Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 12

Artikel: Das Turnen [Fortsetzung]

Autor: Jaeger, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038325

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: 25.11.2025

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.

Mr. 12

24. Inhrgang der deutschen Ausgabe.

Dezember 1914.

Inhalt: Das Turnen (Fortsetzung). — Der Kaffee (Fortsetzung). — Ueber den Nutzen des förperlichen und geistigen Ausruhens. — Wie erzielt man einen warmen Fußboden? — Korrespondenzen und Heistungen: Rheumatische Schmerzen; Gebärmuttervorsall; Gebärmutterentzündung. — Hilfs-Arzneimittel,



Das Turnen.

Von Professor Dr. med. Gustav Jaeger. Aus "Die menschliche Arbeitskraft". (Fortsetzung)

Die Antwort kann keinen Augenblick zweifelshaft sein: das Hauptgewicht ist auf die Fußsgynnastik zu legen, und zwar aus hygienischen und praktischen Gründen, deren wichtigste ich im folgenden gebe.

Unter den hygienischen Gründen tritt obenan die Verschiedenartigkeit der Beziehungen, in welchen Arme und Beine zu den inneren Hilfsmechanismen stehen: die Tätigkeit der Schulterund Armmuskeln beeinflußt die Brusteingeweide
ganz direkt, die Tätigkeit der Beine wirkt dagegen nur indirekt auf die Organe der Brusthöhle.

Wenn wir durch llebungen im Hang die Schulternuskeln stärker entwickeln, so ist die nächste Wirkung, daß wir deren Tonus, d. h. ihre natürliche Spannung erhöhen. Damit ist klar, daß eine Vermehrung ihrer natürlichen Spannung eine dauernde Höherstellung der

Rippen und damit eine dauernde Ausdehnung der Lunge, d.h. Gewöhnung an eine Stellung zur Folge hat, welche fie andernfalls erft ein= nimmt, wenn fie einen gemiffen Betrag ber Einatmung vollzogen hat. Das ift eine Beeinträchtigung ber Atmungsfähigkeit. Die Ausgiebigkeit der Rippenatmung hängt von ber Ausgiebigkeit der Rippenbewegung ab; je tiefer die Rippe steht, um so größer ist der ihr für die Hebung bleibende Spielraum. Rehmen wir beispielsweise an, bei ber höchft möglichen Hebung bilde die Rippe einen Winkel von 80°. steht nun für gewöhnlich die Rippe in einem Winkel von 60°, so kann sie sich um 20° be= wegen, steht sie aber für gewöhnlich auf 65, so beträgt ber Spielraum nur 150. also gang falsch, wenn man meint, der hochbusige Reck- und Barrenturner habe eine leiftungsfähigere Lunge.

Hiezu kommt, daß die Armgymnastik notwendig den Atmungsrhythmus stört, namentlich zu längerem Anhalten des Atems zwingt, mit seinen nachteiligen Folgen, namentlich für die Lungenspitzen. Diese Uebelstände fallen bei der Fußgymnastik fort, denn deren Ausübung hindert weder den Atmungsrhythmus, noch beeinflußt er die Rippenstellung nachteilig.

Hierzu kommt, daß ein gewiffer Buchs ein notwendiges Erforbernis für die Leibestüchtigfeit ift, nämlich ein folder, welcher die Wirbelfäule, insbesondere beren Lendenabschnitt, und die Beine verlängert. Dieser Art von Buchs ift nur die Fußgymnastik förderlich, und aus biesem Grunde muß fie beim Schulturnen im wachsenden Alter, wo allein eine Beeinfluffung bes Buchses möglich ift, unbedingt vorangestellt Von Armanmnastik soll bas Schulturnen nur so viel erhalten, als zur Bermei= bung ber Eintönigkeit bes Turnunterrichtes, zur Erzielung von Sandfertigkeit und Erreichung von Torfionen (Drehungen) der Wirbelfäule und zur Erlernung des Fauftkampfes (fiebe später) nötig ift. Dag vollends bei dem weiblichen Geschlecht die Fuggymnastif mit Rücksicht auf die Erweiterung der Geburtswege fast ausichlieflich zur Geltung tommen muß, ift eine weitere Tatsache.

Gin Grund, warum beim Anabenturnen die Fußgymnastik zu überwiegen hat, liegt aber auch in der Nücksicht auf die militärische Erziehung. Es steht in vollkommener Harmonie mit den Anforderungen der Gesundheitspflege, daß jetzt die Marschierfähigkeit als eine der wichtigsten militärischen Fähigkeiten angesehen wird, und dem hat die Turnschule vorzuarbeiten. Je schnellfüßiger und langfüßiger der Jüngling zum Militär kommt, um so rascher wird er zum kräftigen und gewandten Mann und Solsdaten und später zum rüstigen Arbeiter werden.

Hier kommt noch ein eigener Bunkt in das Spiel, nämlich der Bau des Vorderfußes. Dieser ist im Gegensatz gegen die andern Körperteile in seiner Entwicklung durch das ihn umfassende Kleidungsstück, den Schuh, in hohem Waße beeinflußt. Weil der harte Lederschuh dem Wachstumsdruck nicht nachgibt, so ist das wachsende Kind der Gefahr der Verkrüppelung seiner Gehwerkzeuge ausgesetzt, und zwar in

doppelter Beise:

1. Durch ben Schnitt bes Schuhes. Es ist ein allgemeiner Unfug, bei Kindern es für unnötig zu halten, bem linken und rechten Schuh einen verschiedenen Schnitt zu geben. Die notwendige Folge ift, daß die Beben gur Unnahme einer falichen Stellung gezwungen werben. Bur Erflärung biene folgendes: Soll ein Schuh an beibe Fuße paffen, fo muß fein vorderes Ende spinmetrisch gebildet fein. Da nun bei ber natürlichen Bebenftellung die große Behe feitlich ftarfer vorspringt als die fleine, fo ift fie ju einer Berichiebung gegen die Mittelachse des Fußes gezwungen. Retst ist die Achse der großen Zehe nicht mehr eine Berlängerung ber Achse bes sie tragenden Mittelfußtnochens, sondern bildet einen Winkel mit ihr. Der große Nachteil dieser Stellungs= veränderung liegt darin, daß die große Bebe, anstatt bei ber Abwicklung des Trittes die Laft vom Mittelfuftnochen zu übernehmen und den letten Abstoß zu geben, nicht bloß bas nicht tun fann, sondern bei jedem Tritt gegen die Mittellinie seitlich verschoben wird, was eine jedesmalige Zerrung des inneren Gelenkbandes und eine Reibung bes Bebenrudens am leber zur Folge hat; furz gefagt: anftatt mitzuarbeiten, wird die große Bebe bloß geschunden.

Für die übrigen Zehen ergibt sich ähnliches: entweder werden sie aus ihrer natürlichen Stellung verschoben, oder wenn sie nicht weichen, so schiebt sich die große Zehe über die nächste her, so daß letztere bei jedem Schritt von ersterer getreten wird. Davon kann man sich durch Versuch an den Fingern der Hand leicht von folgendem überzeugen:

Wenn man die Finger in derselben Weise zu verschieben sucht, wie es bei den Zehen geschehen ist, so wird man finden, daß dies leichter gelingt, wenn der kleine Finger und seine Nachbarn einen Katzenbuckel machen. Das tun nun die Zehen von selbst, sie krallen sich zusammen, und die notwendige Folge ist, daß die vorstehenden Höcker gegen das Oberleder drücken und Druckschäden (Hühneraugen und Blasen) bekommen müssen. Wollen sie dem ausweichen, so kann dies nur durch Niederlegen des Bogens geschehen, wobei naturnotwendig jede Zehe mit ihrer Spitze unter ihre Nachbarin nach innen zu liegen kommt, also bei jedem Schritt getreten wird. Kurz auch hier: statt bei der Abwicklung des Trittes mitzuarbeiten und ihm Sicherheit und Elastizität zu geben, sallen diese Zehen der Verkrüppelung anheim.

2. Durch die Größe des Schuhes. Der Fuß des Kindes wächst, der Schuh nicht. Für den Duerschnitt ist das nicht so sehr schlimm, hier schasst sich der Fuß durch Dehnung des Leders eher noch Raum, allein in der Länge geht es schlechter, hier sucht sich der Fuß durch Beus gung der Zehen zu helsen, wodurch alle die schon geschilderten Uebelstände eintreten. Das Mißliche ist, daß diese Stellung eine dauernde nird, weil die Beugesehnen der Zehen in ihrem Wachstum sich der anhaltenden Beugestellung aftommodieren und eine Streckung der Zehen jetzt gar nicht mehr möglich wird, auch wenn ein neuer genügend langer Schuh die äußere Möglichkeit dazu bieten würde.

Der Eintritt dieser Fußverkrüppelung wird dadurch ganz besonders begünstigt, daß das Kind im schulpflichtigen Alter vorwiegend zum Sitzen gezwungen ist — nicht bloß in der Schule, sondern auch zu Haus. Während des Sitzens ist die Belästigung des Fußes durch einen falschen und zu engen Schuh weit geringer als im Stehen und Gehen; namentlich können die Zehen sich zusammenkrümmen, da die Mißhandlung mit der Bewegung wegfällt. Das Kind hilft sich weiter beim Sitzen dadurch, daß es den Schuh halb oder ganz auszieht — selbst in der Schule tun die in den hinteren

Bänken sitzenden Knaben es oft genug. Für den kurzen Weg zwischen Schule und Haus sügt man sich schließlich in das Unvermeidliche des Schmerzes, und so schreitet die Verkrüppesung ruhig ihren Weg; ja sie wird deshalb so bedeutend, weil der Unverstand der Eltern sich weigert, neue Schuhe machen zu lassen, ehe die alten zerrissen sind. Je mehr nun das Kind, durch das Schmerzen der Füße gezwunsgen, das Stehen, Gehen und Lausen unterläßt, desto schädlicher ist es für seine Entwicklung.

Der Fluch dieser Situation besteht nun nicht bloß darin, daß der Vordersuß immer mehr verkrüppelt, sondern auch noch darin, daß der ganze Körper den schädlichen Einwirkungen der sitzenden Lebensweise und des Aufenthaltes in der Zimmerluft anheimfällt, und zwar nicht etwa bloß zeitweilig, denn Leute, deren Vorderssüße definitiv verkrüppelt sind, haben sich damit ein Gebrechen angeschafft, welches ihnen zeitzlebens die für die Gesundheit so äußerst wichztige ausgiedige Bewegung in freier Luft ersichwert und verbittert und sie der so leicht zum Siechtum sührenden sitzenden Lebensweise designitiv überantwortet.

Dieses Elend zu zermalmen, ift eine ber wichtigften Aufgaben bes Schulturnens, und darum muß der Schwerpunkt auf die Lauf= gymnaftif gelegt werden. Armgynmaftif leiftet natürlich bier nichts. Wird bagegen bas Rind zu energischer Laufahmnaftik angehalten, fo muß das Uebel weichen. Einmal treten bie Schmerzen und Uebelstände greller zu tage und bas Rind wird bem Unverstand ber Eltern energischer zu Leibe geben, und umsomehr, wenn hinter ihm auch noch ber Turnlehrer mit seiner Forderung steht. Weiter ift bas Leber nicht absolut unnachgiebig; eine energische Laufanmastit schafft bem Rug Raum, weil ber Schuh ausgeweitet wird. Endlich verfürzt die Laufgymnaftit bas leben bes Schuhes: foll ein

Kind sich richtig entwickeln, so muß es seine Schuhe total zerrissen haben, ehe sie ihm zu kurz werden.

Die zwei letten Bunkte enthalten zugleich bas Berdammungsurteil für den Migbrauch, ben Anaben den Gebrauch eigener Turnpantoffeln und den Mädchen die Unwendung besonderer Tangichuhe zu gestatten. Diese Mode bient nur dazu, dem Alltagsschuh das Leben zu verlängern und läßt die gunftige Gelegenheit verfäumen, für Ausweitung des letzteren zu wirken. Die Sache ist um so lächerlicher, weil natürlich der Tanzschuh und Turnpantoffel auch mit der Beit zu flein werden und bei ber Seltenheit des Gebrauchs und bei dem Umstand, daß sie immer trocken und hart bleiben, ein gaberes Leben und eine geringere Dehnbarkeit haben, also der Uebelstand, wegen deffen man fie erfand, erft recht nicht beseitigt wird.

(Fortsetzung folgt.)



Der Kaffee. 🗪

(Dr. 3mfeld.)

- Fortsetzung -

Nachdem wir den Kaffeebaum und die Kaffeesbohne, sowie deren verschiedene Arten, soweit möglich, d. h. soweit der Zweck dieses Artikels und der Raum unserer kleinen Zeitschrift es erlauben, besprochen haben, wollen wir heute zunächst auf die Zubereitung des Kaffees einsgehen.

Bur Benutung werden die Kaffeebohnen geröstet, indem man sie in einem verschlossenen Gefäß über schwachem Feuer möglichst gleichmäßig erhitzt, bis sie, mehr oder weniger, braun geworden sind. Beim Privatgebranch benützt man gewöhnlich drehbare Trommeln oder kafferolenartige, gedeckte Gefäße mit Rührwert versehen. Viel besser aber eignen sich zum Rösten des Raffees Apparate, bei denen sich eine Halbkugel oder ein Hohlzplinder aus Drahtgeflecht, ober fiebartig gelochtem Blech in einer Blechtapfel dreht, benn bei folden Apparaten findet eine febr gleichmäßige Uebertragung ber Barme ftatt und wird eine zu ftarte Erhitzung leichter vermieden, als wenn bas ben Raffee enthaltende Gefäß der diretten Ginwirfung des Feuers ausgesett ift. In einem der= artigen für Großbetrieb eingerichteten Apparat gebrannter Raffee beißt im Sandel Dampf = taffee. Den Raffee in gang offenen, gewöhnlichen Pfannen zu röften, mahrenddem man denselben mit einem Holglöffel umrührt, wie bas jetzt noch in vielen Säufern, namentlich auf bem Lande, geschieht, und zwar gar noch mit Zugabe von etwas Butter, um das Anbrennen zu vermeiben, ift gang unrichtig; ber Raffee wird zu ftark gebrannt, verliert in der offenen Bfanne, burch Berdunftung und Berfohlung, sein Aroma, und wenn er gar noch mit Butter ober sonstigem Fett geröftet worden ift, dann bekommt er bavon einen ichlechten Beigeschmack. Bielfach hat sich aber gegenwärtig in ben Familien, zur Ersparnis von Mühe, Brennmaterial uim., die Gewohnheit verbreitet den Raffee bereits geröftet zu taufen, mas deshalb nicht ratfam ift, weil bann noch leichter wie fonft mod Sändler eine Mischung verschiedener Raffeesorten vorgenommen werden tann und weil der icon gebrannte Raffee bei längerem Aufbewahren im Berfaufsladen viel bon seinem Aroma verliert. Nach schlimmer ist es wenn man den Raffee ichon in gemablenem Zustand, in Bulverform tauft, da bann alle möglichen Mischungen und Verfälschungen vorkommen fönnen. Freilich haben jett einige größere Raffeegeschäfte Maschinenvorrichtungen mit elet-