

**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:** 13.02.2026

**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. 5

25. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Mai 1915

Inhalt: Das Turnen (Fortsetzung und Schluß). — Der Schreibkrampf (Fortsetzung). — Zur physischen und moralischen Erziehung unserer Kinder. (Fortsetzung und Schluß). — Hygienische Winke zur Stärkung des Haarwuchses. — Korrespondenzen und Heilungen: Schlagfluß, Lähmung; Arterienverkaltung; Darmentzündung, Venenentzündung, Leberschmerzen, Schwermut; Gelenkrheumatismus; Nasenpolyp.



### Das Turnen.

Von Professor Dr. med. Gustav Jaeger.

Aus „Die menschliche Arbeitskraft“.

(Fortsetzung und Schluß.)

Dass das nicht notwendig so sein muss, zeigt uns ein Blick auf die betreffenden Verhältnisse in England. Dort ist nicht bloß in den gebildeten Kreisen, sondern selbst bis in die tiefsten, den Auswurf der Gesellschaft bildenden Tiefen der Bevölkerung hinunter der Missbrauch der Ueberzahl strengstens verpönt; selbst der garotter (Straßenräuber) bedient sich im Verkehr mit seinesgleichen im Konfliktfall nur des Zweikampfes, und zwar nur des mit einer nicht tödlichen Waffe, nämlich mit der Faust und unter strenger, jeden Ausbruch brutaler, blinder, kopfloser Leidenschaft oder unehrlicher Hinterlist verbietender Einhaltung genauer Kampfesregeln, deren Verletzung kein Anwesender dulden würde. Wir beklagen mit Recht den geringen Respekt vor dem Gesetz und dessen Wächtern auf deutschem Boden und bewundern den oft ans Komische grenzende Gesetzesrespekt der Engländer. Meiner Ansicht zufolge ist

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

Dieser deutschen Unsitte kann auf gesetzlichem Wege nicht das Handwerk gelegt werden, sondern nur auf dem Wege der Jugenderziehung, und hiebei fällt dem Turnlehrer die Hauptaufgabe zu, indem er dem Zweikampf einen ebenbürtigen Rang auf dem Turnplatz einräumt und an seine Schüler die kategorische Forderung stellt, sich auch im Fall ernstlichen Konfliktes niemals einer andern Kampfesmethode, als der genau von ihm vorgezeichneten, zu bedienen, bei schwerster Strafe. Bei privaten Konflikten appelliert nur derjenige an Stein, Prügel, Messer oder Revolver, welcher sich seiner natürlichen Waffe, der Faust, nicht zu bedienen weiß. Diesem Uebelstand kann nur der Turnlehrer abhelfen, wenn jeder im Faustkampf geübt wird. Solange man den physischen Kampf nicht aus der Welt schaffen kann — und das wird nie möglich sein — ist es unter allen Umständen sittlicher, ihn

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 Waffe noch länger zu gestatten, Menschenleben zu verderben und Zuchthäuser zu füllen.

Die Leute, welche behaupten, durch die Unter-richtung 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 Volk ist so leicht zu regieren wie das englische, aus dem einfachen 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 Einführung der Sitte des Zweikampfes der Rohheit Abbruch tut. Die meisten Rohheiten entspringen dem Missbrauch der Ueberzahl, und die meisten dieser Fälle würden nicht stattfinden, wenn jeder wüßte, daß er stets, unter allen Umständen, allein Mann gegen Mann zu fechten hat. Auch der Raufstüdigste, Uebermüdigste überlegt sich das zweimal und mißt seinen Gegner, ehe er es wagt. Auf der anderen Seite ist Mangel an Wehrhaftigkeit eine Verlockung für übermüdig und roh angelegte Naturen, die aber sofort wegfällt, wenn jeder seine natürlichen Waffen geübt hat.

Darauf muß meiner Ansicht nach der Schwerpunkt des Turnens in der Volksschule gelegt werden. Es gilt, die Art an eine schwere Volkssitte 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 Einfluß der Zweikampfgymnastik zu unterwerfen. 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 Erziehungsgymnastik, namentlich in ihrer Anwendung auf die unteren Volksschäßen, ist die Pflege solcher gymnastischer Spiele, welche geeignet sind, auch die reisen Altersklassen und der Erwachsenen zu fesseln. Fast alle Berufssarbeit ist der Ergänzung durch eine Erholungsarbeit bedürftig, um die Rüstigkeit und Widerstandsfähigkeit des Körpers zu erhalten und zu pflegen.

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

Für die mittleren und unteren Schichten der Bevölkerung ist das gymnastische Spiel, und zwar das gymnastische Wettspiel, die geeignete Form, unter der sich die Erholungsarbeit in die höheren Altersklassen hinein fortsetzen läßt. Ueberall da, wo das gymnastische Kampfspiel Volkssitte ist, wie das Rankeln in manchen deutschen Gebirgsgegenden, das Hosenlupfen und Steinstoßen in der Schweiz, der Schäferwettslauf in Schwaben, sehen wir als Frucht davon eine fernfeste, 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 Knaben die Fähigung und die Lust dazu zu entwickeln und die Methode zu schaffen,

Das schreibt der Erziehungsgymnastik wiederum vor, nicht die Übungen an den künstlichen Geräten in den Vordergrund zu stellen, sondern die Elementargymnastik, den Wettkauf, W. tt-sprung, Wettwurf und Zweikampf und ein oder das andere gymnastische Massenspiel, wie beispielsweise das Krickeispiel der Engländer eines ist.

Bei den alten Römern hat es geheißen, das Volk brauche panem et circenses (Brot- und Zirkusvergnügung); dieser Satz ist noch heute richtig, aber der Fortschritt gegen jene Zeit soll darin bestehen, daß die handelnden Personen bei den Circenses nicht Berufsgladiatoren sind, sondern das Volk selbst, das sich durch diese Spiele stärkt zur Arbeit und erholt zur Arbeit. Es ist nicht zu leugnen, daß in dieser Richtung große Fortschritte zu verzeichnen sind, nämlich die Turnvereine mit ihren Turnfesten; allein das künstliche Gerät und das Kunststück spielen noch eine viel zu große Rolle. Soll Gymnastik national werden, so muß sie in der Abstreifung des Schulmäßigen, Künstlichen und Gerätshaftlichen noch weiter gehen und reine Elementargymnastik treiben, zu der nichts gehört als das freie Turnfeld, das darin eine neue segensreiche Verwendung finden wird, daß es der Ort für die Abhaltung der ländlichen Spiele ist, aus denen die nationale Arbeitskraft ihre besten Säfte ziehen wird.

Es liegt natürlich nicht in der Aufgabe dieser Abhandlung, auf Grund der im bisherigen erhobenen allgemeinen physiologischen und psychologischen Anforderungen ein Turnsystem aufzustellen, und ich kann es um so mehr unterlassen, als mein Bruder ein im allgemeinen diesen Anforderungen entsprechendes Turnsystem zusammengestellt und veröffentlicht hat).

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



## Der Schreibkrampf.

Von H. Lohhart.

Fortschreibung

Wie die Symptome der Krankheit sich in verschiedener Weise äußern, so sind auch die Ursachen der Krankheit verschiedene und es herrscht namentlich mit Rücksicht darauf, welche die Hauptursache sei, eine geteilte Meinung. Nach Ansicht der einen, und zwar besonders vieler Aerzte, liegt der Sitz mehr im Nervensystem, während andere, unter denen begreiflicherweise die Schreibkünstler die ersten sind, alle Schuld auf unrichtige Schreibgewohnheiten wälzen. Wie so oft, wird auch hier die Wahrheit in der Mitte liegen; immerhin geht meine Überzeugung dahin, daß die erste Ursache des Uebels weniger eine lokale sei, d. h. speziell in den Muskeln der Hand liege, als eben in einer allzustarken Ermüdung und Überreizung des gesamten Nervenapparates, und zwar sprechen für meine Ansicht folgende Gründe:

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