

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 27 (1917)
Heft: 5

Artikel: Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit [Fortsetzung und Schluss]
Autor: Jaeger, Gustav
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037923>

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: 08.01.2026

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. 5.

27. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Mai 1917.

Inhalt: Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit (Fortsetzung und Schluß). — Vom Auge. — Die psychologische Betrachtungsweise der Nervenkrankheiten. — Hygienische Wichtigkeit der Tränen. — Der Mißbrauch von Gewürzen als Krankheitsursache. — Vom Salvarsan. — Korrespondenzen und Heilungen: Herzlähmung; Isthias; Augenentzündung; katarthalische Augenentzündung.



Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit.

Von Prof. Dr. med. Gustav Jaeger.

(Fortsetzung und Schluß.)

Nachdem wir uns so über die Bedeutung der Körperbewegung für die Erhaltung und Herstellung einer richtigen Geistes- und Leibesbeschaffenheit orientiert haben, muß die Frage beantwortet werden, wer besonders darauf zu sehen habe, sich das nötige Maß von Körperbewegung zu verschaffen. Die Antwort ist einfach die: erstens jedermann, welchem sein Beruf nicht an und für sich die nötige Bewegung verschafft und zweitens besonders diejenigen, welche Neigung zur Beileibtheit zeigen. In die erste Rubrik fallen also alle Leute, deren Beschäftigung eine sitzende Lebensweise erfordert. Hier will ich namentlich über das Schulturnen einige Worte sagen. Das Schulkind ist während der Schule und der Anfertigung seiner Hausaufgaben zu sitzender Lebensweise verurteilt, außerdem wirken zwei Umstände auf eine un-

natürliche Blutverteilung hin. Nach dem Gesetz, daß ein Organ, während es arbeitet, ca. 90 Prozent mehr Blut für sich in Anspruch nimmt als in der Ruhe, hat die geistige Arbeit des Schulkindes eine abnorme Blutfülle des Gehirns zur Folge. Dieser Blutandrang gegen den Kopf wird aus folgendem Grunde noch mehr gesteigert. Es ist jedem bekannt, daß in einem Zimmer die Luft an der Decke viel wärmer ist, als am Fußboden, insbesondere im Winter, so habe ich z. B. in meinem Zimmer an der Decke 25 Grad Cels., in Kopfhöhe 20, am Fußboden 16 Grad. Da die Kälte auf die Blutgefäße zusammenziehend, die Wärme ausdehnend wirkt, so treibt der Aufenthalt im Zimmer an und für sich das Blut gegen den Kopf und steigert so die Wirkung der geistigen Arbeit. Das richtige Gegenmittel ist natürlich eine Tätigkeit, welche das Blut vom Kopf in die Füße ableitet und ein solches ist selbstverständlich die Laugymnastik, welche ich deshalb für die einzig richtige Methode des Schulturnens halte, insbesondere weil sie am geeignetsten ist durch Schweißausbruch entwässernd auf den Körper zu wirken, der Lunge und der Blutbahn die nötige Wegsamkeit zu verschaffen und eine gleichmäßige Ausbildung aller Teil-

nehmer am Unterricht zu erzielen. Verwerflich dagegen sind alle Turnübungen, welche einseitig das Blut gegen den Kopf treiben. Wir sind in Württemberg mit unserem Schulturnsystem, in welchem die Laufgymnastik eine große Rolle spielen soll, auf dem richtigen Wege, leider stößt aber gerade dieser Teil und seine Ausführung auf das gänzlich ungerechtfertigte Vorurteil, daß die Laufgymnastik gefährlich sei, und dann wird dem Turnunterricht in den Schulen zu wenig Spielraum gelassen. Wenn sich seine heilvollen Wirkungen voll entfalten sollen, muß derselbe täglich sein und nicht wie bei uns bloß dreimal die Woche. Letzteres reicht allenfalls da aus, wo der Jugend Gelegenheit und Anregung gegeben ist, sich täglich ausgiebig auf Spielplätzen usw. zu tummeln, woran es eben in unseren Großstädten mangelt.

Bei der Erörterung der Frage, für wen eine besondere Aufforderung vorliege, ausgiebige Körperbewegung vorzunehmen, kommt jedoch nicht bloß Beruf, Konstitution und Lebensalter der Einzelnen in Betracht, sondern auch der allgemeine Gesundheitszustand einer ganzen Bevölkerung.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)



Vom Auge.

Von Dr. Imfeld.

Der zivilisierte Mensch ist ein denkendes Gehirn; er ist ein mit Vernunft und Verstand begabtes Wesen, welches durch die Organe der Sinne mit der Außenwelt in Verbindung gesetzt wird.

Das eine dieser Organe lehrt den Menschen die Konsistenz und die Temperatur der Gegen-

stände erkennen; ein anderes erlaubt ihm die Gerüche zu empfinden und die widerlichen von den angenehmen zu unterscheiden; wieder ein anderes befähigt ihn die leckersten Gerichte und die feinsten Weine zu kosten und den richtigen Genuß davon zu haben; ein viertes setzt ihn in Stand die Geräusche zu empfinden, welche zu seinen Ohren dringen, und dieselben richtig zu deuten.

Das Organ aber, mit welchem wir uns beschäftigen wollen, erlaubt ihm mit allem was ihn umgibt in unmittelbare Beziehung zu treten. Mit dem Auge, das Organ des Sehens, umfaßt der Mensch mit einem Blick den Weltenraum; bis auf die weitesten Entfernungen reicht sein Blick, er sieht die Sonne und den Mond am Himmel auf- und untergehen, er sieht die Sterne glänzen am Firmament; er überblickt die Meere, die Wüsten, überblickt die Berge, die Ebenen; er kann die Größe der Naturerscheinungen genießen; er kann Anteil nehmen an der Freude und der Schönheit der ihn umgebenden Welt. Er kann sich Rechenschaft geben über den räumlichen Abstand der Gegenstände vor ihm und zwischen denselben; er erkennt die Farben und, bis zu einem gewissen Grad, versteht er es den Umfang, die Konsistenz und die Größe der Gegenstände und der lebenden Wesen abzuschätzen.

Durch die Fähigkeit zu sehen sind wir im Stande sowohl auf dem Festland, wie auf dem Meer, und selbst im Luftraum, die von uns gewollte Richtung einzuschlagen.

Der Gesichtssinn ist demnach eine so köstliche Gabe, daß zu glauben wäre, ihr Verlust müßte den davon Betroffenen mit tiefstem Gram und Kummer belasten, was im Grunde doch nicht immer so ganz der Fall ist, wenigstens dann nicht wo nicht materielles Elend die Folge davon ist.

Um das Phänomen des Sehens zu Stande