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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 10

Artikel: Das Turnen

Autor: Jaeger, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038321

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: 20.08.2025

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

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

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 10. 24. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Oktober 1914.

Inhalt: Das Turnen. — Die Bedeutung der Mutterbrust für die Säuglinge (Fortsetzung und Schluß). — Das Radfahren und die Herzkrankheiten. — Einiges über das Frauenhaar. — Korrespondenzen und Heilungen: Krampfadergeschwüre; übelriechender Schweiß; Luftröhrenkatarrh; Lungenentzündung; Harnröhrenentzündung, Weißer Fluß.

Das Turnen.

Von Professor Dr. med. Gustav Jaeger.

Aus „Die menschliche Arbeitskraft".

Beim Turnen sind schon nach der Zeit verschiedene Wirkungen wohl zu unterscheiden: 1. die für die jeweilige Leistungsfähigkeit des turnenden Individuums momentane Bedeutung erlangenden, 2. die mehr oder weniger andauernden, die namentlich beim Schulturnen ganz besonders ins Gewicht fallen.

Die momentane Wirkung können wir einmal unter dem Gesichtspunkt der Erholung betrachten, denn ein jeder Beschäftigungswechsel, und zwar der qualitative wie der quantitative, wirkt erholend.

Ein Mensch, der längere oder kürzere Zeit hindurch eine sitzende Lebensweise geführt hat, bereitet schon dadurch seinem Körper und Geist eine Erholung, wenn er eine Zeitlang vorwaltend seine Muskeln beschäftigt. Er ändert damit die Blutverteilung so, daß den vorher in Arbeit gestandenen Teilen Blut entzogen und so die Möglichkeit zur Ausruhe und Kraftsammlung wieder gegeben wird. Auch die durch solche ungewohnte Tätigkeit erzeugte Steigerung der Atmung, der Herztätigkeit und des Stoffumsatzes, insbesondere der Hautausscheidung, hat einen wohltätigen Einfluß auf den Gesamtkörper, was augenblicklich zu Tage tritt. Aus diesem Grunde ist das Turnen für Alt und Jung gesund, besonders nötig als Erholung von geistiger Berufsarbeit und sitzender Lebensweise.

Die zweite Seite der Ersprießlichkeit der Gymnastik liegt darin, daß die bei der Berufsarbeit fast immer vernachlässigte Uebung der inneren Hilfsmechanismen durch richtige Gymnastik sich leicht herbeiführen läßt. Diese Wirkung ist schon nicht mehr von bloß momentaner Bedeutung, sondern besteht in länger andauernden zweckmäßigen Veränderungen der Leibesbeschaffenheit; aber die Dauer ist doch eine begrenzte, sofern schon nach mehrmonatlicher Unterbrechung des Turnens ein Rückgang der erzielten Qualitäten eintritt, woraus die Notwendigkeit sich ergibt, zur Erhaltung der richtigen Leibesbeschaffenheit, sofern der Beruf hierzu nicht ausreicht, einem stetigen Betrieb einer gewissen Gymnastik sich zu unterziehen.

Die dritte Seite ergibt sich daraus, daß das Turnen im wachsenden Alter auf Wuchs und Haltung wirkt, und diese Wirkung, namentlich die auf den Wuchs, die dauerhafteste ist und

deshalb auch die, welche bei der Frage nach der besten Methode des Schulturnens in den Vordergrund gestellt werden muß, was bis jetzt noch nicht überall in genügender Weise geschehen ist.

Die vierte Seite bei der Turnfrage ergibt sich aus der Wirkung der Gymnastik auf die sensitive und psychische Seite des Nervensystems, wovon im folgenden genauer gehandelt werden wird.

Stellen wir die Anforderungen fest, welche an das Turnen, insbesondere das Schulturnen zu richten sind.

Voran setze ich die rein quantitative Forderung: das Turnen muß unbedingt höhere Grade von Körpererhitzung herbeiführen, d. h. Erhitzungsgymnastik sein, wenn es den Wert einer Erholungsarbeit im Sinne einer sanitären Maßregel haben soll.

Um einen positiven Anhaltspunkt zu gewinnen, ob das Schulturnen einen günstigen Einfluß auf den Gesundheitszustand der Jugend habe, unternahm ich eine statistische Untersuchung der Schulversäumnisse an den beiden Stuttgarter Gymnasien, welche den Zeitraum von 1852-1874, also 23 Jahrgänge umfaßte, die früheren allerdings wegen Lückenhaftigkeit des Materials nicht vollständig. Ich ging hierbei von der Voraussetzung aus, daß weitaus die Mehrzahl der Schulversäumnisse in derartigen Schulen, namentlich in den unteren und mittleren Klassen, durch Krankheiten verursacht werde, und weiter versprach mir folgender Umstand maßgebende Aufschlüsse:

Seit dem Jahre 1864 wirkte mein Bruder, Professor Dr. O. H. Jaeger, an diesen beiden Schulanstalten neben mehreren anderen Lehrern als Klassenturnlehrer (er war zugleich Landesturninspektor und Vorstand der Turnlehrerbildungsanstalt), und zwar ging von den verschiedenen Klassen etwa der 6.—8. Teil durch seine Hand. Nun war mein Bruder der schneidigste Turnlehrer, der immer seine Schüler am meisten bis zu hochgradiger Körpererhitzung trieb, so daß ihm verschiedenfach der Vorwurf des Uebertreibens in dieser Richtung in allen Formen und von den verschiedensten Seiten gemacht wurde. Ich stellte deshalb einen Vergleich zwischen den von ihm turnerisch unterrichteten Klassen mit denjenigen der anderen Lehrer bezüglich der Schulversäumnisse an. Die Berechnung wurde folgendermaßen gemacht: In jeder Klasse wurde die Zahl der Schüler multipliziert mit der Zahl der Tage im Jahre, an welchen Schulbesuch stattfand, damit war die Zahl der Besuchstage der Schule gegeben; dann wurde die Zahl der Schulversäumnisse pro Kopf und Tag aus den Lektorheften ermittelt (und zwar nicht die Versäumnisse der Turnstunden, sondern die der Lehrstunden), diese Ziffer ergab die Absenztage. Als Präsenztage bezeichne ich die Ziffer, welche von den Besuchstagen nach Abzug der Absenztage übrig bleibt. Das Resultat war folgendes:

Im humanistischen Gymnasium kamen bei den turnenden Klassen (III.—X.) in den Jahrgängen 1864—1874 auf 968607 Präsenztage 39324 Absenzen; diese verteilen sich auf meinen Bruder und die übrigen Klassenturnlehrer in folgender Weise:

Die 34 Klassen, die mein Bruder unterrichtete, zählten 108375 Präsenzen und 3907 Absenzen, also kamen auf 100 Präsenzen 3,60 Absenzen, auf die Klassen der übrigen Lehrer entfielen 860232 Präsenzen mit 35417 Absenzen, was eine Absenzziffer von 4,12 % ergibt. Setzt man die Absenzziffer meines Bruders gleich 100, so ist die der übrigen Lehrer gleich 114, d. h. die Klassen der letzteren hatten 14 % mehr Schulversäumnisse. Ich berechnete die betreffenden Ziffern auch für die verschiedenen Altersklassen

In der Klasse der 10jährigen Knaben waren die übrigen Turnlehrer gegen meinen Bruder um 5,2 % im Nachteil, bei den 11jährigen um 38,4 %!, bei den 12jährigen um 22,5 %, bei den 14jährigen um 17,7 % und nur in Obersekunda und Unterprima ergab sich ein Vorsprung der übrigen. Von diesen hatte er aber nur je eine Klasse unterrichtet und das in der ersten Zeit seiner Tätigkeit, wo sein Urteil über das Maß noch nicht so genau feststand. Dieser Fortschritt zeigt sich denn auch deutlich in der Statistik des anderen Gymnasiums, des realistischen, an welchem er seine Tätigkeit 6 Jahre später begann.

Untersucht wurden am Realgymnasium 118 Klassen aus den Jahren 1870—1874, von denen mein Bruder 17 Klassen turnerisch unterrichtete; die Gesamtpräsenzziffer war 377 018, die Gesamtabsenzziffer 15 015. Hiervon fielen auf meinen Bruder bei 62 123 Präsenzen 2068 Absenzen, also eine Absenz von 3,33 %; auf die übrigen Lehrer kamen bei 314 895 Präsenzen 12 947 Absenzen, also eine Absenz von 4,18 %. Setzt man die Absenzziffer meines Bruders gleich 100, so ist die der übrigen Lehrer gleich 125,5, d. h. ihre Absenzziffer ist um 25 ½ % höher!

Auch noch in anderer Weise ergab sich mir aus der Prüfung der Schulversäumnisse der sanitäre Wert des Schulturnens. In den beiden Klassen der Quinta wurde noch nicht geturnt; die Prozentziffer der Schulversäumnisse betrug nun am humanistischen Gymnasium in der Quinta 5,64 %, am Realgymnasium 4,23 %. In der ersten Klasse der Quarta, in der das Turnen begann, ging die Absenzziffer am humanistischen Gymnasium auf 3,90, also um 44½ %, und am Realgymnasium auf 3,58, also 18 % zurück.

Da hier der Einwand erhoben werden konnte, daß das lediglich eine mit dem fortschreitenden Alter sich einstellende Besserung des Gesundheitszustandes sein könne, so unterzog ich mich weiter der Arbeit, die Schulversäumnisse an der hiesigen höheren Töchterschule, an welcher damals das Turnen noch nicht eingeführt war, zu ermitteln. War diese plötzliche erhebliche Abnahme der Schulversäumnisse beim Uebergang vom 10. zum 11. Lebensjahr lediglich Alterserscheinung, so mußte sich auch bei den Mädchen ein solcher Fortschritt zeigen, wo nicht, so war der sanitäre Fortschritt bei den Knaben Folgen des Turnens; denn daß andere Ursachen ein derartig verschiedenes Verhalten der Geschlechter in diesem Alter herbeiführen können, liegt nicht im Bereich der Möglichkeit. Die Untersuchung fiel zu gunsten des Turnens aus: die Absenzziffer der Mädchenklassen, welche der Quinta entsprechen, war in 5jährigem, d. h. dem des Realgymnasiums parallellen Durchschnitt 8,39 % und sank in der der Unterquarta entsprechenden Klasse auf 8,12, also nur um 4,4 %, was gegen das Sinken bei den Knaben im Betrag von 44½ resp. 18 % fast gleich Null ist. Die von mir gemachte Mitteilung dieses Befundes an das Rektorat der höheren Töchterschule beseitigte denn auch sehr rasch die letzten Hindernisse, welche hier der Einführung des Turnens entgegenstanden.

Werfen wir nun noch einen Blick auf die Art und Weise, wie das Turnen diese Minderung der Erkrankungsfähigkeit hervorbringt. Hierfür ist die Tatsache von größter Wichtigkeit, daß die Unterschiede zwischen den Absenzziffern der Klassen meines Bruders und denen der übrigen Lehrer durchaus nur durch die Intensität der gymnastischen Arbeit, nicht durch eine qualitativ andere Behandlung erzielt worden ist; denn es unterrichten alle Lehrer nach der von meinem Bruder begründeten Methode, die für alle höheren Schulen Württembergs obligatorisch gemacht ist (d. h. es werden alle

Uebungen auf militärisches Kommando von allen Schülern zumal ausgeführt; das wesentlichste Turngerät ist ein eiserner Stab, so daß die meisten Uebungen in Stand und Marsch ausgeführt werden, während die Uebungen im Hang mehr in den Hintergrund treten). Dies beweist, daß die stattgefundene Veränderung einfach als Abhärtung zu betrachten ist, herbeigeführt durch Entwässerung mittelst Körpererhitzung. Zu der Zeit, als ich das obige Resultat erhalten hatte, war mir allerdings nur erst die Beziehung des Wassergehaltes zu der Erkrankungsfähigkeit durch Erkältung bekannt, nicht aber die zur Erkrankungsfähigkeit an ansteckenden Krankheiten, so daß mich die außerordentliche Größe des Unterschiedes fast stutzig gemacht hätte. Jetzt aber, da ich weiß, daß auch die im jugendlichen Alter so häufigen ansteckenden Krankheiten durch Entwässerung des Körpers ihre Macht verlieren, ist das Ergebnis völlig klar.

Daß es sich bei den Erfolgen der Gymnastik um Entwässerung handle, lehrte mich damals auch noch folgendes Resultat. Ich fand nämlich eine eigentümlich ungleiche Verteilung der Schulversäumnisse über die verschiedenen Wintermonate. Ich habe allerdings in dieser Richtung nur 14 gleichaltrige Klassen (Unterquinta), die nicht turnten und 14 verschiedenen Jahrgängen (1852—1865) angehörten, geprüft und auch nur die absoluten Zahlen erhoben. Die Summe aller Schulversäumnisse in diesen 14 Klassen und Jahrgängen betrug im Oktober 320, November 532, Dezember 527, Januar 682, Februar 896, März 812. Dies deute ich so:

Der Winter führt eine allmähliche Zunahme des Wassergehaltes der Körpergewebe herbei, weil aus verschiedenen Ursachen die Hautausdünstung darniederliegt und der gezwungene Aufenthalt in den Häusern mehr zu sitzender Lebensweise führt. Diese winterliche Wasseraufstauung, die gleichbedeutend ist mit Zunahme der Erkrankungsfähigkeit, muß natürlich ihr Maximum am Schluß des Winters erreichen und der Wendepunkt auf den März fallen, der mit seinen trocknenden Winden der Wasseraufstauung im Körper entgegentritt und auch die Leute wieder mehr zu Bewegung in freier Luft treibt.

Die Bedeutung der Mutterbrust für die Säuglinge.

Von Dr. **Heinrich Mertens.**

(Fortsetzung und Schluß.)

Wenn nun nicht jeder Säugling des Glückes der Muttermilch teilhaftig wird, so liegt das an verschiedenen Ursachen. Ein Teil der Mütter hat zwar die physische Möglichkeit zu stillen, kann es aber aus Zeitmangel nicht; die Mutter muß häufig dem Broterwerb nachgehen. Ein anderer Teit kann zwar, will aber nicht stillen, besonders aus gesellschaftlichen Rücksichten. Für Mütter, denen solche Rücksichten über das Wohl ihres Kindes gehen, gibt es kein Heilmittel. Aber diese Fälle sind gering an Zahl gegenüber denjenigen, wo die Mutter aus mangelhafter Entwicklung der Milchdrüse nicht stillen kann. Diese Fälle sind es, mit denen sich zu beschäftigen die Menschheit ein dringendes Interesse hat, um einer allmäglichen Degeneration zu entgehen. Zweifellos neigt die Menschheit einer solchen Entartung entgegen, denn im Altertum und im Mittelalter war die künstliche Säuglingsernährung gänzlich unbekannt, und unter den Arabern, Armeniern, Türken und Kurden ist sie es heute noch. Um das Jahr