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: 01.12.2025

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. 4.

25. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

April 1915

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



Das Turnen.

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

In besonders bantbarer Erinnerung als Schule des Mutes bewahre ich unsere Methode des Gerwurfes (Ger = Spieg): ftatt ber Reihe nach auf den toten Gertopf zu werfen, teilte sich die Riege in zwei feindliche Teile; jeder hatte seinen Begner und das Zielobjeft mar ber gegnerische Ropf, beffen Träger die Aufgabe hatte, sich nicht treffen zu laffen und zwar womöglich ohne feinen Stand zu verlaffen. Da diefe Gere aus Eschenholz maren und Gifenbeschläge hatten, fo mar die Sache ziemlich ernst; es fam aber nie eine erheb= lichere Beschädigung vor und diese lebung war uns eine der liebsten. Allerdings durften an ihr auch nur die Angehörigen ber älteften Rlaffe 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 fonsturrierten, ihre Zöglinge zu den gefürchteften gehörten, wahrscheinlich nicht deshalb, weil sie mehr wußten, sondern weil sie sich durch die ungewohnte Situation der Prüfung an fremdem Ort und durch fremde Examinatoren nicht aus der Fassung bringen ließen.

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

Beim Turnen im geschlossenen Raum bestinden sich die Leute selbst bei der sorgfältigsten Reinlichkeit unvermeidlich in einer durch Staubsteile verunreinigten Luft, und bei dem Umsstand, daß eine richtige Gymnastif Maximalatsmung erzeugen muß, fällt diese Berunreinigung ganz besonders ins Gewicht, weshalb das Turnen im Freien unbedingt dem in Turnshallen vorgezogen werden muß.

Aber auch das Turnen auf freien Turnsplätzen schafft noch nicht die günstigsten Bershältnisse. 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 Laufgymnastif 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 Sehwerkzeuge übermäßig reizt, so daß in der heißen Jahreszeit die Benützung der Turnplätze sehr erschwert ist. Beschattung durch Bäume mindert zwar die Sache beseutend, allein da sie den Boden länger seucht erhält, so schafft sie ein anderes Hindernis; außerdem bildet auch eine dichte Bestockung mit Bäumen für die Massenübungen Hindernissenisse.

Dem gegenüber muß gesagt werden, daß allen sanitären und technischen Anforderungen nur ein frei und luftig gelegener, dicht beswachsener Rasenplatz entspricht, dessen Pflanzenswuchs 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 Schasweiden 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.

Ueberall da, wo derartige Turnfelder nicht vorhanden sind, sollten im öffentlichen Interesse solche erstellt werden. Dem Einwand, daß hiedurch größere Bodenflächen der Produktion entzogen werden, kann keck 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 ben Menschen nicht bloß natürlichen Sinderniffen gegenüber, sondern auch persönlichen. So gewiß es nun oberftes Gebot ber Nächstenliebe ift, perfönliche Ronflitte zu vermeiden, auch es im national= ökonomischen Interesse liegt, auf dem Wege ber Arbeitsteilung zusammen, anftatt gegeneinander zu arbeiten, so ift eben so gewiß, daß das foziale Leben Konflitte perfonlicher Art gebaren muß, und jene Utopisten, welche von allgemeinem Weltfrieden, Abschaffung von Rrieg und allem llebel träumen, beweisen nur, bag selbst der höchste Bildungsgrad nicht vor Torbeit ichütt, wenn eine Bernachlässigung bes Raturstudiums den Menschen ber Wirklichkeit jo entrückt, daß er überall feine Bunfche an bie Stelle ber Tatfachen fett, mit welchen ber Menich zu rechnen gezwungen ift.

Der Brüfftein für den Sittlichkeitsgrad eines Menschen ift sein Berhalten in Ronflittsfällen. Die Sittlichkeit verlangt von ihm unbedingt, daß er auch dem persönlichen Konflift 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 ber Rampf aufgenom= men, so verlangt die Sittlichkeit eine gang bestimmte Rampfesmethode. Unbedingt zu ver= werfen ift ungezügelter Ausbruch der Leidenschaft, welche den Menschen über bas zu erftrebende Biel hinaus fortreißt. Diefes Biel foll nie die Bernichtung des Gegners, sondern nur feine Burückweisung und Buchtigung fein, und das foll fo geschehen, daß ber Begner gleichfalls das Bewußtsein hat, daß es fich um nichts weiter handelt und daß ihm für seine Berteidigung die nötigen Chancen gegeben find; benn nur in diesem Falle wird auch bei ihm ber Ausbruch gefährlicher Leibenschaft und Unwendung von Mitteln, die über bas Biel hinausschießen, vermieden werden.

Das einzige Mittel hiezu ift ber offene, ehr= liche Zweikampf, sei es mit physischen Waffen, fei es mit geiftigen. Mit Recht gilt es von jeber in gebildeten Rreifen als eine Bemeinheit, wenn ein Saufen einen einzelnen Begner niederschreit, statt ihn im ehrlichen Wortzweifampf mit Gründen zu ichlagen, und für eine Bemeinheit, wenn ein Saufen einen einzelnen Gegner gut Boben prügelt. Es widerspricht ber Sittlichfeit, wenn ein fo blindes, rein gufälliges Moment, wie die lleberlegenheit der Bahl, im Konflittsfall ben Ausschlag gibt und zwar beshalb, weil die Sittlichfeit verlangt, daß beim Rampf die Gute ber Sache ober ber Berson entscheidet, denn nur so weicht bas Schlechte bem Guten; andernfalls hängt es nur vom Zufall ab, daß eben fo gut auch bas Schlechte, weil es im Augenblick die Bahl für sich hat, die Oberhand gewinnt.

Lieft man die Berhandlungen vor den Schwurgerichten, fo entrollt fich in den meiften Begenben Deutschlands das traurige Bild einer niedrigen Sittlichkeit unfers Bolfes in Diefem Stück. Statt bes ehrlichen, offenen, höchstens blaue Male hinterlaffenden Zweifampfes herricht fast überall die gemeine Sitte ber planlosen Maffenschlägereien und bes Migbrauchs ber lebergahl mit der naturgemäßen Konsequenz, daß tötliche Wäre das blos Waffen gebraucht werden. beim Auswurf der Bevölkerung der Fall, fo fonnte man es zwar beflagen, aber begreiflich finden; das Unbegreifliche und Beschämende ift jedoch, daß diese Vorkommniffe auf dem Boden des soliden Kerns der Bevölkerung, des Bauern-, Handwerker= und Arbeiterstandes, ja selbst in studentischen Rreisen beobachtet werden.

(Schluß folgt.)

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



Der Schreibkrampf.

Bon S. Labhart.

Es gibt wohl faum eine andere ber verichiedenen fog. Berufsfrantheiten, die störender in die Tätigkeit und die Existengfrage ber bavon Betroffenen eingreifen fonnte, als der Schreibframpf. Obwohl er gerade in den letzten Jahren unferes schreibpflichtigen und schreibfüchtigen Zeitalters so häufig auftritt, ift fein Wesen der großen Menge noch ziemlich unbefannt, und es existieren über die Möglichkeit und die Art der Heilung so viele widersprechende Unsichten, daß es manchen willkommen fein dürfte, fie nach den Erfahrungen eines davon Betroffenen fennen zu lernen und über die Art, wie der Schreibframpf zu verhüten und zu beilen ift, eine Wegleitung gu erhalen. Ich hoffe damit manchem, der Unlage dazu ober schon das Uebel felbst hat, einen Dienst leiften zu fonnen, ift es mir boch in lebhafter Erinnerung, wie eifrig. ich felbst im Anfange meiner Krankheit so viel als möglich darüber zu erfahren suchte und wie ich fast vergeblich in medizinischen und andern Schriften nach Ratschlägen fabnbete.

Ich darf nach den gemachten (leider eben zum größten Teil an mir selbst gemachten) Ersfahrungen behaupten, daß mancher einen Ansfang 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 Einhalt tun könnten. Jeder, der bei angestrengter geistiger Arbeit viel zu schreiben hat, kann davon befallen werden. Wer desshalb 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