimmer tritt, soll deshalb ein nasses Tuch aufgehängt werden, das die Luft gleichsam filtriert und dabei befeuchtet. Dies erreicht den Zweck besser als ein mit Wasser gefülltes Gefäss. Noch besser freilich ist es, wenn von Seite der Behörde die ganze Heizungsanlage in zweckentsprechender Weise umgestaltet wird. Im Sommer, an schwülen Tagen vor einem kommenden Gewitter, kann der Aufenthalt im Schulzimmer geradezu zur Plage werden. Infolge der mit Feuchtigkeit gesättigten Luft ist die normale Hautthätigkeit gestört, was die Nerven in Mitleidenschaft zieht. In solchen Fällen hilft nur

eine möglichst gründliche Lüftung, es darf dann sogar während des Unterrichtes durch genügendes Oeffnen von Thüre und Fenster ein Luftzug hergestellt werden.

Besonders notwendig ist eine kurze, aber gründliche Lüftung zur kalten Jahreszeit. Selbstverständlich sollen weder Schüler noch Lehrerin während der Lüftung im Zimmer verbleiben. Schon aus diesem Grunde sind Pausen unerlässlich. Es wirkt zwar befremdend, dass manche Lehrerinnen die Pause im Schulzimmer zubringen, was zur Folge hat, dass dasselbe weniger als nötig ist, gelüftet wird. Aber auch wenn sie sich in ein anderes Zimmer, ins Lehrerzimmer begiebt, hat sie nicht den ganzen Nutzen von der Pause. Schon um ihrer selbst willen, ihren Nerven und ihrer Lunge zulieb sollte sie die Mehrzahl der Pausen, sofern es die Witterung erlaubt, im Freien zubringen, ganz abgesehen davon, dass sie ihre Schüler auf dem Spielplatze, beim Mitspielen, Mithandeln und -Wandeln noch von einer andern Seite als beim Unterricht kennen lernt.

Einen grossen Teil des Tages bringt die Lehrerin zu Hause zu. Wie steht es nun mit der ihr hier zu Gebote stehenden Luft? Oft entbehrt die Lehrerin der eigenen Häuslichkeit und lebt in Pension. Sie sollte darauf achten, ein gutes Zimmer zu erhalten in einer Familie, die in ihrer Lebensführung die Grundsätze der Hygiene befolgt. Es ist im Interesse der Lehrerin zu bedauern, dass oft gerade solche Familien, welche in dieser Beziehung gut gestellt sind, keine Pensionäre annehmen. Bei der Auswahl des Zimmers, sofern die Lehrerin überhaupt „wählen“ kann, soll sie darauf achten, dass seine Grösse dem Mass des Menschen, ausgedrückt durch die Länge der Bettstatt, entspricht, d. h. dasselbe soll bei 3 Meter Höhe mindestens so gross sein, dass darin bequem ein Bett plaziert werden kann, ohne dass es zu nahe bei Thüre, Ofen und Fenster sich befindet.

Sehr oft werden aber diese Anforderungen an eine zweckentsprechende Behausung nicht erfüllt. Am bedauerlichsten ist es, wenn der Lehrerin nicht die Möglichkeit der Trennung von Wohn- und Schlafzimmer geboten ist. Sitzt die Lehrerin abends bei ihrer Studierlampe, so erzeugt diese fortwährend in dem auch der Nachtruhe dienenden Raume Kohlensäure. Noch schlimmer ist es, wenn die Lehrerin, wie manche arme Näherin, gezwungen ist, ihr Wohn- und Schlafgemach zugleich als Küche zu benutzen. Was geht da alles mit der Luft vor? Durch das Kochen der Speisen entwickelt sich Feuchtigkeit. Die Ausdünstungen der Speisen wären an und für sich noch harmloserer Natur, mindern aber den Appetit. Stark verunreinigt wird aber die Luft während des Kochens durch Kohlensäurebildung der Flammen. Es ist jeder Lehrerin, die eigene Haushaltung führt, dringend anzuraten, wenn immer möglich das Kochen ausserhalb ihrer Wohnräume vorzunehmen, auch wenn dies verschiedene Unannehmlichkeiten mit sich führen sollte.

Es hängt vielfach von der Intelligenz, der Bildung und Willenskraft der Lehrerin ab, ob sich ihre Lebensführung zu einer hygieinischen gestalten lässt.

Wo sich zur Einsicht die rechte Willenskraft gesellt, da wird sie durch sorgfältige und gründliche Lüftung in ihrem Heim stets für gute Luft Sorge tragen. Besonders abends vor dem Bettegehen sollte sie für ein Stündchen ihr Stübchen verlassen und während dieser Zeit für gehörige Durchlüftung des Zimmers Sorge tragen.

Wird die Lehrerin im Winter im geheizten Zimmer schlafen? Gewiss befinden sich viele abgehärtete Naturen ganz wohl im kalten Zimmer. Doch muss es als hygieinisch günstiger bezeichnet werden, wenn der Schlafraum angewärmt ist, etwa durch einen Kachelofen. Die Wände werden dadurch trocken erhalten.

Beträgt die Temperatur im Schlafzimmer 10 bis 12<sup>o</sup>, so darf man fröhlich während der Nacht ein Fenster offen halten. Freilich ist Vorsicht anzuraten, namentlich denjenigen, welche sich erst an diese neue Lebensweise gewöhnen. Um die Gefahr der Erkältung zu verhüten, ist es ratsam, das offene Fenster mit einem Tuche zu verhängen. Jedenfalls wird das Fenster eher im geheizten Zimmer offen gehalten werden können, als im ungeheizten, wo die Abkühlung unter Umständen eine zu starke sein kann. Ungeheizte geschlossene Zimmer zeigen, da die Lufterneuerung während der Nacht einzig durch die Ritzen der Wände und zwar bei gleicher Innen- und Aussentemperatur sehr langsam stattfindet und daher ungenügend ist, am Morgen eine bedeutende Verschlechterung der Luft. Die beste Probe ergibt sich, wenn man nach einem erfrischenden Morgenspaziergang wieder ins geschlossene Schlafzimmer tritt.

Was für weitere Anforderungen müssen an einen gesunden Schlafräum gestellt werden?

Aus dem Schlafzimmer soll alles entfernt werden, was zum Träger von Unreinigkeiten werden kann, also Teppiche, Vorhänge aus schweren Stoffen, Kleider, Bücher, Schuhwerk. Bücher sollten am besten in einem Schrank auf dem Korridor untergebracht werden. Wo immer die Möglichkeit geboten ist, sollte auch die Garderobe der Schulkinder ausserhalb des Schulzimmers verwahrt werden. Mehr noch, als es vielleicht da und dort geschehen mag, dürften die Schulkinder zur gründlichen Reinigung der Schuhe beim Eintritt ins Schulhaus wie ins Schulzimmer angehalten werden.

Reden wir nunmehr von unserer engsten Wohnung, die wir immer mit uns tragen, vom Kleid. An das Kleid der Lehrerin müssen wir dieselben Anforderungen stellen wie an die Berufskleidung der Frau überhaupt. Es sei einfach und praktisch. Einfachheit des Kleides erspart unnötige Mühe. Es fehlt der Berufsfrau die Zeit, um all den modernen Firlefanz, der zu der Kleidung gehört, in Stand zu halten. Also weg damit! Lange Kleider, die den Staub der Strasse ins Schulzimmer tragen und hier wiederum den Staub des Schulbodens aufwirbeln, sind ein Unsinn. Ebenso unsinnig ist es, enge Kleider und anliegende Korsets, welche die Lungen gefährden, zu tragen. Die Mode begünstigt gegenwärtig und seit Jahren hohe enge Stehkragen, so dass kaum mehr die Ohren herausgucken. Es ist geradezu unverantwortlich, wenn die Lehrerin solche Kragen trägt, die ihr den Kehlkopf zusammenpressen und die oberflächlichen Adern, die das Blut aus dem Kopf zurückführen, bedrücken. Noch schlimmer wirken diese Kragen beim Sitzen, sofern gelesen und geschrieben wird. Namentlich heranwachsende Mädchen sollten vor diesen Kragen behütet werden. Die Folgen des zu engen Krawatterls pflegen sich prompt einzustellen: Kopfweh, ein entschieden weniger schöner Teint, Schwindel, Ohrensausen, geringere Arbeitsfähigkeit, Kurzsichtigkeit, begünstigt durch Stauung des Blutes. Strumpfbänder sollen ebenfalls vermieden werden. Nicht selten sind nämlich junge Lehrerinnen blutarm und leiden infolgedessen durch das anhaltende Stehen. Aus den schlaffen Blutgefässen steigt das Blut nicht so leicht zum Herzen und so entstehen Krampfadern, erweiterte Adern an den Unterschenkeln.

Was den Stoff der Kleidung betrifft, so wähle man einen möglichst leicht zu reinigenden. Während die Mode in Bezug auf die Kleidung mehrere Etagen verlangt, ausser dem Oberkleid noch zwei bis drei Unterröcke, erfordert das Reformkleid nur ein einziges Unterkleid. Das einfache Reformkleid nimmt auch

weniger Staub auf und lässt sich leichter durch Klopfen und Bürsten reinigen als die Kleidung der Mode mit den zugehörigen Unterkleidern.

Nun wird zwar nicht jede Lehrerin von heute auf morgen zur Reformkleidung übergehen wollen, schon um nicht unter ihren Schwestern aufzufallen. Bis sich also einmal das Reformkleid allgemein bei unserer Frauenwelt eingebürgert haben wird, muss eben das Kleid, welches uns die Mode diktiert, möglichst verbessert werden. Die Kleider sollen nicht an den Hüften getragen werden; denn dadurch leiden vor allem die Unterleibsorgane. Jedenfalls sollten schwere Oberkleider unbedingt an den Schultern getragen werden. So viel wie möglich sollte das Oberkleid aus waschbarem Stoffe bestehen, oder es sollte über dem wollenen Oberkleide eine waschbare grosse Schürze getragen werden. Ein solches waschbares leichtes Oberkleid braucht deshalb durchaus nicht geschmacklos zu sein.

Für die Unterkleider wählen wir poröse Stoffe, welche die Hautthätigkeit begünstigen, doch wollen wir uns nicht verwöhnen. Ein Hemd aus locker gewobenem Baumwollstoff, am besten aus Heureka, ist jedem andern, auch dem feinsten Stoffe, vorzuziehen.

Was die persönliche Reinlichkeit betrifft, so ist die Lehrerin stark den Verunreinigungen ausgesetzt. Da sind einmal die unreinen, mit Schweiss bedeckten Händchen der Kinder, ferner deren Griffel und Federn, die Hefte, Tafeln, Schwämme u. dgl. Alle Schultensilien, mit denen die Lehrerin in Berührung kommt, sind mit Staub bedeckt. In allen Winkeln und Ritzen des Schulzimmers sammelt sich Staub an und es schadet daher gar nicht, wenn die Lehrerin nach den vorgeschriebenen Scheuerungen durch die Schulwärte selbst etwa noch in den Winkeln nachschaut.

Bei ihrer Schulthätigkeit verunreinigt sich die Lehrerin die Hände arg. Bevor sie also nach Hause geht, möge sie dieselben waschen und vor den Mahlzeiten noch einmal eine gründliche Waschung vornehmen. Diese peinliche Gewissenhaftigkeit in Erfüllung der Gebote der Reinlichkeit ist sie sich selbst einmal schuldig, dann aber auch allen denjenigen, mit welchen sie verkehrt. Am gefährlichsten in Bezug auf Verunreinigung ist die Fingernagelgegend. Die Lehrerin trage daher keine langen Nägel, sondern kurze, die leicht zu reinigen sind. Es ist sehr zu empfehlen, dass die Lehrerin den Schülern die Prozedur der Nagelreinigung einmal zeigt. Es gehört ja zu den Aufgaben der Schule, den Kindern nicht einseitig bloss ethische, sondern auch hygieinische Grundsätze einzupflanzen. Die gewissenhafte Pflege der Hände ist ein wichtiges Kapitel der Gesundheitspflege überhaupt. Fortwährenden Verunreinigungen ist auch die Mundhöhle ausgesetzt. Schutz vor denselben bietet das gründliche Ausspülen des Mundes vor jeder Mahlzeit, nicht nur etwa morgens und abends. Da kaltes Wasser Lehrerinnen mit empfindlichen Halsorganen leicht schaden kann, weil letztere infolge der Anstrengungen des Sprechens mit Blut überfüllt und erhitzt sind, so verwende man in der kühlen Jahreszeit leicht temperiertes Wasser und setze demselben morgens und abends etwas Spiritus zu. Die Zähne reinige man hiebei mit Bürste und Zahnpulver aus Kreide.

Einen wichtigen Faktor der Gesundheitspflege bildet die Pflege der Haut. Die Anwendung des kalten Wassers ist durch Vater Kneipp populär geworden. Sein Verdienst in dieser Beziehung wollen wir dankbar anerkennen, wenn wir auch nicht alle seine Anordnungen unterschreiben können. Warum pflegen wir unsere Haut? Wir müssen dieselbe rein halten, damit sie bei offenen Poren richtig funktionieren kann, und rein halten, damit sie nicht empfindlich werde

durch den Schmutz, der eine erweichende Decke bildet, unter der die Hautnerven erlahmen und die Hautgefässe erschlaffen, so dass sie gegen Kältereize nicht mehr in richtiger Weise reagieren. Am besten benutzt man zu den täglichen Waschungen rauhe grobe Lappen und vermeidet Schwämme, welche alle Unreinigkeiten so gründlich aufnehmen, dass sie nur bei sehr eingehender Reinigung mittelst öfterem Kochen in Sodalösung zu empfehlen sind. Uebrigens sind die Schwämme auch zu weich. Besser scheuert ein Frottierhandschuh und ein grobes Handtuch.

Wie oft soll die Reinigung des ganzen Körpers vorgenommen werden? Mindestens einmal wöchentlich und zwar warm, besser aber täglich und dann sechsmal wöchentlich kalt. Die kalten täglichen Abwaschungen, die morgens beim Aufstehen vorgenommen werden müssen, sollen vor allem den Körper abhärten, so dass er gegen Temperatursprünge in richtiger Weise reagiert und somit gegen Erkältungen geschützt ist. Aber hiebei thue man des Guten nicht zu viel. Indem das kalte Wasser einen grossen Bezirk unseres Körpers, die ganze nervenreiche Haut angreift, kann es leicht Ueberreizungen des Nervensystems und zu grosse Wärmeverluste verursachen. Unter zu energischen kalten Prozeduren leiden namentlich blutarme Personen. Wenn also kräftigern Personen die kalten Abwaschungen wohl bekommen, weil sie die Wärmeverluste leicht ertragen, so dürfen wir deshalb noch lange nicht alle Welt damit beglücken wollen. Wer nach einer kalten Abreibung regelmässig fröstelt, müde und schläfrig wird, muss annehmen, dass ihm diese Prozedur nicht zuträglich ist. Auf jeden Fall soll bei schwächlichen Personen die Abwaschung sehr schnell vor sich gehen. Dann folge eine ebenso rasche Abtrocknung, damit die schädlichen Folgen des Verdunstens nicht eintreten. Will man sich nicht abtrocknen, so lege man sich dafür noch einmal ins warme Bett. (Schluss folgt.)

### Causeries françaises.

Wieder hat mit Beginn der Herbstferien ein Exodus stattgefunden, der in neuerer Zeit Sitte geworden ist und mit jedem Jahr allgemeiner wird. Die Zeugnisausteilung ist vorüber; in hellen Scharen stürzen sich die Kinder aus den Schulhäusern, die meisten mit strahlenden Mienen, einige etwas still oder gar trüb, zuweilen eines mit von Thränen geschwollenem Gesicht, je nach dem Inhalt der verhängnisvollen blauen oder grünen Heftchen und dem mehr oder weniger zarten Gewissen des einzelnen. Alle aber sehen an diesem schönen Herbstmorgen einer herrlichen Zeit entgegen, wo sie dem Schulzwang entrückt sind und das Lernen während 3 oder 4 Wochen völlig aus dem Kopf schlagen können. Nicht so die Lehrerin. Die eilt nach Hause, packt ihr Köfferchen und dampft ab nach den Ufern des Lac Léman oder dem Gestade des Neuenburgersees oder sonst einem Ort welscher Zunge. Auch sie möchte gewiss gern eine Zeit lang völlig ausspannen und entweder zu Hause sich's recht wohl sein lassen oder an einen idyllischen Ort gehn, wo sie nach Belieben ihre angestregten Sprechorgane in wohlthuender Stille dürfte ausruhen lassen oder sich einer mühelosen Plauderei in unserm lieben Schwyzerdütsch hingeben könnte. Doch, es gilt, die kurze Frist zu benützen um das etwas eingerostete Französisch aufzufrischen, und mag ein Ferienaufenthalt in der schönen Westschweiz auch sein Erfrischendes haben, ein völliges Ausruhen ist dabei ausgeschlossen. Einmal fühlt man sich