

DEUTSCHE BÄCKERZEITUNG

Offizielles Organ
des Verbandes der Bäcker und Berufsgenossen Deutschlands
(Sitz Hamburg 23), Maxstraße 6.

Offizielles Organ
der Central-Kranken- und Sterbe-Kasse der Bäcker und Berufsgenossen Deutschlands
(Sitz Dresden), Liliengasse 12.

Achtung! Kollegen Deutschlands!

In einer Anzahl deutscher Städte stehen uns schwere Lohnkämpfe bevor! Raum rühren sich in diesen Städten die Kollegen, Forderungen zu formulieren, um ihre traurige Lage zu verbessern, da beginnen auch schon in Berlin und anderen Städten unter den arbeitslosen Kollegen die Streikbrecheragenten ihr schmutziges Gewerbe. Sie wollen sich für alle Fälle Streikbrecher werben, die bereit stehen sollen, nach jeder beliebigen Stadt transportiert zu werden, um dort ihren kämpfenden Kollegen als Verräter in den Rücken zu fallen!

Kollegen! Wer es ehrlich mit sich selbst und seinen Nebenmenschen meint, der gebe sich nicht dazu her, zum Verräter an seinen eigenen und unserer Kollegen Interessen zu werden!

Zeigt diesen Streikbrecheragenten, daß Ihr soviel Ehrgefühl und Klassenbewußtsein habt, um Euch nicht zu solchen schmutzigen Judasdiensten herabwürdigen zu lassen!

Statt dessen werdet und werbet Mitglieder und Mitkämpfer für unsern Verband, damit wir überall in den Kämpfen Sieger bleiben werden!

Der Verbandsvorstand.

Sonntagsruhe und Nacharbeit.

Ein Kapitel über Gesundheitspflege.

Sechs Tage sollst du arbeiten und den siebenten sollst du ruhen — so steht es in der Bibel. — Die Nacht ist zum Schlafen und nicht zum Arbeiten — so sagen die Gesundheitslehrer. —

Leider gibt es Tausende und Abertausende von Menschen, welche die Hälfte ihres ganzen Lebens Nachts arbeiten müssen ohne am Tage die nötige Ruhe zu haben. In ähnlicher Weise steht es auch so mit der Sonntagsruhe. Eine wirkliche Sonntagsruhe kennen viele Menschen nur noch von Hörensagen, trotzdem ist beides für den Menschen so nötig; die Sonntagsruhe wie die regelmäßige Nachtruhe. Wenn das Individuum nach naturgesetzlichen Bedingungen gesund und leistungsfähig bleiben soll, so müssen Arbeit und Ruhe, Berufstätigkeit und vernünftige Erholung mit Regelmäßigkeit gegenseitig sich ablösen und harmonisch ergänzen. Der Grund hierfür liegt in dem Umstande, daß keine Tätigkeit des Menschen — ob sie nun auf dem rein körperlichen oder auf sogen. geistigen Gebiete vor sich geht — ohne den Verbrauch von Körperstoffen seitens der arbeitenden Körperzellen und Organen erfolgen kann. Je angestrengter eine Arbeitsleistung ist, desto größer erweist sich auch der Stoffverbrauch. Dabei entstehen in den arbeitenden Zellen giftige Stoffe, welche rasch im ganzen Körper sich verbreiten und auch auf die Zentralorgane des Nervengewebes, auf Hirn und Rückenmark übergehen. Wir nennen diesen durch die Arbeit der Körperorgane entstehenden Zustand: die Ermüdung. Diese macht sich naturgemäß zunächst in den arbeitenden Teilen, also bei körperlicher Arbeit vornehmlich in den betreffenden Muskelgruppen, bei geistiger Arbeit vor allem in den Nerven geltend als ein hemmender Einfluß. So läßt der arbeitende Arm im Laufe der Arbeitszeit allmählich an Kraft und Geschicklichkeit nach; der beste Schreiber macht nach mehreren Stunden seiner Tätigkeit Schreibfehler; der gewandteste Rechner kann bei Ermüdung Rechenfehler nicht vermeiden; so geht es bei jeder über die Kräfte angestrengten Arbeit. Die Ermüdung ist demnach die natürliche Grenze jeder Arbeitsleistung.

Wird der ermüdete Muskel gezwungen, über das ihm möglich gewesene Arbeitsmaß hinaus zu arbeiten, dann tritt die Uebermüdung ein. Diese ist ein Erschöpfungszustand, der sich am ganzen Menschen geltend macht. Zwar kann hier und da ein solcher Zustand gelegentlich vom Organismus ertragen werden; aber bei öfterer Wiederkehr hinterläßt er Spuren, die immer deutlicher werden, sich mehr und mehr verdichten und zu mannigfachen, die Gesundheit zerrüttenden Folgezuständen führen.

Die Erschöpfungsnervosität und reizbare Nervenschwäche, welche man in unserer Zeit so häufig beobachtet

kann, sind zum großen Teil die Resultate der wiederholten, durch zu hohe Anforderungen an die Arbeitskraft geschaffenen Uebermüdungen. Allerdings dürfen wir dabei nicht außer acht lassen, daß diese schädigende Wirkung der Uebermüdung von vielen Leuten noch erheblich vermehrt wird durch die mannigfachen anderweitigen Zumutungen, welche seitens der Unternehmer an den Körper ihrer Arbeiter gestellt werden.

Früher unter der Sklavenwirtschaft, da hatten ja die Sklavenzüchter noch ein Interesse daran, selbst für die Gesundheit ihrer Untergebenen zu sorgen, der Sklave war für sie Kapital; der heutige „freie Arbeiter“ genießt diese Fürsorge nicht, da er ja nur gemietet ist und jeder Zeit, falls er unbrauchbar wird, durch eine „frische Kraft“ ohne jedweden Verlust vertauscht wird.

Der „freie Arbeiter“ muß daher die Sorge um seine Gesundheit um die Erhaltung seiner Arbeitskraft selbst übernehmen und zwar aus sehr triftigen Gründen. Nur gute Ware ist verkäuflich, wer einen Käufer für seine Arbeitskraft sucht, muß in erster Linie gesund sein — der Unternehmer braucht in erster Linie — gesunde Knochen, ein kräftiger, gesunder Körper ist deshalb der beste Empfehlungsbrief bei der Suche nach Arbeit. Die Pflege des Körpers muß daher jeder anderen Bestrebung vorangehen. Es genügt hierzu nicht, daß wir „gut“, d. h. gehörig essen und trinken, wir müssen auch die nötige Ruhe haben. In erster Linie darf deshalb die tägliche Arbeitszeit nicht zu lange bemessen sein, von der Nachtzeit reden wir nachher.

Nach den wissenschaftlichen Forschungen, wie sie erst neuerdings wieder von dem Prager Prof. Hueppe veröffentlicht worden, beträgt bei angestrenzter körperlicher Arbeit die, mit der Kraftzufuhr, durch die Ernährung sich deckende Arbeitszeit etwa 8 Stunden für den Erwachsenen im Durchschnitt. Bei einer längeren Dauer der Arbeitszeit ist die Arbeitsleistung nicht mehr vollständig im Gleichmaße mit der landesüblichen Ernährung. Es leidet daher der Körper Schaden. Im weiteren müssen die Ruhepausen genügend sein. Namentlich aber müssen die Pausen zwischen zwei Arbeitstagen regelrecht stattfinden.

Den Beamten des Staates und der Kommune gestattet man in ihren sauberen Bureauzimmern eine Arbeitszeit von 9—3 Uhr, das Maximum sind 8 Stunden während des Tages. Dem Bäckergehilfen, dem Bäckerarbeiter hürdet man eine Arbeitszeit von 10, 12 und mehr Stunden hintereinander auf, in dunst- und staubgeschwängerten Backstuben, bei Hitze und Dürze und das während der Nachtzeit, jahraus, jahrein, ohne daß irgend eine nennenswerte Unterbrechung stattfindet. Wir wollen hier nicht untersuchen, ob die Nacharbeit als solche schädlich ist, wenn der Mensch am Tage seine Ruhe hat, eins jedoch ist unbedingt schädlich, das ist die ununterbrochen wiederkehrende lange Arbeitszeit ohne eine zeitweilige längere Zwischenpause. Mögen selbst von den einzelnen Arbeitstagen, Arbeit und Ruhe in geordneter Weise sich gleichwohl als eine zwingend notwendige, gesundheitliche Maßnahme, daß jedesmal, nach einer Anzahl von Arbeitstagen ein Tag der vollständigen Arbeitspause in periodischer Wiederkehr sich anreibe, an welchem der ganze Mensch sich ausruhen und in vernünftiger Weise sich erholen kann, damit er im Stande sei, neue Arbeitsfähigkeit und neue Arbeitslust zu gewinnen. Schon bei den ältesten Kulturvölkern finden wir den regelmäßigen Ruhetag als eine Volkssitte, offenbar hervorgegangen aus dem natürlichen Erholungsbedürfnis. Wie so verschiedene Grundzüge der Gesundheitspflege bei den alten Völkern in Form religiöser Satzungen aufgestellt wurden, so geschah dies auch mit dem Ruhetag, zu dessen Heilighaltung eine allgemeine Verpflichtung bestand.

Eigentümlich mag es berühren, daß sowohl die alten Völker, wie die noch viel weiter in der Geschichte zurückreichenden Kulturvölker Indier, Chaldäer und Ägypter gerade den siebenten Tag als den der Ruhe aufstellten, welche Gepflogenheit dann auf die Hebräer überging und später durch die Verbreitung des Christentums und des Muhammadanismus, nach den Satzungen des Talmud, des Korans und der Bibel dann in der ganzen Kulturwelt Annahme fand.

Welche Momente bei der traditionellen Festlegung von sechs Arbeitstagen mit einem darauf folgenden Ruhetag den ursprünglichen Führern der Völker, den Priestern, maßgebend gewesen sind, das entzieht sich unserer Kenntnis. Wir wissen, die Priester waren zugleich Ärzte und so sind es unbedingt gesundheitliche Erfahrungen gewesen, welche den 7. Tag zur Ruhe bestimmten, wie ja denn aus dem Gelehrten Moses, welches wir in der Bibel finden, fast sämtlich Gesetzesbestimmungen mit der Pflege und Erhaltung der Gesundheit, im Grunde genommen sich beschäftigten.

Furchtbare Strafen waren auf die Uebertretung dieser Bestimmung gesetzt, auch auf die Uebertretung der Sabbathschändung, furchtbarer als die, welche den heutigen Bäckermeistern für Uebertretung der Bäckerverordnung angedroht werden. Die späteren Gesetzgeber, trotzdem sie unter dem Einfluß des Christentums standen, vielleicht auch gerade deswegen, sie kümmerten sich weniger um das körperliche Wohlbefinden der Massen, ihnen stand das sogen. „Seelenheil“ höher als die Pflege des Körpers und so sehen wir denn, wie im Mittelalter Ausmaß, Pest und sonstige Seuchen unter den Menschen wütheten, welche man allerdings in damaliger Beschränktheit übernatürlichen Ursachen zuschrieb.

Die naturwissenschaftlichen Forschungen haben auch auf die neuere Gesetzgebung ihren Einfluß nicht verfehlt; zu den verschiedenlich, bisher getroffenen gesundheitlichen Anordnungen gehört denn auch die Beobachtung der „Sonntagsruhe“. Mögen auch hier vielfach religiöse Motive mit unterlaufen, der Zweck wird darum doch nicht schlechter erfüllt, d. h. die Erfüllung einer Lebensbedingung der „Schweizerischen Gesellschaft für Sonntagsheiligung“ gebührt denn auch hier ein besonderes Verdienst, die populäre Behandlung der Sonntagsruhe durch ein Preisaus Schreiben neuerdings angeregt zu haben. In 53 Preisbewerbungen kamen die Anschauungen in mannigfacher Gestaltung zum Ausdruck. Praktische Erfahrungen wurden neben theoretischen Erwägungen dabei zusammengetragen. Die hygienische Notwendigkeit der Sonntagsruhe, ihre Wichtigkeit für das leibliche und geistige Gedeihen des Einzelwesens wie für die soziale und wirtschaftliche Entwicklung der Völker wurden nachgewiesen.

Es genügt nun aber nicht, daß die Notwendigkeit der Sonntagsruhe wissenschaftlicherseits nachgewiesen wird — die große Masse der Bevölkerung muß — nicht etwa die Notwendigkeit der englischen Sonntagsruhe, sondern — die Notwendigkeit eines Ruhetages innerhalb einer Woche, gleichviel, ob den christlichen Sonntag, den jüdischen Sabbat, den türkischen Freitag, oder sonst eines Tages — würdigen lernen. Je mehr in das Bewußtsein aller denkenden Menschen das Verständnis dafür eindringt, daß ein ausgeruhter Körper, ein ausgeruhter Geist bei weitem leistungsfähiger ist als wenn beide „abgerackert“ sind, je eher wird man den Spruch beherzigen lernen: „Sechs Tage sollst du arbeiten und am siebenten sollst du ruhen.“

Um so eher aber wird man auch den Wert der Tageseinteilung in 8 Stunden Arbeit, 8 Stunden Erholung, 8 Stunden Schlaf schätzen lernen, unter möglichster Vermeidung der Nacharbeit, denn die Nacht ist zum Schlafen, nicht zum Arbeiten!

Der Stand des wirtschaftlichen Kampfes.

(Vom 8. bis 14. März.)

Eine fast „tote“ Woche! Streiks von weitestlicher Bedeutung kamen keine vor. Im Vordergrund des Interesses steht noch immer — wegen der Anzahl der Streikenden (265 Mann) — der Streik der Gipsarbeiter in Elsbich (Bez. Erfurt). Nach wie vor geriet sich die Gendarmerie als Hüterin der Unternehmer-Interessen und Schützerin der Handvoll Streikbrecher. Crimittichan macht herrlich Schule! — Ueberhaupt tritt die Polizei bei jedem Streik für die Unternehmer in Aktion. Draufsch zeigt sich das beim Streik der Schneider in Magdeburg: Trotz klarer Gesetzesbestimmungen wird dort das uns verbrieft, den Arbeitgebern unangenehme Streikposten einfach verboten! Karaloje Passanten werden von Polizisten auf offener Straße belästigt, so daß sie sich hülfesuchend an die Stadtverwaltung wenden! Trotzdem erhielten bereits 150 Gehülfen alles bewilligt. — In

