

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 25 (1915)

**Heft:** 1

**Artikel:** Das Turnen [Fortsetzung]

**Autor:** Jaeger, Gustav

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037845>

### 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:** 18.02.2026

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



## Das Turnen.

Von Professor Dr. med. Gustav Jaeger.

Aus „Die menschliche Arbeitskraft“.

(Fortsetzung)

Schuhfrage und Turnfrage hängen übrigens auch noch mit einer andern Frage zusammen, mit der Schulbank. Wenn die Kinder in der Schule zum Stehen gezwungen wären, anstatt zum Sitzen, so würde die Schuhkalimatät viel bärder gehoben sein. Das Kind wäre außer Stand gesetzt, sich dem Schuhdruck zu entziehen, und so würde auf allen Seiten geholfen: der anhaltende Druck beim Stehen würde den Schuh stärker dehnen, derselbe würde stärker abgenutzt, also bärder verbraucht werden. Weiter: wenn man das Kind an das Stehen gewöhnt, so wird ihm das zum Bedürfnis, und das ist das wirksamste Mittel gegen sitzende Lebensweise mit ihren nachteiligen Folgen. Der Einwand, das Stehen sei ermüdender als das Sitzen und es werde dadurch den Kindern zuviel zugemutet, ist total falsch. Der beste Beweis ist der: die Kinder sind, ehe sie in die Schule kommen, den ganzen Tag auf den Beinen; einem Knaben von 4—5 Jahren kann man das Höchste versprechen, wenn er auch nur eine Minute ganz still sitze — er ist es absolut nicht imstande. Das anhaltende Sitzen muß das Kind erst in der Schule lernen; die sitzende Lebensweise ist also ein Fluch der Schule, welche die Kinder an das Sitzen gewöhnt.

Dem gegenüber muß gesagt werden, daß das Stehen für die Gesundheit und für die Entwicklung des Körpers weit zweckmäßiger ist als das Sitzen. Es ist das schon an und für

sich wichtig und dann noch deshalb, weil es die Vorschule für das Gehen und Laufen ist, dessen sanitären Wert wir nach allen Seiten hin erkannt haben. Warum das Stehen zuträglicher ist als das Sitzen, liegt in folgendem:

1. Ist beim Sitzen durch die Beugung in der Leiste der Rückfluß des Blutes aus den Beinen gehemmt, während beim Stehen der Weg hierfür frei ist.

2. Das Sitzen ist immer mit einer nach vorn gekrümmten Haltung der Wirbelsäule verbunden, durch welche die Eingeweidehöhle zusammengepreßt wird, so daß der Blutumlauf in mehrfacher Weise gehemmt ist. Einmal stehen die großen Blutgefäße des Bauches unter starkerem Seitendruck, so daß namentlich der Auftrieb des Blutes von unten her notleidet. Dann ist eine Vermehrung des positiven Drucks in der Bauchhöhle gleichbedeutend mit einer Verminderung des von der Lunge ausgeübten Saugdrucks in der Brusthöhle; dadurch entsteht die Erweiterung des Herzens und der Hohladern, so daß der Abfluß aus dem ganzen Venensystem gehemmt ist. All das fällt beim aufrechten Stand weg, weil er die Einziehung des Kreuzes als die für das Stehen bequemere Haltung erzwingt und bei dieser die Bauchhöhle erweitert statt verengt wird.

3. Die Beeinträchtigung des Blutlaufs in und aus der unteren Körperhälfte disponiert schon an und für sich zu Stauungsleiden in den Unterleibsorganen. Hiezu kommt die abnorme Warmhaltung des Gefäßes und der Geschlechtsteile beim Sitzen, wodurch deren Durchblutungsmaß erhöht wird. Bei verhockten, kurzbeinigen männlichen Personen fällt in der Regel die abnorme Größe ihres Begattungsgliedes auf, im Vergleich zu dem geringen Umfang, den dasselbe bei hochgewachsenen Personen hat. Vorzeitige Geschlechtsreife mit den daran anschließenden physischen und moralischen

Gebrechen gehören zu den schlimmsten Folgen der Schulbank, die mit der Einführung des Stehpultes sich sofort bedeutend mindern würden. Der Blutlauf würde sich natürlich viel mehr in die Beine als in die Beckenorgane entladen, und in dem Maße, als die Beine sich besser entwickeln könnten, die Entwicklung der Geschlechtsenteile sich verzögern und in engeren Schranken bleiben.

4. Wie schon im vorigen Punkt angedeutet, gewinnt beim Stehen das Wachstum der Beine, und wir wissen, daß damit ein dauernder Vorteil geschaffen ist. Der Vorschub, den das Beinwachstum durch das Stehen erhält, beruht einmal auf der größeren Freiheit der Blutzirkulation durch die Beine und dann darauf, daß das Längenwachstum der Knochen durch die mit der höheren Belastung verbundene Arbeitsvermehrung zunimmt.

5. Die bereits geschilderte Beeinträchtigung des Blutumlaufes ist nachteilig für die zum Lernen nötige Geistesarbeit, indem sie gleichbedeutend ist mit einer venösen Stauung gegen das Gehirn.

6. Die so nachteiligen seelischen Verkrümmungen der Wirbelsäule treten bei anhaltendem Sitzen viel leichter ein als im Stand. Beim Stehen ist man gezwungen, die Last des Körpers bald auf das eine, bald auf das andere Bein zu verlegen, und das hat zur Folge, daß auch die Wirbelsäule bald nach rechts, bald nach links ausgebogen wird und keine dieser Krümmungen auf die Dauer festzuhalten vermag.

Angesichts dieser überwiegenden Vorteile des Stehens vor dem Sitzen ist hoffentlich die Ersetzung der Schulbank durch das Stehpult nur eine Frage der Zeit. Möchte es gelingen, die Macht des Vorurteils zu brechen und die vergleichsweise sehr unbedeutenden disziplinarischen und technischen Bedenken in den Hintergrund zu drängen. Dies herbeizuführen ist aber in

erster Linie die Turnlehrerschaft verufen. Sobald diese die klare Einsicht hat, daß die Seele des Schulturnens die Laufgymnastik ist, so wird sie immer schärfer an die Schule die Forderung stellen, mit der Schulbank ein Haupthindernis für den Turnplatz zu beseitigen und durch die Einführung des Stehpultes den verhängnisvollen Widerstreit zwischen körperlicher und geistiger Ausbildung auf sein richtiges Maß zurückzuführen. Auch an der Militärverwaltung wäre es, mit Rücksicht auf ihre Zwecke der Forderung der Turnlehrerschaft den Nachdruck zu geben, der dazu gehört, um mit zäh festgewurzelten Einrichtungen, die von einem weit ausgedehnten einflußreichen Stand pietätvoll gehext werden, aufzuräumen.

Wenden wir uns nun zu einer anderen Forderung, die an das Turnen, insbesondere an das Schulturnen zu stellen ist; sie bezieht sich auf die Teilnahme des Nervensystems. Da auch in diesem Punkt Vorurteile der richtigen Praxis entgegenstehen, so will ich auch hier etwas ausführlicher sein.

Unter den Erfordernissen der allgemeinen Arbeitsfähigkeit steht nach dem Grundsatz „Zeit ist Geld“ die Geschwindigkeit obenan, und sie hat ihren Schwerpunkt im Nervensystem und zwar nicht bloß in einem Teil desselben, sondern in allen Abschnitten, denn bei der Arbeitsgeschwindigkeit kommt es nicht bloß auf die rasche Abwicklung der Bewegung an, sondern noch weit mehr auf die Raschheit, mit der der Arbeitsimpuls von den Sinnesorganen aufgefaßt wird und der Arbeitsentschluß im Seelenorgan reift. Diese Teile des Nervensystems können nur auf eine Weise zu höherer Leistungsfähigkeit gebracht werden, nämlich durch das Befehlsturnen.

Die Freiübungen, bei welchen es dem Turnenden völlig überlassen ist, den Zeitpunkt dafür zu wählen, wie er will, bilden keine Hand-

habe für Uebung der Entschlossenheit, sind doch die Sinne dabei ganz außer Uebung, man braucht weder Auge noch Ohr. Auch um eine Beschleunigung in der Abwicklung des ausführenden Teils herbeizuführen, sind die eigenem Entschluß entstehenden Uebungen durchaus ungeeignet: Es muß hinter dem Turnenden eine beschleunigend wirkende, fremde Macht stehen, namentlich in der ersten Zeit, und die geeignete ist die des kommandierenden Lehrers, neben welcher, in Abwechslung, als zweite der wetteifernde Genosse steht.

Man hat dem Befehlturnen den sonderbaren Vorwurf gemacht, es sei eine Nachlässigkeit des militärischen Exerzitiums; als ob es eine Schande wäre, etwas Zweckmäßiges nachzuahmen! Man hat ihm weiter vorgeworfen, es unterdrücke die Individualität. Dieser Einwand ist kein Vorwurf, denn wenn man beim Turnen den individuellen Neigungen freien Spielraum läßt, so wird gerade das nicht erreicht, was die oberste Aufgabe des Schulturnens ist, nämlich eine harmonische Entfaltung des Gesamtkörpers: das Turnen wird einseitig betrieben und dadurch der Hinweis auf das über den Schuh Gesagte dienen: Wenn einem Jungen der Schuh drückt, so wird er sich freilich mehr zu Reck und Barren, als zu Sprung und Lauf hingezogen fühlen. Nun ist der Junge aber gerade deshalb, weil ihn der Schuh drückt, der Gefahr ausgesetzt, seine Beine nicht ordentlich zu entwickeln, wenn der Turnlehrer nicht einschreitet. Kurzum, die individuellen Liebhabereien im Turnen, die sich bei dem Knaben einstellen, wenn sie Uebungsmäß und Art selbst bestimmen können, beruhen meist darauf, daß die Schwäche eines Körperteils ihm gewisse Uebungen erschwert, die Stärke eines andern ihm andere Uebungen erleichtert. Wenn man diesen Liebhabereien nachgibt, so wird der Unterschied noch größer, jedenfalls der schwächere Teil nicht stärker.

Noch mehr gilt aber das folgende: Wenn das Turnen nicht befehlsmäßige Massenübung ist, so kommen die Eifrigeren zwar vorwärts, die Faulen aber bleiben zurück. Bei richtigem Befehlturnen wird bei den ersteren ebensoviel erzielt, ohne daß dies auf Kosten der Schwächeren geschieht. Einen gesunden, kräftigen Körper braucht jeder Mensch, und durch die Mannigfaltigkeit, welche die Krüppel, Lahmen, Siechen, Faulen und Schwachen in die anthropologische Bildfläche bringen, wird die Welt weder schöner noch besser, denn so weit wird es ohne Einführung des spartanischen Kindermordes doch nicht kommen, daß Mangel an abschreckenden Beispielen entstünde.

Die Wirkung des Befehlturnens im Gegen- satz zum freien, ungebundenen Turnen ist die Herstellung eines richtigen Verhältnisses zwischen Nervensystem und Muskelapparat, nämlich das des Übergewichts des ersten über das letztere oder, um mich poetischer auszudrücken, die Herrschaft des Geistes über das Fleisch. Während die Athletik mehr nur die Muskeln kräftigt, hat die Gymnastik der Tatsache Rechnung zu tragen, daß des Menschen wichtigste Waffe im Kampf ums Dasein nicht seine Muskeln sind, sondern sein Nervensystem. So gewiß der Turnlehrer verlangen kann, daß ihm die Schule durch Einführung des Stehpultes in die Hände arbeitet, so verlangen Schule und Leben, daß der Turnlehrer seinerseits diejenigen Qualitäten des Arbeitsmechanismus entwickelt, von denen die Lernfähigkeit und später die Erwerbsfähigkeit abhängt.

(Fortsetzung folgt.)

