

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 25 (1915)

**Heft:** 4

**Artikel:** Das Turnen [Fortsetzung]

**Autor:** Jaeger, Gustav

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037852>

### 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:** 16.01.2026

**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. 4.

25. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

April 1915

Inhalt: Das Turnen (Fortsetzung). — Der Schreibcampf. — Zur physischen und moralischen Erziehung unserer Kinder (Fortsetzung). — Notwendigkeit der reinen Luft für die Kinder. — Korrespondenzen und Heilungen: Leberkrebs; geschwürige Hornhautentzündung; Eingeklemmter Bruch, Doppelseitige Lungenentzündung.



### Das Turnen.

Von Professor Dr. med. Gustav Jaeger.

Aus „Die menschliche Arbeitskraft“.

(Fortsetzung)

Zu besonders dankbarer Erinnerung als Schule des Muttes bewahre ich unsere Methode des Gérwurfs (Gér = Spieß): statt der Reihe nach auf den toten Gerkopf zu werfen, teilte sich die Riege in zwei feindliche Teile; jeder hatte seinen Gegner und das Zielobjekt war der gegnerische Kopf, dessen Träger die Aufgabe hatte, sich nicht treffen zu lassen und zwar womöglich ohne seinen Stand zu verlassen. Da diese Gere aus Eschenholz waren und Eisenbeschläge hatten, so war die Sache ziemlich ernst; es kam aber nie eine erheblichere Beschädigung vor und diese Übung war uns eine der liebsten. Allerdings durften an ihr auch nur die Angehörigen der ältesten Klasse teilnehmen.

Dieses Gefahr- und Feldturnen entwickelte nicht blos unseren physischen Mut und unser physisches Selbstvertrauen, sondern die genannte Schule war im ganzen Land dadurch bekannt,

dass bei den öffentlichen Prüfungen, an welchen Angehörige aller Schulen des Landes konkurrierten, ihre Zöglinge zu den gefürchtetsten gehörten, wahrscheinlich nicht deshalb, weil sie mehr wußten, sondern weil sie sich durch die ungewohnte Situation der Prüfung an fremdem Ort und durch fremde Examinateure nicht aus der Fassung bringen ließen.

Das Feldturnen im Gegensatz zum Schulturnen hat auch noch eine sanitäre Seite.

Beim Turnen im geschlossenen Raum befinden sich die Leute selbst bei der sorgfältigsten Reinlichkeit unvermeidlich in einer durch Staubteile verunreinigten Luft, und bei dem Umstand, dass eine richtige Gymnastik Maximalatmung erzeugen muss, fällt diese Verunreinigung ganz besonders ins Gewicht, weshalb das Turnen im Freien unbedingt dem in Turnhallen vorgezogen werden muss.

Aber auch das Turnen auf freien Turnplätzen schafft noch nicht die günstigsten Verhältnisse. Unsere Turnplätze sind im allgemeinen nicht groß genug, um auf denselben eine Rasendecke entstehen zu lassen und zu unterhalten. Ihr Boden produziert deshalb viel zu leicht ebenfalls Staub, sobald, wie das sein muss, das Turnen vorwaltend Laufgymnastik ist.

Hiezu kommt, daß bei Sonnenschein der nackte Boden sich viel stärker erwärmt, als der mit Gras bewachsene, und durch Rückstrahlung des Lichtes auch die Schwerkzeuge übermäßig reizt, so daß in der heißen Jahreszeit die Benützung der Turnplätze sehr erschwert ist. Beschattung durch Bäume mindert zwar die Sache bedeutend, allein da sie den Boden länger feucht erhält, so schafft sie ein anderes Hindernis; außerdem bildet auch eine dichte Bestockung mit Bäumen für die Massenübungen Hindernisse.

Dem gegenüber muß gesagt werden, daß allen sanitären und technischen Anforderungen nur ein frei und luftig gelegener, dicht bewachsener Rasenplatz entspricht, dessen Pflanzenwuchs durch Weidevieh stets kurzgehalten wird. Auf ihm kann selbst im Sonnenbrand geturnt werden, und der Regen kann ihn nur sehr vorübergehend unbenützbar machen.

Am besten eignen sich die Schafweiden dazu. Wo sich eine solche findet, ist sie, vorausgesetzt, daß auch nur ein einigermaßen großer Teil genügende Ebnung besitzt, das beste Turnfeld und um so geeigneter, wenn ein Teil des Terrains Hindernisse bildet oder die Erstellung von Hindernissen, die den natürlichen entsprechen, gestattet.

Überall da, wo derartige Turnfelder nicht vorhanden sind, sollten im öffentlichen Interesse solche erstellt werden. Dem Einwand, daß hiervon größere Bodenflächen der Produktion entzogen werden, kann leicht entgegnet werden, daß die Produktion von Arbeitskraft und Gesundheit weit mehr wert sei als das, was im günstigsten Fall auf diesem Boden wachsen könne. Wir werden übrigens sogleich noch zu einer anderen Verwendung dieser Turnfelder kommen.

Der Erziehungsgymnastik erwächst gerade auf deutschem Boden noch eine eigenartige sittliche

Aufgabe. Der Lebensberuf stellt den Menschen nicht bloß natürlichen Hindernissen gegenüber, sondern auch persönlichen. So gewiß es nun oberstes Gebot der Nächstenliebe ist, persönliche Konflikte zu vermeiden, auch es im nationalökonomischen Interesse liegt, auf dem Wege der Arbeitsteilung zusammen, anstatt gegeneinander zu arbeiten, so ist eben so gewiß, daß das soziale Leben Konflikte persönlicher Art gebären muß, und jene Utopisten, welche von allgemeinem Weltfrieden, Abschaffung von Krieg und allem Ubel träumen, beweisen nur, daß selbst der höchste Bildungsgrad nicht vor Torheit schützt, wenn eine Vernachlässigung des Naturstudiums den Menschen der Wirklichkeit so entrückt, daß er überall seine Wünsche an die Stelle der Tatsachen setzt, mit welchen der Mensch zu rechnen gezwungen ist.

Der Prüfstein für den Sittlichkeitsgrad eines Menschen ist sein Verhalten in Konfliktsfällen. Die Sittlichkeit verlangt von ihm unbedingt, daß er auch dem persönlichen Konflikt nicht aus dem Wege geht, wenn es gilt, das Gute gegen das Schlechte, das Recht gegen das Unrecht, die Schwachheit gegen die Gewalt zu verteidigen. Wird aber der Kampf aufgenommen, so verlangt die Sittlichkeit eine ganz bestimmte Kampfesmethode. Unbedingt zu verworfen ist ungezügelter Ausbruch der Leidenschaft, welche den Menschen über das zu erreichende Ziel hinaus fortreißt. Dieses Ziel soll nie die Vernichtung des Gegners, sondern nur seine Zurückweisung und Züchtigung sein, und das soll so geschehen, daß der Gegner gleichfalls das Bewußtsein hat, daß es sich um nichts weiter handelt und daß ihm für seine Verteidigung die nötigen Chancen gegeben sind; denn nur in diesem Falle wird auch bei ihm der Ausbruch gefährlicher Leidenschaft und Anwendung von Mitteln, die über das Ziel hinausschießen, vermieden werden.

Das einzige Mittel hiezu ist der offene, ehrliche Zweikampf, sei es mit physischen Waffen, sei es mit geistigen. Mit Recht gilt es von jeher in gebildeten Kreisen als eine Gemeinheit, wenn ein Haufen einen einzelnen Gegner niederschreit, statt ihn im ehrlichen Wortzweikampf mit Gründen zu schlagen, und für eine Gemeinheit, wenn ein Haufen einen einzelnen Gegner zu Boden prügelt. Es widerspricht der Sittlichkeit, wenn ein so blindes, rein zufälliges Moment, wie die Überlegenheit der Zahl, im Konfliktsfall den Ausschlag gibt und zwar deshalb, weil die Sittlichkeit verlangt, daß beim Kampf die Güte der Sache oder der Person entscheidet, denn nur so weicht das Schlechte dem Guten; andernfalls hängt es nur vom Zufall ab, daß eben so gut auch das Schlechte, weil es im Augenblick die Zahl für sich hat, die Oberhand gewinnt.

Liest man die Verhandlungen vor den Schwurgerichten, so entrollt sich in den meisten Gegenden Deutschlands das traurige Bild einer niedrigen Sittlichkeit unsers Volkes in diesem Stück. Statt des ehrlichen, offenen, höchstens blaue Male hinterlassenden Zweikampfes herrscht fast überall die gemeine Sitte der planlosen Massenschlägereien und des Missbrauchs der Ueberzahl mit der naturgemäßen Konsequenz, daß tödliche Waffen gebraucht werden. Wäre das blos beim Auswurf der Bevölkerung der Fall, so könnte man es zwar beklagen, aber begreiflich finden; das Unbegreifliche und Beschämende ist jedoch, daß diese Vorkommnisse auf dem Boden des soliden Kerns der Bevölkerung, des Bauern-, Handwerker- und Arbeiterstandes, ja selbst in studentischen Kreisen beobachtet werden.

(Schluß folgt.)

(Dr. Gustav Jägers Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

## Der Schreibkrampf.

Von H. Labhart.

Es gibt wohl kaum eine andere der verschiedenen sog. Berufskrankheiten, die störender in die Tätigkeit und die Existenzfrage der davon Betroffenen eingreifen könnte, als der Schreibkrampf. Obwohl er gerade in den letzten Jahren unseres schreibpflichtigen und schreibsüchtigen Zeitalters so häufig auftritt, ist sein Wesen der großen Menge noch ziemlich unbekannt, und es existieren über die Möglichkeit und die Art der Heilung so viele widersprechende Ansichten, daß es manchen willkommen sein dürfte, sie nach den Erfahrungen eines davon Betroffenen kennen zu lernen und über die Art, wie der Schreibkrampf zu verhüten und zu heilen ist, eine Wegleitung zu erhalten. Ich hoffe damit manchem, der Anlage dazu oder schon das Uebel selbst hat, einen Dienst leisten zu können, ist es mir doch in lebhafter Erinnerung, wie eifrig ich selbst im Anfange meiner Krankheit so viel als möglich darüber zu erfahren suchte und wie ich fast vergeblich in medizinischen und andern Schriften nach Ratschlägen sahndete.

Ich darf nach den gemachten (leider eben zum größten Teil an mir selbst gemachten) Erfahrungen behaupten, daß mancher einen Anfang von Schreibkrampf hat, ohne sich dessen bewußt zu sein, so daß sich sein Zustand naturgemäß rasch verschlimmern muß, während einige Winke, zu rechter Zeit erhalten und befolgt, dem Uebel Inhalt tun könnten. Feder, der bei angestrengter geistiger Arbeit viel zu schreiben hat, kann davon besessen werden. Wer deshalb bedenkt, wie diese Krankheit den Leidenden bei scheinbarer Gesundheit doch für seinen Beruf unfähig machen und in die mißlichste Lage versetzen kann, wer bedenkt, wie lange Zeit