

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 16 (1906)
Heft: 12

Artikel: Die körperliche Erziehung der Kinder [Schluss]
Autor: Imfeld
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038057>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.01.2026

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

ständnis dieser für die Hygiene so wichtigen Fragen dienen und eine Bestätigung für das bilden, was wir im Vorstehenden ausführten.

Prof. Dr. Jägers Monatsblatt.

(Fortsetzung folgt.)

Die körperliche Erziehung der Kinder.

(Dr. Imfeld.)

(Schluß, siehe Annalen von 1906, Seite 27 und 100).

Wir haben im vorhergehenden Kapitel gesehen wie wichtig es ist, den Kindern eine gut entwickelte und einer ergiebigen Durchlüftung fähige Brust zu geben. Es ist das das erste Ziel, welches bei der physischen Erziehung des Kindes ins Auge gefaßt werden muß, denn ohne eine gut und kräftig entwickelte Brust ist jede Gymnastik, jede eine gewisse Anwendung von Kraft erfordernde körperliche Übung, überhaupt jede Muskelanstrengung, jeder Sport nicht nur unnütz, sondern auch direkt schädlich.

Das zweite wichtige Ziel, welches bei der körperlichen Erziehung der Kinder verfolgt werden muß, ist die gute Haltung des Körpers und der Rückenwirbelsäule.

Die Verschiebungen der Rückenwirbelsäule sind in der That bei den Kindern sehr häufig, ihre Zahl ist so groß, daß sie eine spezielle Klasse von Verkrümmungen bildet, denen man den Namen von „Schulfehlern“ gegeben hat. Wenn man auch unter diesem Namen nur die sehr charakteristischen Fälle der Skoliofis der wirklichen Bucktigen bezeichnen will, so wird man sich noch immer sagen müssen, daß diese bedauernswerten Gebrechen viel zu häufig vorkommen. Wie viele junge Mädchen gehen nicht für immer und unwiederbringlich in Folge Verbiegung der Wirbelsäule der Schönheit ihres Wuchses verlustig.

Will man aber selbst die ganz leichten Verschiebungen der Wirbelsäule, die zu stark ausgesprochene Lendenkrümmung, die zu sehr in die Augen fallende S-Form der Wirbelsäule, den Höhenunterschied zwischen einer Schulter und der andern zu den „Schulfehlern“ rechnen, dann müßte man freilich anerkennen, daß in unseren Schulen wenigstens die Hälfte der Schüler mit solchen Fehlern behaftet ist. Man fängt freilich an, die Aufmerksamkeit auf diese Fehler zu lenken, man forscht nach den Ursachen dieser leidigen Uebelstände und man sucht sie in der schlechten Stellung welche der Schüler beim Lesen und Schreiben einnimmt und man ist zu Feld gezogen gegen die Schultische, die Schulbänke, die Beleuchtung, die Art der Schrift, die Lehrer etc.

Das Alles ist freilich in Berücksichtigung zu ziehen, aber das Alles hindert nicht, daß wenn die Lehrer gezwungen sein werden die gerade Schrift zu lehren (die weniger schön ist und mehr Zeit in Anspruch nimmt als die geneigte), wenn die Schulzimmer nach allen Vorschriften der Wissenschaft beleuchtet sein werden, wenn der Schüler auf einem Stuhl sitzen wird und vor einem Pult, die ganz genau seiner Größe und der Sehschärfe seiner Augen entsprechen, die Wirbelsäulen unserer Kinder dennoch fortfahren werden, sich nach allen Seiten hin zu krümmen, so lange man nicht die, allerdings sehr einfache, Vorsicht angewendet haben wird, dieselben durch genügend kräftige Muskeln zu unterstützen.

Denn die Wirbelsäule ist ja an und für sich ein widerstandsloses Rohr, das alle Formen annehmen kann, welche die Bewegungen des Körpers ihm aufzwingen. Wenn die unzähligen Muskeln, welche sich an ihre Knochen anheften, die Wirbelsäule nicht aufrecht halten, so würde sie unter der einfachen Wirkung des Gewichtes des Kopfes und des Brustkorbes

in sich zusammensinken und sich biegen. Daraus erfolgt, daß je kräftiger und mächtiger die Muskeln sind, desto besser die Wirbelsäule sich aufrichten wird.

Nun aber haben sich die Muskeln nicht zu dem Zwecke entwickelt um unbeweglich zu bleiben. Es wäre ein physiologischer Unsinn, wenn man die richtige Stellung der Wirbelsäule durch die Unbeweglichkeit in der besten Haltung derselben erzielen wollte. Wenn alle die Muskeln der Wirbelsäule und der Schulterblätter nur ungenügend oder gar nicht tätig wären, so würden sie sehr bald an Größe und an Kraft einbüßen und schließlich ganz zusammenschrumpfen (atrophieren).

Dann würde die Wirbelsäule ebenso in sich zusammensinken, wie ein hohes Kaminrohr zusammenstürzt dem man seine Stützen wegnimmt. Der nette kleine Bub, das hübsche kleine Mädchen werden buckelig! „Halte Dich doch gerade,“ schreit die Mutter immerwährend dem armen Kinde zu, aber dasselbe ist unfähig dieser Mahnung zu folgen; der Wille allein genügt nicht um sich gerade zu halten. Wächst das Kind nun wirklich schief, da geschieht noch das Schlimmste, man geht zum Orthopäden der durch ein schönes und anscheinend sehr passendes, mit Metallspannen versehenes Lederkorsett die Arbeit der schon geschwächten Muskeln noch vollständig aufhebt.

Man muß wirklich nicht glauben, daß der Versuch sich gerade zu halten an sich allein genügt, um das gewollte Resultat zu erzielen, ebenso genügt es auch nicht, daß man fehlerhafte Haltungen zu vermeiden sucht. Die Natur hätte uns mit einem gar zu armseligen Körper ausgestattet, wenn derselbe nicht ohne Gefahr zeitweise eine unrichtige Stellung einnehmen dürfte.

Was Not tut das ist, daß wir der Wirbelsäule Muskeln zur Verfügung stellen, die stark

genug sind, um dieselbe zu stützen und aufzurichten. Um dieses zu erreichen, müssen die Kinder ganz systematisch und täglich gewissen, richtig verstandenen Übungen sich unterziehen die ohne den Körper zu ermüden, sämtlichen Muskelgruppen, welche die Aufgabe haben die Wirbelsäule zu biegen, aufrecht zu richten, und nach links und rechts zu neigen ein ausgedehntes freies Spiel gestatten. Sie müssen auch Übungen vornehmen, welche das Volumen und die Kraft der Muskeln erhöhen, die in den Schulterblättern und den Schultern sich inserieren. Wenn alle diese Mittel, die geeignet sind, die Wirbelsäule zu fixieren, gleichmäßig in Anspruch genommen worden sind, dann wird der Körper von selbst und auf ganz natürliche Weise eine gute und gerade Haltung annehmen und behalten. Nur in Folge einer willkürlichen Erschlaffung einer Muskelgruppe wird er sich nach jener Seite hin biegen oder senken, um sofort sich wieder aufzurichten, sobald diese Erschlaffung aufhören wird. Die Wirbelsäule ist unverkrümmbar geworden, sie wird ihre normale Form nicht mehr verlieren.

Nun fragt es sich ob diese Methode eine sehr komplizierte ist, ob ein so schönes Resultat nur durch unablässige Arbeit zu erreichen ist? Durchaus nicht! Wenn auch freilich schon bestehende Verkrümmungen und wirkliche Skoliosen Übungen von positiver ärztlicher Heilgymnastik verlangen, so würden zur Verhütung derselben Übungen von täglich 15 Minuten sehr gut ausreichen.

Ich wünschte, daß in allen Schulklassen der Schultag mit solchen Bewegungen eingeleitet würde, die unter der Aufsicht eines überzeugten Lehrers vorgenommen werden sollten. Es würde sich nur um Bewegungen von Zimmergymnastik handeln: Bewegungen des Körpers nach vorn und nach hinten, nach rechts und nach links,

Drehungen des Rumpfes um die Ase des Beckens, Hebungen der ausgestreckten Arme, Hebungen des Brustkastens bei gleichzeitiger Einatmung und andere ähnliche Bewegungen die, täglich ausgeführt, in Anbetracht ihres so hochwichtigen Resultates von der größten Einfachheit sind und durchaus keine besonderen Anstrengungen erfordern.

Würden die Schüler täglich eine Viertelstunde lang zu diesen hygienischen Uebungen gehalten werden, so würde die Notwendigkeit hochwissenschaftlich konstruierter Tische und Bänke, der Beleuchtungsapparate nach den neuesten Vorschriften der Physik, sowie derjenigen einer orthopädischen Schreibweise von selbst wegefallen. Wenn auch das Kind bei seiner Arbeit eine gebückte Haltung angenommen haben würde, so würde es sich nachher sofort gerade aufrichten, gleich so wie eine gebogene Linse. Ich wiederhole es: ein mit kräftigen Muskeln harmonisch versehener Körper verliert nicht seine normale Gestalt.

zur Frage der Vivisektion.

Dr. Paul Förster

Ein jeder, der nicht, sei es bewußt, sei es unbewußt, auf dem Standpunkt des „Übermenschentums“ steht, wird, auch wenn er kein erklärter Anhänger Schopenhauers ist, zugeben müssen, daß unter allen Anlagen, Fähigkeiten und Kräften, welche der Mensch besitzt und die sich in ihrer Gesamtheit in ihm zur geistigen Persönlichkeit zusammenschließen, mit und neben dem Denkvermögen die Fähigkeit, an dem Empfinden der anderen mit ihm lebenden Wesen, vom höchsten bis zum niedrigsten herab, teilzunehmen, Lust und Leid mit ihnen zu fühlen und dadurch in hilfreiche Beziehung zu ihnen zu treten, die hervorragendste Stelle ein-

nimmt. Nicht von der Lust, sondern von dem überwiegenden, bedeutungsvolleren Leid ausgehend, haben wir jene Fähigkeit mitzuleiden einfach Mitleid genannt. Mit und neben der Fähigkeit vernünftig zu denken, bildet das Mitleid gewissermaßen die eine und zwar die bessere Hälfte des geistigen Menschen, und seine hohe Wichtigkeit und Unveräußerlichkeit leuchtet ein, wenn man bedenkt, wie durch es der Mensch erst zum Menschen wird, so daß es begrifflich auch mit Menschlichkeit schlechthin sich deckt; wie von der größeren oder geringeren Entwicklung des Mitleids oder der Menschlichkeit, nicht des Denkvermögens, die Bewertung des Menschen überhaupt abhängt; daß der Mensch von ihm also seine Würde und seinen Adel empfängt, weil auf ihm jeder wahre menschheitliche Fortschritt beruht, ja die Möglichkeit eines Gesellschaftslebens auf Erden durch es bedingt ist, ohne es aber, bei seinem völligen Erlöschen, ein Vernichtungskampf aller gegen alle entbrennen und die Menschheit selbst zu bestehen aufhören würde.

Muß dem menschlichen Mitleid aber eine so ungeheure Bedeutung zuerkannt werden, daß es gewissermaßen einen festen, unerläßlichen Bestandteil der menschlichen Natur ausmacht, so folgt daraus, daß eine gewaltsame Unterdrückung, eine Verleugnung und Ausschaltung desselben, wo immer es sich Geltung zu verschaffen versucht, einen Verstoß gegen die von Gott und der Natur gewollte Weltordnung bedeutet.

Dies gilt aber nicht bloß in dem Verhältnisse des Menschen zum Menschen, sondern auch von dem zum Tiere, was sich aus der Tatsache ergibt, daß das menschliche Mitleid bei jedem gefunden, nicht geistig franken oder von Geburt aus geistig verkrüppelten Menschen, wo es bekanntlich ganz fehlen kann, genau mit derselben ursprünglichen Gewalt dem leidenden Tiere ge-