Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 2

Artikel: Das Turnen [Fortsetzung]

Autor: Jaeger, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037847

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: 10.12.2025

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. 2.

25. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Februar 1915

Inhalt: Das Turnen (Fortsetzung). — Der Kaffee (Fortsetzung). — Gifte im Küchengeräte. — Korrespondenzen und Heilungen: Amenorrhöe — Ausbleiben der Menstruation; Metrorragien — Gebärmutterblutungen; Luftröhrenentzündung; Magengeschwür. — Berschiedenes: "Sargnägel".



Das Turnen.

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

Das Befehlsturnen räumt die Leitungshinderniffe im gangen Rervenspftem hinweg, es schärft bie Sinne, es putt nach zwei Richtungen, wie das Sprichwort fagt, ben Ropf aus, indem es die Urteilsfähigkeit und die Energie der Willensorgane erhöht. Damit tritt eine Steigerung ber Lernfähigkeit auch für die Aufgaben ber Schule ein. Wem auf dem Turnplat das Gehör geschärft worden ift, der überhört auch in der Schule nicht mehr so leicht etwas. Wer auf bem Turnplat in der Unterscheidung der verichiedenen Befehle geübt wird, unterscheidet auch leichter in ber Schule, und die Raschheit ber Befehlsausführung sichert der Schule auch Sprechen, rasches Schreiben, überhaupt rasches Arbeiten, aber nicht im Sinne bes fogenannten Hudelns. Wenn der Turnlehrer den Anaben baran gewöhnt hat, die Befehle nicht blog rasch, sondern auch gang genau auszuführen, so gewinnt damit auch die Bragifion ber Schularbeit.

Die erhöhte Entwicklung bes Nervenspftems burch das Befehlsturnen ist jedoch nicht bloß ein Vorteil in der Richtung der Lern- und Arbeitsfähigkeit, sondern auch ein sanitärer Gewinn. Die Rührigkeit und Lebendigkeit, Die es erzeugt, wirft beschleunigend auf den Stoffwechsel und tritt ben nachteiligen Wirkungen ber Berufsarbeit, die großenteils in der Richtung eines gehemmten Stoffwechsels liegen, auf die Dauer entgegen. Solche Leute find felbst, wenn fie ihr Beruf zu fogenannter figender Lebens= weise zwingt, beffer baran, weil die Lebendigfeit ihres Beistes und ihrer Sinne (ber erhöhte Berebrospinalreiz, wie die Physiologie sich ausbruckt), einen gewissen Ersat für die mangelnde Leibesbewegung bildet, abgesehen tavon, daß er für sie ein Sporn ift, sich auch die nötige Erholung mittelst ausgiebiger Körperbewegung angebeihen zu laffen, zu ber Leute mit trägem Temperament und stumpfem Nervensustem sich fo schwer entichließen. In letterer Beziehung fommt noch in Betracht, daß die allgemeine Rührigkeit diesen Leuten die Berufsarbeit forbert und ihnen deshalb auch Zeit genug für Erholungsarbeit übrig bleibt, mahrend bem Tragen mit der Luft auch die Zeit mangelt. Rurg gesagt: die burch das Befehlsturnen in der Jugend erzielte stärkere Entwicklung des Nervenssystems ist ein dauernder Schutz gegen Geistessund Leibesträgheit mit ihren verderblichen Folgen für Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.

Man wird vielleicht einwenden, daß schon die Schule für eine erhöhte Entwicklung des Nervensthlems sorge, es somit hier der Beihilse durch das Turnen nicht bedürfe, im Gegenteil, weil das Lernen vorzugsweise Nervenarbeit sei, so habe gerade das Turnen, um der einseitigen Ausbildung entgegenzuwirken, sich mit den andern Teilen des Körpers zu befassen.

Dieser Einwand ist nicht zutreffend. Beim Lernen in der Schule handelt es sich vorwiegend um Gedächtnisarbeit, wobei nur ein Teil des Nervensustems, der aufnehmende, entwickelt wird. Das nur schulmäßige Lernen erzeugt deshalb namentlich Naturen, die ohne äußeren Zwang zur Anhäufung toten Wissens hinneigen und im übrigen unpraktische Naturen sind. Das Besehlsturnen hat nun den Wert, die Bahnen frei zu machen, auf welchen, um mich so auszudrücken, das Wissen in die Glieder fährt, d. h. zur Handlung führt, lebendig wird.

Das ift ein großer Gewinn erstens für bas betreffende Individuum, weil es dadurch erwerbsfähiger gemacht wird, benn nur dasjenige Wiffen trägt praftische Früchte für das Individuum, das nach außen hin den Nebenmenschen Borteil bringt, und so ift basselbe zweitens auch ein Gewinn für die menschliche Gesellschaft. Warum muffen fo viele Gelehrte, Dichter, verunglückte Genies 2c. zeitlebens am hungertuch nagen, tropdem daß fie vielleicht an Schulwiffen ihre beffer situierten Mitmenschen weit übertreffen und in der Schule ftets obenan waren? Weil eben ber Teil bes Nervensuftems nicht entwickelt wird, ber das Wiffen zum Rönnen, die Wiffenschaft zur Schaffensmacht werben läßt. Bei ber großen Wichtigkeit ber Sache will ich noch einige Worte zum Berftandnis hinzufügen.

Wir saben früher, daß der psychische Mechanismus aus lauter Antagonismen, d. h. Bemmungs- und Beschleunigungszentren 2c., zufammengesetzt ift. Bon beren Wettftreit hängt es nicht bloß ab, ob überhaupt etwas geschieht, sondern auch, mas geschieht, und fie bewirken außerdem, daß stets gemiffermaßen nur das eine geschieht, das andere unterlassen wird; 3. B .: Soll ein Mensch etwas gedächtnismäßig erfassen, fo muß die vom Sinnesorgan in den Seelenmechanismus eintretende Erregung ben Weg gu Berden des Gedächtnisses einschlagen und damit ift der Weg in die Glieder ausgeschloffen; benn geht die Erregung wie ein Reflerreiz fofort in die Glieder, so haben die Gedächtnisherbe nichts ober nur fehr wenig bavon. Wie uns die Beobachtung des Tieres und des Rindes vor Beginn der Schulzeit zeigt, ift der naturlichere Weg für die Erregung ber in die Glieder. In ber Schule wird nun burch Kräftigung eines hemmungszentrums biefer Weg gewiffer= maßen gesperrt und zwar im Interesse ber intellektuellen Entwicklung.

Wird nun dieses Hemmungszentrum durch fortdauernde Uedung immer weiter gekräftigt, so gewinnt es ein derartiges Uedergewicht, daß es zu einem bleibenden Hindernis für die Uederführung der seelischen Erregung in eine Hamdlung wird. Eine harmonische Entwicklung des Menschen verlangt nun, daß der Antagonist dieses Hemmungszentrums, d. h. ein Beschlennigungszentrum in ebenmäßiger Weise gesträftigt wird, und das ist nur möglich durch Anstoß von den Sinnesorganen aus.

Hieraus ergibt sich auch noch einmal die Forderung, daß das Turnen Geschwindigkeitssymmastik, nicht Kraftgymnastik zu sein hat, denn die Kräftigung eines Beschleunigungszentrums kann nur durch eine beschkeunigende Methode erfolgen.

(Fortsetzung folgt.)