

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 26 (1967)

**Heft:** 4

**Artikel:** Das Schulturnen : das Schulturnen aus ärztlicher Sicht

**Autor:** Landolt, Th.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-356261>

### 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:** 03.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

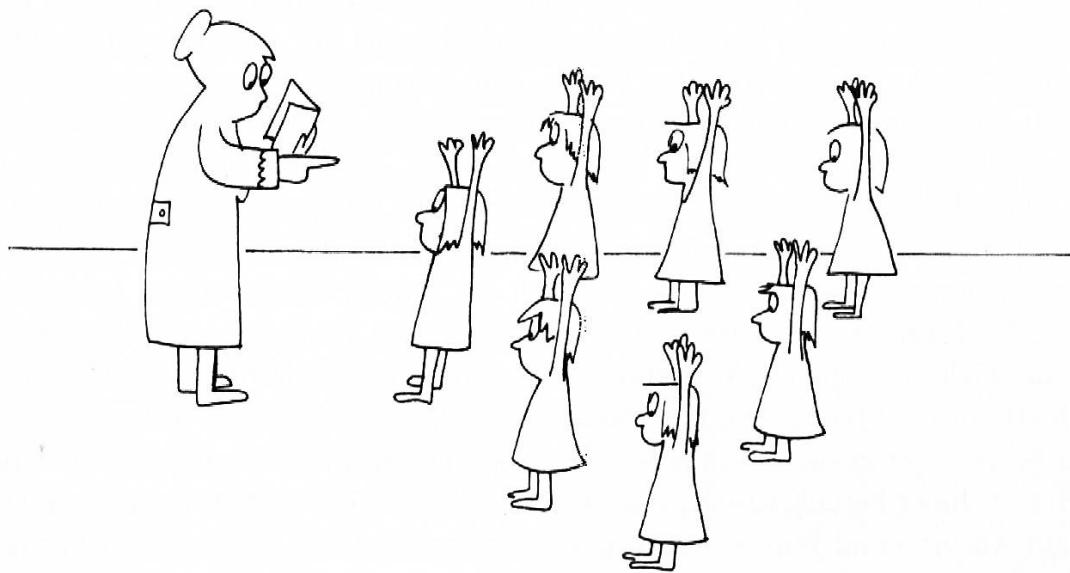
Eine gut aufgebaute Turnlektion befaßt sich aber nicht nur mit dem Körper, sie muß in harmonischer Verbundenheit mit der Gesamterziehung stehen, und das freudvolle Miterleben darf nie fehlen.

Es ist für Mädchen und Arbeitslehrerin von Wert, sich in einem ganz anderen Fach als bei der Handarbeit zu begegnen und zu verstehen.

Die meisten Mädchen sind in der Turnstunde gelöster, freier und gehen oft mehr aus sich heraus, als in der Schulstunde. Es ergibt sich dadurch eine bessere Möglichkeit, auf Gemeinschaftsgeist, Rücksichtnahme, Kameradschaft, Fraulichkeit, Körperpflege und Hygiene hinzuweisen.

Daß mindestens bei den größeren Mädchen eine gut ausgebildete Lehrerin die Turnlektionen erteilen sollte, ist wohl unbestritten.

*M. Rauch, Bergün*



## Das Schulturnen aus ärztlicher Sicht

In Anbetracht der vielen Aufforderungen in der Presse, den heutigen Menschen zu einem «gesünderen» Leben zu bekehren, muß man sich ernsthaft mit der Frage auseinandersetzen, ob dieser «Umerziehungsversuch» nicht viel besser schon im Schulalter als erst beim Erwachsenen beginnen sollte.

Von diversesten Seiten wird immer wieder auf die Gefahren unserer modernen Zivilisation aufmerksam gemacht, und endlich verhalten sich auch Wissenschaft, Staat und Ärzte diesen Problemen gegenüber nicht mehr untätig: Die Einsicht, daß gewisse zivilisationsbedingte Krankheiten *vermeidbar* wären, beginnt sich mehr und mehr durchzusetzen! Dabei steht als Ursache ersten Ranges immer wieder die *Bewegungsarmut* als Folge der menschlichen Trägheit und der passivierenden Technik im Vordergrund der Diskussion.

Im Bereich der ärztlichen Praxis läßt sich besonders und in zunehmendem Maße feststellen, daß der Bewegungsmangel des modernen Menschen als Grundübel bei den *Zivilisationskrankheiten* an die Spitze zu stellen ist bei Herz-Kreislaufkrankheiten, Haltungsschäden, Störungen, die vom Stütz- und Halteapparat, besonders der Wirbel-

säule ausgehen (einschließlich der «Bandscheibenleiden») und Stoffwechselkrankheiten. Die durch diese Umstände bedingte enorme finanzielle Belastung des Staates sei nur am Rande vermerkt.

Mit den folgenden Ausführungen soll vor allem das Turnen ab der Primarschulstufe erwähnt werden. In diesem Alter kann besonders der Haltungsschaden frühzeitig einer gezielten Behandlung zugeführt werden in Zusammenarbeit mit dem Arzt. Es ist auffallend, wie bereits schon in diesem Alter Überlastungs- und Fehlbelastungsschäden in einem hohen Prozentsatz festgestellt werden können, und zwar auch bei der ländlichen Bevölkerung. Ein Grund dafür liegt darin, daß die Kinder oft zu früh zu schweren landwirtschaftlichen Arbeiten herangezogen werden. Die übersehnen Haltungsschäden wirken sich später besonders katastrophal aus. In dieser Beziehung würde besonders der Turnunterricht eine große Aufgabe erfüllen, da sich der Haltungsschaden in diesem Alter besonders optimal beeinflussen läßt. Leichtere Formen dieser Störungen lassen sich sogar ohne ärztliche Einflußnahme durch turnerische, gezielte Übungen ideal kompensieren.

Wie alarmierend die Verhältnisse sind, zeigt sich nicht nur in der ärztlichen Praxis, sondern besonders bei den *Rekrutierungen* unserer Wehrpflichtigen: Die so sehr umweltsbedingte körperliche Konstitution und die somit verbundene Leistungsfähigkeit lassen mehr und mehr zu wünschen übrig; die Haltungsschäden und wirbelsäulebedingten Leiden (Bandscheiben) nehmen zu! Erfreuten sich unsere Vorfahren diesbezüglich einer außerordentlichen «Fitneß», bedingt durch «natürlichere» Lebensweise, so präsentiert sich die heutige Jugend mehr und mehr in einer «degenerierteren» Phase. Die Gründe dafür sollten Erziehern und Ärzten klar sein: die körperliche Ertüchtigung unserer Jugend versagt. Der humanistische Grundsatz «mens sana in corpore sano» (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper) ist uns weitgehend verlorengegangen infolge falscher Auswahl unserer vererbten Kulturgüter. Man glaubt, «fortschrittlich» zu handeln, indem man das Lehrpensum, das zum Denken und Stillsitzen zwingt, überwertet, so daß keine Zeit und Lust mehr verbleiben für die körperliche Aktivität.

Dabei wird auf allen Stufen verkannt, daß sowohl in Schule als auch Beruf eine eindeutige *Parallele zwischen geistigem und körperlichem Leistungsvermögen* besteht. Ein ständig kränkelnder Mittelschüler kann nicht ahnen, daß er durch dosierte Körperbelastung zu einem leistungsfähigen, kräftigen «Studiosus» werden kann, wenn ihm ängstliche Eltern, Lehrer und sogar Ärzte jede körperliche Anstrengung verbieten! Auch später geht es dem berufstätigen Erwachsenen ähnlich, wenn er dem nötigsten Bewegungstrieb keine Rechnung trägt: Leistungsminderung und Anfälligkeit für gewisse Störungen sind die Folgen.

Publikationen des Institutes für Präventivmedizin und eine deutsche Statistik zeigen eindeutig, daß die *Sterblichkeit des männlichen Geschlechts* im Alter von 30 bis 50 Jahren zunimmt, dies besonders wegen der Herz-Kreislaufleiden unter Einbezug des Herzinfarktes. Dabei steht als Hauptursache ebenfalls der Bewegungsmangel im Vordergrund!

Die Bewegungsarmut spielt – wie gesagt – auch bei den Krankheiten, die vom Halte- und Stützapparat unseres Körpers ausgehen, eine entscheidende Rolle. Diese Leiden bieten mit den Auswirkungen sozialer und staatlicher Art ein weiteres schwerwiegenderes Problem, nicht so sehr wegen frühzeitigem Tod, sondern infolge Behandlungskosten, Arbeitsausfall, Frühinvalidität. Durch frühzeitig einsetzende körperliche Be-

tätigung, gezielte Gymnastik und demzufolge Kräftigung des «Haltungsapparates» resp. der Muskulatur, ließe sich weitgehend Remedur schaffen. Besonders in dieser Richtung sollte das Schulturnen prophylaktisch wirksam sein!

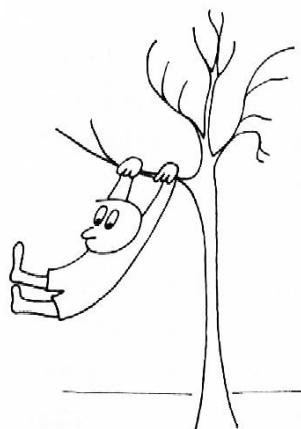
Auch die Häufung der Erkältungskrankheiten ließe sich durch entsprechende «Abhärtungsmaßnahmen», die in den Bereich des Schulturnens gehören, herabsetzen. Durch das Wohnen in den automatisch klimatisierten Räumen ist unser Organismus nicht mehr imstande, die unterschiedlichen Temperaturreize entsprechend auszugleichen, woraus die Anfälligkeit auf diese Krankheiten resultiert.

Die so eminente Forderung, daß ein Organ, von dem viel verlangt wird, auch entsprechend beansprucht werden muß, ist der Erziehungsbehörde leider nicht zur Genüge bekannt. Soll die «culture physique» nicht mehr zum Kulturgut des ausgebildeten Schülers oder Lehrlings gehören?

Die medizinische Wissenschaft stellt für viele Krankheiten ein systematisches *Training* als erstes Behandlungsprinzip neuerdings in den Vordergrund. Der Einfluß des Körpertrainings auf die zentralen Organe (Herz - Kreislauf - Lunge) und den gesamten Stoffwechsel ist sehr wichtig und steht zum Teil noch in der Erforschung. Doch leider wird besonders von seiten der Ärzte oft erst darauf gedrängt, wenn es zu spät ist, das heißt wenn schon irreversible Schäden an den zentralen Organen vorhanden sind. Dem wäre nicht so, wenn der Jugendliche beizeiten entsprechend geschult und erzogen würde, wofür sich unsere Turnlehrer sicher genügend einsetzen, wenn ihnen im Stundenplan die entsprechende Zeit «abgetreten» wird. Gerade der jugendliche Schüler oder Lehrling sollte mit den Prinzipien des Trainings vertraut werden und im Turnen nicht nur eine «Lockerungsübung» sehen. Im späteren Existenzkampf käme ihm dieses Wissen oft mehr zu nutze als rein theoretisch-praktisches Können. Auch er sollte wissen, wie sich die versklavende Technik mit schwerer Beeinträchtigung der Gesundheit auswirken kann, wenn die körperliche Beanspruchung zu kurz kommt. Wissenschaftlich ließ sich nachweisen, daß bei gewissen Kreislaufstörungen ein Körpertraining zehnmal effektvoller sein kann als das «stärkste» Mittel der pharmazeutischen Industrie! Dies ganz abgesehen vom möglichen Naturgenuß und der Bewegungsfreude. Es kann festgestellt werden, daß sich durch Einhalten der Trainingsbedingungen große Gesundheitsreserven anlegen lassen, auf die man in Krisenzeiten (z. B. Krankenlager, Operationen) froh sein könnte. Zudem wird der beim Zivilisationsmenschen anzutreffende Zustand der «Frühalterung» durch ein Training umgangen. Wie wäre es sonst möglich, daß zum Beispiel Leistungssportler ihre Höchstleistungsform bis ins 40. Altersjahr beibehalten könnten? Es wäre sogar möglich – wie sportärztliche Experimente ergaben –, unter gewissen Trainingsbedingungen 20 Jahre lang 40 Jahre alt zu bleiben, dies wenigstens an der Herz-Kreislauffunktion gemessen. Doch dabei wäre eben die Erfordernis der *Regelmäßigkeit* und des *Mindestmaßes der Belastung* besonders zu berücksichtigen, was wiederum ins Aufgabengebiet des Sportlehrers und des Arztes gehört. Denn Überdosierung des Trainings und plötzliches Absetzen desselben können ebenso nachteilige Folgen haben, wie sie der Arzt als «Krankheiten» beim Zivilisationsmenschen antrifft.

Bezogen auf die Herzleistung kann man im ärztlichen Sinne praktisch nie von einer «Arbeitsabnutzung», wohl aber meistens von einer mangelhaften Beanspruchung oder dann Überbeanspruchung sprechen. Letzteres kann vorkommen, wenn ein untrainierter ehemaliger Leistungssportler in mangelhafter Einsicht des eigenen Leistungsvermögens noch «Parforcesport» betreibt. Diese und andere Zusammenhänge zw-

schen Training und Sport gehören ebenfalls in den Unterrichtsplan des Heranwachsenden! Durch eine entsprechende Führung resp. *Umerziehung* könnte ihm endlich eine andere Einstellung zum Sport beigebracht werden, die u. a. auch mithelfen würde, die Probleme der asozialen Auswüchse des Halbstarkentums einzudämmen. Der «Sport» würde dann später nicht nur im Massen- und Starsport passiv «betätigt» mit anschließenden Diskussionen am Stammtisch! Auch der Weekendsport würde sich in der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz nicht mehr so negativ auswirken, wenn dem Erfordernis von Training und Entspannung nachgelebt würde. Zudem ließe sich die Frequenz der Sportverletzungen wesentlich herabsetzen und analog würde es sich mit den sportbedingten Überlastungsschäden verhalten, wie sie der Arzt so häufig sieht. Auf die praktische Durchführung einer «Reform im Schulturnen», das auch Lehrlinge betreffen sollte, kann hier nicht eingegangen werden. Wichtig ist vor allem die Feststellung, daß mit «wenig» schon viel erreicht werden könnte,



zum Beispiel mindestens 3 Turnstunden pro Woche, besonders bei den Älteren und um einen Trainingseffekt zu erzielen (evtl. nur 30 Minuten), ferner kurzer Unterbruch gewisser Schulzimmerstunden durch bestimmte Körperübungen am Platze von 5–10 Minuten Dauer. Besonders sollten auch die *Möglichkeiten örtlicher Art*, um dem jugendlichen Bewegungstrieb mehr Raum zu lassen, mehr berücksichtigt werden durch Aufheben von Verbotsanordnungen an Grünflächen in öffentlichen Anlagen und großzügigeres Offenhalten der Turnhallen und Parks!

*Zusammenfassend* kann gesagt werden, daß sich vermehrt zivilisationsbedingte Krankheiten bemerkbar machen, die durch eine geeignete Führung der Jugendlichen zu reduzieren wären. Dabei müßte vermehrt auf die körperliche Ertüchtigung Gewicht gelegt werden, dies auch in der Erkenntnis, daß zwischen der geistig-beruflichen und körperlichen Leistungsfähigkeit ein Zusammenhang besteht. Das Turnen sollte – zumindest nicht in der Mittelschule oder im Lehrlingsalter – nicht nur als eine «entspannende Übung» mit möglichst wenig Zeitaufwand, sondern als ein ernst zu nehmender Unterricht aufgefaßt werden, der die Jungen erzieht, den echten Bedürfnissen des Organismus Sorge zu tragen und diese Erkenntnis mit ins Berufsleben zu nehmen. Dabei müßten schon dem Jugendlichen die Prinzipien des Trainings bekannt werden, die in Regelmäßigkeit und einem Mindestmaß der körperlichen Belastung bestehen.

Damit ließe sich nicht nur das Gesundheitsniveau, sondern auch die Leistungsfähigkeit des modernen Schweizerbürgers verbessern!

*Dr. med. Th. Landolt, Klosters*

## Der Turnunterricht am Seminar

*Das Ziel* des Turnunterrichts am Seminar ist Freude zu wecken an der körperlichen Betätigung, die Verantwortung zu wecken dem eigenen Körper gegenüber, die persönlichen Fähigkeiten im Turnunterricht so stark als möglich zu fördern, die Seminaristen zu befähigen, selber einen wertvollen Turnunterricht in ihrer späteren Tätigkeit als Lehrer erteilen zu können.