

**Zeitschrift:** Jahrbuch der Schweizerischen Gesellschaft für Schulgesundheitspflege  
= Annales de la Société Suisse d'Hygiène Scolaire

**Herausgeber:** Schweizerische Gesellschaft für Schulgesundheitspflege

**Band:** 6/1905 (1906)

  

**Artikel:** Referat von J. Spühler

**Autor:** Spühler, J.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-90992>

### **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:** 03.04.2026

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

## 6. Die Pflege der körperlichen Übungen im nachschulpflichtigen Alter.

a) Referat von F. Spühler,

*Lehrer an der höhern Töchterschule der Stadt Zürich.*

Es erfüllt den fühlenden Menschenfreund mit Befriedigung und mit Genugtuung, wenn er auf die Menge von Wohlfahrtseinrichtungen schaut, welche das 19. Jahrhundert bereits geschaffen und die zweifellos das 20. Jahrhundert vermehren wird. Es sei erinnert an die Versorgungsanstalten für körperlich, geistig und sittlich Minderentwickelte im Kindesalter, an die staatlichen und privaten Heilanstalten und Sanatorien, an die Besserungs- und Bewahranstalten jedweder Art und an die Fürsorge für Krüppel, Geistesschwache und Verbrecher.

Allein die Sache hat auch eine andere Seite. Worauf weist das Bedürfnis nach so vielen Wohlfahrtseinrichtungen hin? Gewiss auf eine starke Gefährdung der Volkskraft und der Volksgesundheit. Diese ist nachgewiesen durch die Krankheits- und Sterblichkeitsstatistik einerseits und durch die Ergebnisse der sanitärischen Untersuchungen und der sie ergänzenden physischen Leistungsfähigkeitsprüfungen anlässlich der Rekrutenaushebungen anderseits.

Ueberaus betrübend sind diese letztern, und gewiss hat unsere Volkskraft schon eine starke Einbusse erlitten, gibt es doch Gegenden, wo kaum mehr als 40% der Jungmannschaft rekrutiert werden können.

Wie viele Tausende kommen jährlich um als Opfer des Alkoholismus und der Geschlechtskrankheiten oder füllen die Kranken- und Irrenanstalten! Und die Lungenschwindsucht erst, die verderblichste und verbreitetste Volksseuche! In den letzten 10 Jahren des verflossenen Jahrhunderts erlagen in Deutschland jährlich 87600 Menschen im Alter von über 15 Jahren dieser Krankheit — über ein Drittel sämtlicher Todesfälle in diesem Alter. Gegen 226000 Per-

sonen befanden sich nach der Schätzung als unproduktiv in Krankenbehandlung.\*)

Und nun die Verhältnisse der Schweiz. Nach den Angaben des statistischen Bureau des Departementes des Innern fielen von den 37125 Todesfällen des Jahres 1903 in der Schweiz nur 2360 (6,36%) auf Altersschwäche, dagegen 3987 (10,74%) auf angeborene Lebensschwäche. Von der Lungentuberkulose wurden 6381 Menschen (17,2%) dahingerafft, von andern tuberkulösen Krankheiten 2585 Menschen (6,97%). Subtrahieren wir von der Gesamtzahl der Todesfälle nur die 3987 aus angeborener Lebensschwäche erfolgten und die 3812 im 1. Lebensjahr dem Darmkatarrh erlegenen 3812 Kinder, so macht die Lungentuberkulose 21,76% der übrigen (29326) Todesfälle aus, und zögen wir nur die Todesfälle vom 15. Altersjahr an, da die Tuberkulosis einzusetzen beginnt, in Betracht, so würden wir wohl erkennen, dass auch bei uns ein Drittel sämtlicher Todesfälle durch die Lungenschwindsucht veranlasst wird.

Gegen diese Schädigung der Volkskraft und Volksgesundheit gibt es kein Allheilmittel; aber als einer der wirkungsvollsten Verbündeten im Kampfe gegen die gesundheitliche Verlotterung unseres Volkes hat sich geregelte Tätigkeit, hinreichende körperliche Bewegung erwiesen. In Städten und Industriezentren, wo der Kampf ums Dasein sich hauptsächlich mit geistigen Waffen abspielt, liefert das Berufsleben entweder nicht genügend körperliche Anstrengung oder es ist diese nur einseitig. Ein ganzes Heer von Krankheiten ist die Folge dieser körperlichen Untätigkeit oder einseitigen Beschäftigung, zum mindesten aber erzeugen die nicht vollständig ausgeschiedenen Ermüdungsstoffe, jene als Schlacken im Körper zurückbleibenden Endprodukte der Verbrennung, Unlustgefühle und lassen beim Individuum keine rechte Arbeitslust und keine richtige Lebensfreude aufkommen.

Der wichtigste Bundesgenosse des Ansteckungsstoffes für die Entstehung der Schwindsucht ist Mangel an Bewegung. Weit mehr als mangelhafte Nahrung, schlechte Beschaffenheit der Wohnung, sogar als verdorbene Luft, schwächt, nach den Untersuchungen des berühmten Arztes Brehmer, Mangel an Bewegung den Körper, und zwar so sehr, dass er der Schwindsucht anheimfällt. Die in Menagerien gebrachten Tiere der Wildnis verfallen wie die ausschliesslich im Stalle zurückbehaltenen Haustiere rettungslos der Schwindsucht.

\*) Dr. F. A. Schmidt, Jahrbuch für Volks- und Jugendspiele.

Unter der oberschlesischen Bevölkerung und in Island ist trotz kümmerlicher Lebensbedingungen die Schwindsucht selten; in ganz gut eingerichteten Gefängnissen dagegen nimmt sie bei reichlichster Nahrung mit der Dauer der Strafzeit zu. In einer kaiserlichen Manufaktur — so erzählt Dr. F. A. Schmidt, dem ich hier grösstenteils folge, in den Jahrbüchern für Volks- und Jugendspiele — erkrankten 9% der internen Arbeiter an Tuberkulosis, von denen, die mehrere Meilen zur Fabrik zu gehen hatten, nur 2%. In einer ganz gleich eingerichteten Privatfabrik erkrankten 40% der jugendlichen Arbeiter an Schwindsucht; hier hielten sich die Arbeiter während der Mussezeit hauptsächlich in ihren dumpfen Schlafräumen auf und lagerten träge auf den Betten, während in jener Anstalt, die nur 9,5% Erkrankungen aufwies, die Arbeiter ihre Freistunden mit Bewegung und Spiel im Freien zubrachten.

Den vom Schulleben verursachten gesundheitlichen Schädigungen entgegenzutreten und positiv gesundheitsfördernd zu wirken, hat der Staat verschiedene Veranstaltungen getroffen u. u. a. auch das Schulturnen eingeführt. Vielfach sind die Gemeinden über das Verlangte hinausgegangen und haben freiwillig das Programm der körperlichen Uebungen durch Jugendspiele, Schülerwanderungen, Schwimmunterricht u. s. w. erweitert. Vieles wird getan, mehr noch könnte getan werden und würde zweifelsohne auch geschehen, wenn der Bund auch einmal auf diesem Gebiete Nachschau halten würde. Was hilft die nach richtigen Grundsätzen ausgearbeitete eidgen. Turnschule, wenn nicht alle Lehrer befähigt werden, sie richtig anzuwenden oder wenn die Gemeinden keinen Turnplatz und keine Turngeräte zur Verfügung stellen?

Immerhin wird auf dem Gebiete der körperlichen Erziehung bis zum 14. oder 15. Altersjahr Schönes geleistet, dann aber klafft eine gewaltige Lücke, bis der junge Mann im Wehrdienste der Segnungen tüchtiger Leibesucht teilhaftig wird und in die Behandlung des „Riesendoktors“ kommt. Allerdings hat ein gewisser Bruchteil der der Schule entlassenen Jugend in den Mittelschulen Gelegenheit, das Turnen fortzusetzen; körperliche und geistige Arbeit stehen aber kaum im Gleichgewicht, und mit Besorgnis sehen viele Väter und Mütter die auf die Abschlussprüfungen hin arbeitenden Söhne und Töchter hinwelken und an Gesundheit und Lebensfrische abnehmen. Generaloberarzt und Regimentsarzt Dr. Helferich in München berichtet\*), dass die Bilder, die sich dem Militärarzt, ganz besonders

\*) Jahrbuch für Volks- und Jugendspiele.

bei der Untersuchung der zum Einjährig-Freiwilligendienst Berechtigten, bieten, fast durchweg äusserst betrübende seien. „Allgemeine Körperschwäche, ganz ungenügende Entwicklung der Brust und in dieser meist ein krankhaft erregbares Herz von augenscheinlich geringer Leistungsfähigkeit bei deutlichen Zeichen von Blutarmut, vielfach grobe Vernachlässigung der Haut, Fehlen jeder jugendlichen Frische bei müdem Wesen und schlechter Haltung, in andern Fällen wieder unruhiges Verhalten und Zitterbewegungen als Zeichen schwachen Nervensystems lassen in düstern Farben die schädlichen Wirkungen der viel zu einseitig den Geist in Anspruch nehmenden und zum grossen Teil in hygienisch zu beanstandenden, geschlossenen Räumen sich abwickelnden Schuljahre erkennen“. Gewiss ein düsteres Bild, das dadurch nicht heller wird, dass derselbe Beobachter urteilt, unter den heranwachsenden Mädchen finden sich nur selten erfreuliche Gesundheits- und Entwicklungsverhältnisse.

Und nun die Kinder des arbeitenden Volkes, die Lehrlinge und Lehrtöchter? Ihre ununterbrochene Inanspruchnahme in der Handwerkstube, im Fabriktaal, im Atelier, im Kontor u. s. w. geht nicht spurlos an dem Körper vorüber und bewirkt eine Verlangsamung und Hemmung in der körperlichen Entwicklung. Die auf den späten Abend und auf den Sonntag angesetzten Bildungskurse sind für die Lehrlinge ja sehr gut gemeint, aber ihr Besuch vermehrt die gesundheitlichen Schädigungen noch. Nicht zu vergessen sind ferner die sittlichen Gefahren, die dem Lehrlinge bei ungenügender Beaufsichtigung drohen, Verrohung und Verführungen zu allerlei schädlichen Genüssen und Ausschweifungen.

Jedem Lebensalter kommen besondere Lebensbedürfnisse zu; fragen wir beim Physiologen nach denjenigen der Reifezeit. Er wird uns sagen, dass in dieser Periode das Herz tatsächlich um das Doppelte grösser wird und auch die Lunge ein ungemein starkes Wachstum erfährt, dass sich also in dieser Zeit die für das ganze Leben entscheidende Ausbildung dieser Organe vollzieht. Wird versäumt, der Körperentwicklung zu Hülfe zu kommen, so verkümmert die gesamte Lebensenergie, die Gesundheit wird hinfällig und die Widerstandskraft gegen gesundheitliche Schädigungen wird geringer. „Was in diesem Lebensabschnitte für die Entwicklung des Körpers versäumt wird“, sagt Dr. F. A. Schmidt, „ist im spätern Leben nicht mehr einzuholen“. Ueberzeugend hat er dies durch die Erhebungen über die Tuberkulose im Heere nachgewiesen.

Nach den Erhebungen unseres Vorsitzenden, Dr. Schmid, Direktor des schweiz. Gesundheitsamtes in Bern, ist die Gefährdung des menschlichen Lebens durch Lungenschwindsucht am grössten im Alter von 30—39 Jahren (3,5 ‰ Sterbefälle), am geringsten dagegen in der Altersstufe von 2—14 Jahren (0,5 ‰), während sie im Alter von 15—19 Jahren schon wieder grösser wird (2,123 ‰). In dem Zeitraume von 1882—1899 erkrankten von allen denjenigen Soldaten des deutschen Heeres, welche bereits im Alter von 20 Jahren voll entwickelt waren und in das Heer eingestellt werden konnten, nicht mehr als 2,4 ‰ an Lungentuberkulose, von denjenigen dagegen, die wegen ungenügender Entwicklung, schwächerer Muskulatur und zu geringem Brustumfang um 2 Jahre zurückgestellt worden waren, 26,2 ‰, also elfmal mehr. Halten wir die schweizerischen Erhebungen mit den deutschen zusammen, so ergibt sich daraus, dass in denjenigen Lebensjahren, in welchen die Energie des Wachstums eine besonders grosse ist, d. i. in den Jahren bis zur beginnenden Reife, auch die grösste Widerstandskraft gegen Lungentuberkulose besteht und dass diese noch vorhält, wenn sich während der Reifezeit vom 14.—20. Lebensjahr ein allseitiges, kräftiges Wachstum des Körpers noch weiter ohne Verzögerung und ungehemmt vollziehen kann.

Was nun von der Widerstandskraft gegen den Tuberkelbazillus nachgewiesen worden ist, lässt sich wohl auch auf die Resistenzkraft gegen andere gesundheitliche Schädlinge ausdehnen, und es ergibt sich aus diesen Tatsachen die ungemaine sanitäre Wichtigkeit einer tüchtigen körperlichen Ausbildung des Individuums während dessen Entwicklungsjahren.

Den Jahren der Reifezeit kommt aber noch eine weitere Bedeutung zu, sind sie doch besonders geeignet, die sichere Beherrschung der Muskulatur durch Entwicklung der Geschicklichkeit zu erzielen. Wer in diesem Lebensalter nicht erlernt, seinen Körper zu beherrschen und dessen Bewegungen zu schmeidigen, wird es später nur schwer noch erlernen. Und wer nicht im Reifealter seinen Körper dazu erzieht, den Befehlen des ihn beherrschenden Geistes jederzeit und ungesäumt zu gehorchen, der hat die hiefür geeignetste Zeit seines Lebens versäumt.

Berücksichtigen wir noch, dass die Betätigung während der Reifezeit meist von entscheidender Bedeutung für die spätere Lebenshaltung ist. Wer sich daran gewöhnt, seine Mussezeit in tragem

Hindämmern bei Tabaksqualm und Weingeist und seichter Unterhaltung zuzubringen, wird diese Gewohnheit ins Mannesalter hinübernehmen, und der Hang zur Bequemlichkeit wird sich nicht nur in der Ausnützung der Mussezeit, sondern auch in der Berufstätigkeit offenbaren. Wen aber die Freude an der sichern Bemeisterung seiner Kräfte dazu gebracht hat, seine Erholung vorzugsweise im muntern Kräftespiel zu suchen, der hat für seine Willensbildung ungemein viel gewonnen. Er lernt sich zusammennehmen, seine Aufmerksamkeit einem zu erreichenden Ziele zuzuwenden und sich dafür einzusetzen. Die häufige Nötigung, blitzschnell einen Entschluss zu fassen und diesen dann auch ungesäumt auszuführen, schaffen in ihm die Prädisposition zu tatkräftigem Handeln, bilden überhaupt den wollenden, den willensstarken Menschen, und dieser nur hat in dem Konkurrenzkampfe des Lebens vollen Wert.

Von welcher Seite wir also die gestellte Frage nach den körperlichen Uebungen des nachschulpflichtigen Alters ins Auge fassen, ob wir uns vom Mediziner oder vom Erzieher beraten lassen, immer lautet die Antwort: Sie sind für dieses Lebensalter von allerhöchstem Wert, sie sind geradezu unentbehrlich.

Fragen wir nun nach der Turnkost dieses Alters, so wird sie so beschaffen sein müssen, dass die gesteckten gesundheitlichen und erzieherischen Ziele mit möglichster Vollkommenheit erreicht werden. Wenn für dieses Alter die kommandierten Uebungen schon vollständig verworfen worden sind, so muss ich dieser Ansicht aus erzieherischen Gründen widersprechen, denn auch die Leibesübungen dieser Stufe haben die Aufgabe, den Zögling daran zu gewöhnen, auf fremden Befehl hin sofort in energische Tätigkeit zu treten, gewisse genau vorgesehene Gefahren zu vermeiden, genau vorgeschriebene Bewegungen in verlangter Art auszuführen, kurz, sich dem Willen des Erziehers unterzuordnen. Es sind darum gerade aus erzieherischen Gründen die Marsch-, Frei-, Stab-, Hantel- und Keulenübungen von unschätzbarem Werte. Daneben allerdings sind Uebungen nötig, die den Uebenden in die Lage versetzen, auf eigenen Entschluss hin zu handeln, es ist das reiche Gebiet der Gerätübungen und der Turnspiele. In den erstern möchte ich namentlich die Sprünge nicht missen, die Sprünge über das Seil und die gemischten Sprünge, die J. C. Lion mit Recht „die hohe Schule des Mutes“ genannt hat. Und beim Spiel handelt es sich natürlich nicht mehr um das Scherz- und Neckspiel, sondern um das Partenspiel mit seiner Nötigung zur Entwicklung der Schlagfertigkeit. Was ich vor allem

aber verlangen möchte, das ist, dass die Uebungen möglichst in freier Luft vorgenommen werden. Dass dies besser möglich ist, als man erwarten dürfte, haben die Turnvereine gezeigt, die im Hochsommer einen guten Teil des Turnbetriebes bei den langen Sommerabenden ins Freie verlegen und das Hallenturnen noch dadurch ergänzen, dass sie an freien Sonntagen Wanderungen — Turnfahrten genannt — ausführen. Diese seien auch für unser Programm empfohlen, nur dürfen sie nicht zu Bierfahrten ausarten. Mit derselben Begründung möchte ich das Baden und Schwimmen, das Schneeballwerfen, Schlitteln und Schlittschuhlaufen empfehlen, und ich habe durchaus nichts dagegen einzuwenden, wenn unter die Leibesübungen der höhern Schulen auch das Rudern, Fechten, Radfahren, Skilaufen und Bergsteigen aufgenommen werden, allerdings unter dem strikten Vorbehalte, dass jedwede sportmässige Uebertreibung, überhaupt jedes sportmässige Getue dabei ausgeschlossen bleibe. Eine Differenzierung möchte ich eintreten lassen nach den äussern Lebensumständen. Dem Gärtner, dem Landmann sind Ausbildung in Frei- und Gerätübungen zur Entwicklung von Geschmeidigkeit, Geschicklichkeit und Willenskraft in erster Linie Bedürfnis, den Handwerker, den Arbeiter, den Kaufmann, den Stubenhocker überhaupt, müssen wir hinausjagen zu Dauer- und Schnelligkeitsübungen in freier Luft.

Die hohe Wichtigkeit, die den Leibesübungen zukommt, lässt es als wünschenswert erscheinen, die heranwachsende Jugend auf deren Bedeutung aufmerksam zu machen. Man mag es versuchen; man wird einigen Erfolg haben, aber durchschlagend wird er schon aus dem Grunde nicht sein können, weil es nie gelingen wird, eine sorgenlose Jugend davon zu überzeugen, dass die Gesundheit ein Gut ist, dessen Besitz verteidigt werden muss. Was mir mehr Erfolg verspricht, das ist, an den Bewegungstrieb zu appellieren, der in diesem Alter noch nicht ganz verkümmert ist, an die Freude, die sich beim Gelingen einstellt, und an die Befriedigung, die sich durch Stillung des Geselligkeitsbedürfnisses kundgibt. Unser Ziel muss sein, es dahin zu bringen, dass jeder Jüngling, dass jede Jungfrau ein gewisses Mass von Körperübungen als persönliche Pflicht auf sich nimmt, und wie es gute Sitte ist, sich Hände und Gesicht zu waschen, um sich sauber zum Tische setzen zu können, so muss es Brauch werden, sich durch regelmässige Pflege der Leibesübungen sowohl den nötigen Appetit für das Mahl als auch die nötige Arbeitsfreudigkeit für das Tagewerk zu erwerben. Und wenn wir es dazu bringen, dass unser Volk das Bedürfnis empfindet, einen Teil

seiner Mussezeit den Leibesübungen im Freien zu widmen, dann erst dürfen wir der Verkürzung der täglichen Arbeitszeit ohne Besorgnis entgegensehen.

Unschwer lässt sich nun auch einsehen, dass nicht bloss der Einzelne, sondern die Gesamtheit, der Staat, ein Interesse daran hat, dass seine Glieder sich regelmässigen körperlichen Uebungen hingeben. Die aus den letztern gewonnene Volkskraft und Volksgesundheit kommt ihm direkt zu statten, und nur in einem gesunden, starken, willenskräftigen und arbeitsfrohen Volke liegt die Garantie für unsere wirtschaftliche und politische Unabhängigkeit. Hierin ist nun aber auch die Pflicht des Staates begründet, der Pflege der Leibesübungen im nachschulpflichtigen Alter seine Unterstützung angedeihen zu lassen. Diese muss sowohl eine finanzielle als eine moralische sein. Sollte er davor zurückschrecken? „Ein Volk“, sagt Dr. med. G. Sticker, Universitätsprofessor in Giessen,\*) „das sich Spielplätze und Turnhallen schafft, braucht seine Krankenhäuser und Irrenanstalten und Gefängnisse nicht zu vermehren.“ Und es ist und bleibt wahr, was Heinrich von Treischke ausgesprochen: „Nicht der Gedanke, sondern die Tat bestimmt das Geschick der Völker!“

---

\*) Jahrbuch-für Volks- und Jugendspiele.