**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:** 02.12.2025

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, Wenn die Rinder in ber mit der Schulbank. Schule jum Stehen gezwungen wären, anftatt jum Siten, fo murbe die Schuhkalamität viel bälder gehoben sein. Das Rind mare außer Stand gesett, sich bem Schuhdruck zu entziehen, und fo würde auf allen Seiten geholfen: ber anhaltende Druck beim Stehen murbe ben Schuh ftarter behnen, berfelbe murbe ftarter also bälder verbraucht werden. abgenutt, Weiter: wenn man das Rind an das Stehen gewöhnt, so wird ihm bas jum Bedürfnis, und das ist das wirksamste Mittel gegen sitzende Lebensweise mit ihren nachteiligen Folgen. Der Einwand, bas Stehen fei ermudenber als bas Siten und es werde badurch ben Rindern guviel zugemutet, ist total falich. Der beste Beweis ist ber: die Rinder find, ehe sie in die Schule kommen, den ganzen Tag auf den Beinen; einem Anaben von 4-5 Jahren fann man das Söchste versprechen, wenn er auch nur eine Minute gang ftill fite - er ift es absolut nicht imstande. Das anhaltende Siten muß das Rind erft in der Schule lernen; die sitzende Lebensweise ist also ein Fluch der Schule, welche die Kinder an das Siten gewöhnt.

Dem gegenüber muß gesagt werben, 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 santären Wert wir nach allen Seiten hin erstannt haben. Warum das Stehen zuträglicher ist als das Sitzen, liegt in folgendem:

- 1. Ist beim Sitzen durch die Beugung in ber Leiste der Rücksluß des Blutes aus den Beinen gehemmt, während beim Stehen der Weg hierfür frei ist.
- 2. Das Sigen ift immer mit einer nach vorn gefrümmten Saltung der Wirbelfaule verbunben, durch welche die Eingeweidehöhle gufammengepreßt wird, so daß der Blutumlauf in mehrfacher Weise gehemmt ift. Einmal stehen bie großen Blutgefäße bes Bauches unter ftarterem Seitendruck, fo daß namentlich ber Auftrieb des Blutes von unten ber notleidet. Dann ist eine Vermehrung bes positiven Drucks in der Bauchhöhle gleichbedeutend mit einer Verminderung des von der Lunge ausgeübten Saugdrucks in der Brufthöhle; dadurch entsteht die Erweiterung des Bergens und der Sohladern, jo daß der Abfluß aus bem gangen Benenspftem geheinmt ift. All das fällt beim aufrechten Stand weg, weil er bie Ginziehung bes Rreuzes als die für das Stehen bequemere Haltung erzwingt und bei biefer die Bauchhöhle erweitert statt verengert 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 absnorme 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 Begattungszgliedes 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 Schuldank, die mit der Einführung des Stehpultes sich sofort bedeutend mindern würden. Der Blut'auf würde sich natürlich viel mehr in die Beine als in die Beckenorgane entladen, und in dem Maße, als die Beine sich besser ents wickeln könnten, die Entwicklung der Geschlechtsteile 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 Borsteil geschaffen ist. Der Borschub, 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 bes Blutumlaufes ist nachteilig für die zum Lernen nötige Geistesarbeit, indem sie gleichbes beutend ist mit einer venösen Stauung gegen bas Gehirn.
- 6. Die so nachteiligen seitlichen Berkrümsmungen der Wirbelsäule treten bei anhaltendem Sitzen viel leichter ein als im Stand. Beim Stehen ist man gezwungen, die Last des Körspers 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 Siten ist hoffentlich die Erssetzung 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 herbeizusühren ist aber in

erfter Linie die Turnlehrerschaft berufen. Gobald diefe die flare Ginficht hat, daß die Seele des Schulturnens die Laufgymnastik ift, so wird fie immer schärfer an die Schule die Forderung stellen, mit ber Schulbant ein Saupthindernis für den Turnplatz zu bescitigen und durch die Ginführung des Stehpultes den verhängnisvollen Widerstreit zwischen förperlicher und geiftiger Ausbildung auf fein richtiges Dag gurudzuführen. Auch an ber Militarverwaltung ware es, mit Rucficht auf ihre Zwecke ber Forderung der Turnlehrerschaft den Nachdruck ju geben, ber dazu gehört, um mit gah festgewurzelten Ginrichtungen, die von einem weit ausgedehnten einflugreichen Stand pietätvoll gehegt 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 Nervensustems. Da auch in diesem Punkt Vorurteile der richtigen Praxis entgegenstehen, so will ich auch hier etwas aussührlicher sein.

Unter den Erfordernissen der allgemeinen Arbeitsfähigkeit steht nach dem Grundsatz "Zeit ist Geld" die Geschwindigkeit obenan, und sie hat ihren Schwerpunkt im Nervensustem und zwar nicht bloß in einem Teil desselben, sons dern in allen Abschnitten, denn bei der Arbeitssgeschwindigkeit 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 aufgesfaßt wird und der Arbeitsentschluß im Seelensorgan reist. Diese Teile des Nervensustems können nur auf eine Weise zu höherer Leistungesfähigkeit gebracht werden, nämlich durch das Besehlsturnen.

Die Freiübungen, bei welchen es dem Turnenden völlig überlaffen ift, den Zeitpunkt dafür zu wählen, wie er will, bilden keine Handhabe für Uebung der Entschlossenheit, sind doch die Sinne dabei ganz außer Uebung, man brancht weder Auge noch Ohr. Auch um eine Beschleunigung in der Abwicklung des aussührenden Teils herbeizusühren, sind die eigenem Entschluß entspringenden Uebungen durchaus ungeeignet: Es muß hinter dem Turnenden eine beschleunigend wirkende, fremde Macht stehen, namentlich in der ersten Zeit, und die geeignetste ist die des kommandierenden Lehrers, neben welcher, in Abwechslung, als zweite der wetteisernde Genosse stehen.

Man hat dem Befehlsturnen den sonderbaren Vorwurf gemacht, es sei eine Nachäfferei des militärischen Exerzitiums; als ob es eine Schande wäre, etwas Zweckmäßiges nachzuahmen! Man hat ihm weiter vorgeworfen, es unterdrücke die Individualität. Dieser Einwand ift fein Borwurf, denn wenn man beim Turnen den individuellen Neigungen freien Spielraum läßt, so wird gerade das nicht erreicht, was die oberste Aufgabe bes Schulturnens ift, nämlich eine harmonische Entfaltung des Gesamtförpers: das Turnen wird einseitig betrieben und badurch ber Sinweis auf bas über ben Schuh Gefagte bienen: Wenn einem Jungen ber Schuh drückt, so wird er sich freilich mehr zu Reck und Barren, als zu Sprung und Lauf hingezogen fühlen. Nun ift ber Junge aber gerade beshalb, weil ihn ber Schuh drückt, ber Gefahr ausgesetzt, seine Beine nicht ordentlich zu entmideln, wenn der Turnlehrer nicht einschreitet. Rurzum, die individuellen Liebhabereien im Turnen, die fich bei dem Anaben einstellen, wenn sie Uebungsmaß und Art selbst bestimmen fonnen, beruhen meift barauf, dag die Schwäche eines Körperteils ihm gemisse llebungen erschwert, bie Stärke eines andern ihm andere llebungen Wenn man diesen Liebhabereien erleichtert. 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 Eifrigen zwar vorwärts, die Faulen aber bleiben zurück. Bei richtigem Besehlsturnen wird bei den ersteren ebensoviel erzielt, ohne daß dies auf Kosten der Schwächeren geschieht. Einen gesunden, frästigen Körper braucht jeder Mensch, und durch die Mannigsfaltigkeit, welche die Krüppel, Lahmen, Siechen, Faulen und Schwachen in die anthropologische Bildstäche bringen, wird die Welt weder schöner noch besser, denn so weit wird es ohne Einssührung des spartanischen Kindermordes doch nicht kommen, daß Mangel an abschreckenden Beispielen entstünde.

Die Wirkung bes Befehlsturnens im Gegenfat jum freien, ungebundenen Turnen ift die Berftellung eines richtigen Berhältniffes zwischen Nervensystem und Mustelapparat, nämlich bas des Uebergewichts des ersteren über das lettere oder, um mich poetischer auszudrücken, die Herrschaft des Beistes über das Fleisch. Während die Athletif mehr nur die Musteln fräftigt, hat die Gymnastik der Tatsache Rechnung zu tragen, daß bes Menschen wichtigfte Waffe im Rampf ums Dasein nicht seine Musteln find, sondern fein Rervensustem. So gewiß der Turnlehrer verlangen fann, daß ihm die Schule burch Ginführung des Stehpulles in die Sande arbeitet, so verlangen Schule und Leben, daß der Turnlehrer feinerfeits diejenigen Qualitäten bes Arbeitsmecha= nismus entwickelt, von denen die Lernfähigkeit und später die Erwerbsfähigfeit abhängt.

(Fortsetzung folgt.)

