Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 5

Artikel: Das Turnen [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Jaeger, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037855

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: 12.12.2025

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.

Ur. 5

25. Inhrgang der deutschen Ausgabe.

Mai 1915

Inhalt: Das Turnen (Fortsetzung und Shluß). — Der Schreibframpf (Fortsetzung). — Zur physischen und moralischen Erziehung unserer Kinder. (Fortsetzung und Schluß). — Hygienische Winke zur Stärkung bes Haarwuchses. — Korrespondenzen und Heilungen: Schlagsluß, Lähmung; Arterienverkaltung; Darmentzündung, Benenentzündung, Leberschmerzen, Schwermut; Gelenkrheumatismus; Nasenpolyp.



Das Turnen.

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

Dag das nicht notwendig fo fein muß, zeigt uns ein Blick auf die betreffenden Berhältniffe in England. Dort ist nicht bloß in ten gebildeten Rreisen, sondern selbst bis in die tiefsten, den Auswurf der Gesellschaft bildenden Tiefen der Bevölferung hinunter der Migbrauch der lleberzahl strengstens verpönt; selbst der garotter (Strafenräuber) bedient fich im Berfehr mit seinesgleichen im Konfliftfall nur des Zweikampfes, und zwar nur des mit einer nicht tödlichen Waffe, nämlich mit der Fauft und unter strenger, jeden Ausbruch brutaler, blinder, fopfloser Leidenschaft oder unehrlicher Hinterlift verbietender Einhaltung genauer Rampfesregeln, beren Berletzung fein Unwejenber dulben wurde. Wir beflagen mit Recht ben geringen Respett vor bem Gesetz und beffen Wächtern auf deutschem Boden und bewundern den oft ans Romische grenzende Gesetzesrespeft ber Engländer. Meiner Ansicht zufolge ift

letzterer hauptsächlich tas Ergebnis dieser in England allgemeinen Bolkssitte, welche den Menschen zwingt, auch im Falle höchster Erzegung im physischen Kampf das Gesetz und die Sitte strengstens zu achten, während bei uns in solchen Fällen nichts gilt als die rohe, zügellose Leidenschaft.

Diefer deutschen Unfitte fann auf gesetlichem Wege nicht das Handwert gelegt werden, forbern nur auf bem Wege ber Jugenbergiehung, und hiebei fällt dem Turnlehrer die Saupt= aufgabe zu, indem er bem Zweifampf einen ebenbürtigen Rang auf bem Turnplat einräumt und an feine Schüler die fategorische Forderung ftellt, fich auch im Fall ernitlichen Ronfliftes niemals einer andern Rampfes= methode, als der genau von ihm vorgezeichne= ten, zu bedienen, bei schwerfter Strafe. Bei privaten Ronfliften appelliert nur berjenige an Stein, Brügel, Meffer ober Revolver, welcher fich seiner natürlichen Waffe, ber Fauft, nicht gu bedienen weiß. Diesem Uebelftand fann nur der Turnlehrer abhelfen, wenn jeder im Faustkampf geübt wird. Solange man ben physischen Rampf nicht aus der Welt schaffen fann - und bas wird nie möglich fein ift es unter allen Umftanden fittlicher, ibn

unter den Bann des regelrechten Zweikampfes mit der Faust zu stellen, der im schlimmsten Fall ein eingeschlagenes Nasenbein oder ein paar Zahnlücken hinterläßt, als der tödlichen Wasse noch länger zu gestatten, Menschenleben zu verderben und Zuchthäuser zu füllen.

Die Leute, welche behaupten, durch die Unterrichtung der Jugend im Zweikampf werde nur die Lust zu Kampf und Streit geweckt und die Rohheit vermehrt, können aber auf England verwiesen werden, denn in keinem Lande wird so viel Gewicht auf Anstand des Benehmens, auf Beherrschung seiner Leidenschaft gelegt und, wie schon bemerkt, so sehr Gesetz, Herkommen und Sitte geachtet, und kein Bolk ist so leicht zu regieren wie das englische, aus dem einsachen Grunde, weil jeder von Jugend auf im Zweikampf gelernt hat, sich selbst zu beherrschen und weil die Zahl keine Rolle spielt, sondern nur die individuelle Tüchtigkeit.

Aber auch eine einfache Erwägung ergibt, daß diese Sinführung der Sitte des Zweistampses der Rohheit Abbruch tut. Die meisten Rohheiten entspringen dem Mißbrauch der Ueberzahl, und die meisten dieser Fälle würden nicht stattsinden, wenn jeder wüßte, daß er stets, unter allen Umständen, allein Mann gegen Mann zu sechten hat. Auch der Rauflustigste, Uebermütigste überlegt sich das zweimal und mißt seinen Gegner, ehe er es wagt. Auf der anderen Seite ist Mangel an Wehrhaftigseit eine Verlochung für übermütig und roh angelegte Naturen, die aber sosort wegfällt, wenn jeder seine natürlichen Wassen geübt hat.

Darauf muß meiner Ansicht nach der Schwerpunkt des Turnens in der Volksschule gelegt werden. Es gilt, die Axt an eine schwere Volksunsitte zu legen und nebst der Zucht des Leibes und Geistes auch Zucht und Ordnung in die bisher zuchtloseste Seite des Volkslebens zu bringen. Es genügt durchaus nicht, bloß

die gebildeteren Klassen dem sittigenden Einsstluß der Zweikampfgymnastik zu unterwersen. Der ihr entspringende Segen des Gesetzes und Nächstenrespektes und gesitteteren Betragens wird nur eintreten, wenn es gelingt, in die Wurzeln des Volkslebens mit dieser Sittenänderung einzudringen.

Ein letzter Punkt bei der Erziehungsgymnaftik, namentlich in ihrer Anwendung auf die
unteren Volksklassen, ist die Pflege solcher
gymnastischer Spiele, welche geeignet sind, auch
die reisen Altersklassen und der Erwachsenen zu
fesseln. Fast alle Berufsarbeit ist der Ergänzung durch eine Erholungsarbeit bedürftig, um
die Rüstigkeit und Widerstandsfähigkeit des
Körpers zu erhalten und zu pflegen.

Für die höheren Rlaffen der menschlichen Gesellschaft eignet sich hiezu das, was der Engländer "Sport" nennt, am besten, und in den Schulen, welche die Kinder dieser Rlaffen besuchen, muß darauf gehalten werden, daß die Erziehungsgymnastik Fühlung mit der Sportsymnastik gewinnt.

Für die mittleren und unteren Schichten der Bevölkerung ist das gymastische Spiel, und zwar das gymnastische Wettspiel, die geeignetste Form, unter der sich die Erholungsarbeit in die höheren Altersklassen hinein fortsetzen läßt. Ueberall da, wo das gymnastische Kampsspiel Volkssitte ist, wie das Rankeln in manchen deutschen Gebirgsgegenden, das Hosenlupfen und Steinstoßen in der Schweiz, der Schäferwettlauf in Schwaben, sehen wir als Frucht davon eine kernseste, arbeitsfähige und widerstandskräftige Bevölkerung.

Natürlich ist es sehr schwierig, solche Gebräuche volkstümlich zu machen, aber wenn es überhaupt gelingen soll, so ist die Erziehungsgymnastik berufen, die Bahn zu brechen. Sie hat beim Anaben die Befähigung und die Lust dazu zu entwickeln und die Methode zu schaffen. Das schreibt der Erziehungsgymnastif wiederum vor, nicht die Uebungen an den fünstlichen Geräten in den Bordergrund zu stellen, sondern die Elementargymnastif, den Wettlauf, 28. tt. sprung, Wettwurf und Zweikampf und ein oder das andere gymnastische Massenspiel, wie beispielsweise das Kricketspiel der Engländer eines ist.

Bei den alten Römern hat es geheißen, das Bolt brauche panem et circenses (Brot= und Zirfusvergnügung); diefer Sat ift noch bente richtig, aber ber Fortschritt gegen jene Beit foll barin bestehen, daß die handelnden Bersonen bei den Circenses nicht Berufsgladiatoren find, fondern das Bolt felbft, das sich durch diese Spiele stärft zur Arbeit und erholt zur Arbeit. Es ift nicht zu leugnen, daß in dieser Richtung große Fortschritte gu verzeichnen find, nämlich die Turnvereine mit ihren Turnfesten; allein bas fünftliche Gerät und das Runftstück spielen noch eine viel zu große Rolle. Soll Gymnastif national werden, jo muß fie in der Abstreifnng des Schulmäßigen, Rünftlichen und Gerätschaftlichen noch weiter geben und reine Elementargymnastif treiben, zu der nichts gehört als das freie Turnfeld, das darin eine neue fegensreiche Berwendung finden wird, daß es der Ort für die Abhaltung der ländliche Spiele ift, aus benen die nationale Arbeitstraft ihre besten Safte ziehen wird.

Es liegt natürlich nicht in der Aufgabe dieser Abhandlung, auf Grund der im bisherigen erhobenen allgemeinen physiologischen und psychoslogischen Anforderungen ein Turnspstem aufzustellen, und ich fann es um so mehr unterslassen, als mein Bruder ein im allgemeinen diesen Anforderungen emsprechendes Turnspstem zusammengestellt und veröffentlicht hat).

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



Der Schreibkrampf.

Bon S. Labhart.

Fortsetzung

Wie die Symptome ber Krantheit sich in verschiedener Weise äußern, so find auch die Urjachen der Rrantheit verschiedene und es herrscht namentlich mit Rücksicht darauf, welche Die Haupturfache sei, eine geteilte Meinung. Rach Ansicht der einen, und zwar besonders vieler Aerzte, liegt der Sitz mehr im Nervenfpftem, mabrend andere, unter benen begreif= licherweise die Schreibfünftler die ersten find, alle Schuld auf unrichtige Schreibgewohnheiten wälzen. Wie fo oft, wird auch hier die Wahrheit in der Mitte liegen; immerhin geht meine lleberzeugung dabin, daß die erste Urfache bes Uebels weniger eine lokale fei, b. h. speziell in ben Musteln der Hand liege, als eben in einer allzustarken Ermüdung und lleberreizung bes gesamten Rervenapparates, und zwar sprechen für meine Unficht folgende Grunde:

Fast immer oder meistens sind die Kranken solche Tente, die entweder von Natur aus schwache Nerven haben oder deren Nervenspstem durch lange Krankheiten oder namentlich infolge allzu starker geistiger Anstrengung überzeizt worden ist. Allerdings ist es selbstverständlich, daß auch die lange Zeit andauernde lleberanstrengung der Handmuskeln durch die einförmige, die Muskeln stets in gleicher Weise bewegende Tätigkeit des Schreibens viel dabei mithilst; aber diese mehr körperliche Ermüdung würde ohne Zweisel, wie jede andere nur körzperliche Ermüdung, mit dem Aushören der Ursache, d. h. bei absoluter Ruhe, bald wieder gehoben sein, währendem zur vollständigen