Die körperliche Erziehung unserer Kinder und Jugend [Fortsetzung und Schluss]

Autor(en): **Bergqvist, Th.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **31 (1921)**

Heft 5

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037765

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

und ideelle Kultur weit vorwärts getrieben. Aber dieser riesenhafte Fortschritt forderte auch große Opfer. Es ist die Aufgabe der Gegenwart und Zukunft, sie den Massen zurückzustatten, die ja meist trotz hoher Volkskultur so kulturarm geblieben sind. Veredelung des Lebens, Veredelung der Kulturbedürfnisse durch Persönlichkeitspflege und Persönlichkeitsbefreiung von den Härten einer übereilten Entwicklung — das ist's, was hauptsächlich Besserung bringen kann. Will man dem modernen Arbeitsteilungsprinzip viele seiner Schattenseiten nehmen, dann verschaffe man dem einzelnen mehr Anteilnahme an der Regelung der Arbeit im aufgeteilten Arbeitsprozeß des Großbetriebes, mehr Selbstvertretungsrechte, mehr Interessenverbindung mit Arbeitsziel und Arbeitserfolg der Gesamtarbeit, mehr Möglichkeiten und Freuden zur geistigen Durchdringung dieser Arbeit, mehr Handhaben zur Betätigung technischen und künstlerischen Könnens. Noch sind unendlich vielen die Tore verschlossen, die ins wahre Kulturland führen. Man öffne sie weit und sorge auch für Führer, damit vielen die reichen Schätze zugänglich werden, die die Besten unseres Volkes uns freilegen.

(Die Lebenskunst).

Die körperliche Erziehung unserer Kinder und Jugend.

Von Gymn.-Direktor Th. Bergqvist, Bad Wörishofen.

(Fortsetzung und Schluß.)

Das rationelle Turnen verschafft gewiß der Jugend ein lebhaftes Vergnügen, aber darf nie als ein bloßes Spiel angesehen werden. Die gewöhnlichen Spiele mit ihren freien Bewegungen können das rationelle Turnen nicht ersetzen, das seinerseits übrigens, so regelmäßig und diszipliniert, wie es ist, die Spiele, in welchen die Kinder sich ihrer ganzen Lust und Freude hingeben können, nicht ausschließen soll.

So wie die Körperkonstitution individuell ist, so muß das rationelle Turnen auch individualisiert werden. Ein Kind ist kräftig, geschickt und wohl gebaut, ein anderes ist nicht so rüstig und weniger geeignet. Nun liegt es an den Turnübungen, in seiner körperlichen Natur all die Entwicklung hervorzurufen, deren sie fähig ist, ebenso wie der wissenschaftliche Unterricht die geistigen Fortschritte befördern soll.

Das Kind soll seine Uebungen täglich und regelmäßig machen.

Wir verstehen unter rationellem Turnen eine Uebungsserie, deren Bewegungen systematisch geordnet sind, und die den anatomischen und physiologischen Verhältnissen des Körpers entspricht, besonders in Bezug auf eine richtige Atmung.

Jede Tagesübung beginnt mit den sanftesten Bewegungen, die allmählich stärker und anstrengender und gegen das Ende wieder sanfter werden, d. h. man soll so aufhören, wie man anfing, um eine vorhandene Erregung des Herzens zu beruhigen.

* * *

Jeder Jüngling und Mann soll trachten, seinen Körper so zu entwickeln und zu kräftigen, daß er seine Bewegungen beherrschen, seine inneren wie äußeren Feinde besiegen kann.

Ein rationelles Turnen mit Spiel und vernünftigem Sport ist für die schulentlassene sowie die reifere Jugend mehr denn je vonnöten infolge der weggefallenen allgemeinen Wehrpflicht. Für die bewährte Stählung des Körpers während der militärischen Erziehung muß ein Ersatz gefunden werden; ihn finden wir am besten in einer fortgesetzten Ertüchtigung des Körpers durch Leibesübungen.

Die von den Eltern ererbte Gesundheit und Kraft soll auch aus dem Grunde gepflegt und

vergrößert werden, um unseren Nachkommen das beste Erbe geben zu können.

Die Menschennatur ist einmal so, daß das Individuum seinen Eltern selten vergelten kann, was sie an Streben, Leben und Blut für dasselbe geopfert haben. Es gibt aber dafür für seine Nachkommen ab von seiner Gesundheit und Kraft oder Krankheit und Schwäche, und so geht es Generation für Generation. Die Gesundheit und Kraft des Individuums ist zugleich Eigentum der ganzen Nation, und so ist wahr und wird wahr bleiben: Vaterland und Leben sind uns nur geliehen.

* * *

Eine gute körperliche Erziehung ist ebenso wichtig und notwendig für Mädchen und Frauen, wie für das männliche Geschlecht. Die Ansicht bahnt sich allmählich einen Weg, daß auch das weibliche Geschlecht ebenso nach Leibesübungen, Spielen und Sport ein wirkliches Bedürfnis habe. Der Beruf der Frau beansprucht in hohem Grade einen kräftigen und widerstandsfähigen Körper, um ihre Aufgabe erfüllen zu können. Soll doch die Frau das männliche Geschlecht gebären und erziehen, das Geschlecht, welches das Recht und die Pflicht hat, sich selbst, seine Familie und sein Vaterland zu erhalten und zu verteidigen.

Zu guter Letzt: rationelle Turnübungen, Spiele und Sport im Verein mit einer naturgemäßen Lebensweise im Sinne Seb. Kneipps geben dem heranwachsenden Geschlecht ein wertvolles Mittel in die Hand, ihr niedergebrochenes Vaterland wieder aufzurichten, und damit wäre eine der größten Zukunftsfragen gelöst.

Wie nimmt man ein Sonnenbad?

Von Dr. Traenhart in Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten).

Sonne ist Leben! Ihre lebenweckende Kraft läßt in jedem Frühling die Pflanzen- und Tierwelt vom Winterschlafe auferstehen. Und auch uns ergreift dann alljährlich eine gewisse Sonnensehnsucht, ein Lichthunger, verbunden mit eigenartiger Gesundheitsfreudigkeit. In ihrem Lichtmeer sucht Gesundung „alles was da kreucht und fleucht". Dort auf jenem Bauernhofe liegt der Hund behaglich in der Sonne ausgestreckt, nicht weit davon genießt die Katze mit wohlgefälligem Schnurren und zufrieden blinzelnden Augen die Heilkraft der Sonne, und in den heißen Sand, wühlen die Hühner sich ein, heben bald den einen, bald den andern Flügel, drehen und wenden sich, damit die belebenden, wärmespendenden Strahlen sie an allen Körperstellen bescheinen können. Auch draußen die Sperlinge und Waldvögel, namentlich Amseln und Drosseln, machen es ebenso. „Die Pflanze selbst kehrt sich dem Lichte zu!" (Schiller).

Da darf der Mensch nicht zurückstehen, sondern muß diese unversiegliche Heilquelle möglichst oft und viel benutzen, zumal der „Kurort zum Sonnenbad" allenthalben zu finden ist. Tut er das nicht, so wird er die Wahrheit der alten Sprichwörter kennen lernen: „Wohin die Sonne nicht kommt, dahin kommt der Arzt"; „Auf der Schattenseite der Straße hält der Leichenwagen dreimal so oft als auf der Sonnenseite".

Mächtig ist die Einwirkung der direkten Sonnenstrahlen auf unsern Organismus. Die alten, abgelebten Körperstoffe werden umgebildet, neue entstehen in schneller, vollkommener Weise; die roten Blutkörperchen nehmen an Zahl und