

<b>Zeitschrift:</b>	Jahrbuch der Schweizerischen Gesellschaft für Schulgesundheitspflege = Annales de la Société Suisse d'Hygiène Scolaire
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerische Gesellschaft für Schulgesundheitspflege
<b>Band:</b>	18/1917 (1918)
<b>Artikel:</b>	Was kann zur Ertüchtigung des weiblichen Geschlechts geschehen?
<b>Autor:</b>	Freund, Alice
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-91274">https://doi.org/10.5169/seals-91274</a>

### **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>**

#### 4. Alice Freund, Turnlehrerin, St. Gallen.

##### Was kann zur Ertüchtigung des weiblichen Geschlechts geschehen?

In unserer ernsten, schweren Zeit dringt die Erkenntnis immer mehr durch, daß wir ein gesundes, widerstandsfähiges Volk brauchen, und zum Volk gehören die Frauen gerade so wie die Männer, die Mädchen wie die Knaben. Daß sie aber ebenso ertüchtigt werden sollen, hat man leider lange Zeit nicht bedacht. Heute weiß man jedoch, daß das Volk nur dann mächtig und stark sein und bleiben kann, wenn auch die Frauen stark und kräftig sind. Darum muß für sie genau so wie für die Männer alles getan werden, was zu ihrer körperlichen Ertüchtigung beiträgt. Schwächlicher Körperbau, Rückgratsverkrümmungen, Bleichsucht, Tuberkulose, nervöse Leiden aller Art, allgemeine Muskel- und Nervenschwäche, Schmal- und Engbrüstigkeit sind bei Mädchen häufiger als bei Knaben. Der Grund dazu liegt in der Vernachlässigung der körperlichen Erziehung. Methodisches Mädchenturnen, Spiele im Freien, Schlittschuhlaufen, Schlitteln, Schwimmen und Wandern sind die wesentlichsten Mittel zur Vorbeugung und zur Abhilfe. Auch die Mädchen müssen in allen körperlichen Übungen Gesundung, Kräftigung und Freude erfahren, die sie sicher ebenso nötig haben wie die Knaben. Es ist ein alter Spruch: „Nur starke Mütter werden starke Kinder haben“.

Schon in den ersten Lebensjahren des Kindes soll man neben einer richtigen Ernährung dafür besorgt sein, daß ihm angemessene Bewegung und Betätigung der verschiedenen Körperorgane zuteil werden. J. P. Müller stellt in seinem Buch: „Mein System“ sogar für ganz kleine Kinder einige Turnübungen zusammen. Ich bin fest davon überzeugt, daß die von ihm erteilten Winke, wenn sie von Müttern und Pflegerinnen richtig ausgeführt werden, gute Folgen zeitigen.

Später ist das Spiel, besonders im Freien, die beste Körperbewegung. Im vorschulpflichtigen Alter dürfen sich ja die Buben und die Mädchen mit derselben Freiheit bewegen. Noch selten hört man mahnen: „Solch' Herumtollen schickt sich aber nicht für Mädchen!“

Die Schule, die die Zeit des Kindes für die verschiedenen Lernfächer allzu ausgiebig in Anspruch nimmt, muß sich auch ihrer Pflicht hinsichtlich der Körperbildung noch stärker bewußt werden. Gerade für unsere Kleinsten ist der Übergang von der

goldenen Freiheit zu dem vielen Stillsitzen oft recht schwer. Einsichtige Lehrkräfte lassen zwar, wenn sie eine geistige Erschlaffung bemerken, die Kinder auf die Bänke steigen und nehmen so einige Übungen mit ihnen vor. Das ist natürlich nur ein schwacher Notbehelf, besonders wenn man die Luft im Zimmer nicht vorher erneuern konnte.

In St. Gallen ist für die Knaben das Turnen von der ersten Klasse an obligatorisch; für die Mädchen setzt der Turnunterricht erst im dritten Schuljahr ein, und doch hätten sie ihn so bitter notwendig.

Gerade den Mädchen der untersten Klassen wäre täglich eine halbe Stunde Bewegung zwischen ihrem Stillsitzen unbedingt nötig, sei es durch einen kleinen Ausmarsch, durch Spiel oder durch Turnen. Man sollte nur nicht fürchten, die Kinder verlieren dabei zu viel Zeit. Jede durch passende Leibesübung erzielte Erfrischung wird dem Unterricht in den Lernfächern zugute kommen.

Mit dem 4. Schuljahr setzt dann für unsere Mädchen der geregelte Turnbetrieb ein. Wie ungelenk sind die Kleinen anfangs, wie große Mühe machen ihnen die allereinfachsten turnerischen Übungen! Schnell erschlaffen ihre Glieder, manche Übungen bereiten ihnen Unbehagen. Sie erhitzen sich zu rasch, da sie das Vorgeschriften entweder zu hastig oder mit zu großem Kraftaufwand machen. Doch bald zeigt sich die erhoffte Wirkung des Turnens, das alle dem Kinde innewohnenden Kräfte durch geeignete Übungen anregt und stärkt. Des Kindes Muskelkraft und Gelenkigkeit nimmt zu; es lernt allmählich seine gekräftigten Glieder geschickt beherrschen. Die gerade Haltung und muntere Bewegung lassen die Atmung tiefer werden, die Lunge dehnt sich und der Blutumlauf wird reger. Auch die Sinne werden entwickelt. Das Kind lernt genau beobachten, sehen, sein Auge lernt Entfernungsschätzungen, sein Ohr wird durch den Rhythmus der Übungen geschärft. Neben dem Turnen auf dieser Stufe sollten Mädchen von 9—12 Jahren auch noch andere Körperübungen zu ihrer Ertüchtigung erhalten. Es wäre ein großes Verdienst, wenn sich die Schule auch dieser Übungen annähme. Ich weiß, daß schon mit einem Nachmittag in jeder Woche sehr viel zu erreichen wäre. Je nach der Jahreszeit könnte man dann auswählen. Da kämen in erster Linie unsere prächtigen Turnspiele an die Reihe, die, richtig gelernt, so frei und froh machen.

Vor allem stehen diesem Alter die Laufspiele wohl an. Auch Schwimmunterricht ist für die körperliche Ausbildung unserer Mädchen erforderlich. Keine Leibesübung ist imstande, ihn ganz zu ersetzen. Bei den alten Griechen war es so selbstverständlich, daß Kinder schwimmen konnten, daß man von solchen, die ganz besonders dumm waren, sprichwörtlich zu sagen pflegte: Sie können weder lesen noch schwimmen! Ein kleines Plätzchen möchte ich auch schon auf dieser Stufe den Volkstänzen und Singspielen eingeräumt wissen. Man kann sie überall ausführen; aber am liebsten sehe ich sie im Freien. In alten Zeiten wurden sie auf der Dorfwiese unter der Linde getanzt. Dürfen wir, wie es so sehr erwünscht wäre, den freien Spielnachmittag auch im Winterhalbjahr behalten, so wird ein vernünftiger Lehrer oder eine tüchtige Lehrerin an einem schönen Nachmittag nicht in der Halle bleiben. Nein, man wird seine Mädchen hinauf in die herrliche Winterlandschaft führen, gehe es nun zum Schlitteln oder auf die Eisbahn.

Besondere Beachtung verdienen die Mädchen der Sekundarschulstufe. Die Entwicklung bringt es mit sich, daß sie oft nicht mehr mit der gleichen Turnfreudigkeit wie früher bei der Sache sind. Da ist es nun für die Lehrkraft nicht leicht, den passenden Lehrstoff zu bestimmen; die Übungen dürfen nicht verweichlichen und doch auch nicht überanstrengen. In erster Linie müssen in diesem Alter die sogenannten „Haltungsübungen“ ganz intensiv einsetzen. Immer machte ich die Erfahrung, daß man die Mädchen auf dieser Stufe zum Verständnis für die hohe Bedeutung der Freiübungen heranbilden kann. Natürlich muß man ihnen gelegentlich Aufklärungen über den Zweck und die Wirkung der Übungen geben, wobei sie recht oft durch Fragen oder Äusserungen eigenen Urteils ein reges Interesse an den Übungen bekunden. Einem gut durchgeturnten Mädchenkörper soll man auch rhythmische Übungen nicht vorenthalten; sie wirken direkt entspannend und lösen ein eigentliches Lustgefühl aus, das seinerseits Freudigkeit und Tatkraft zu wecken geeignet und darum von hoher psychischer Bedeutung ist. Das Turnen soll namentlich in diesem Alter Gesundheit, Anmut und Schönheit fördern. Vielleicht ist der Spielnachmittag in der Sekundarschule mit ihren größeren Anforderungen nicht mehr zu ermöglichen; aber eine dritte Turnstunde ließe sich doch einführen. Bevor der Krieg ausbrach, waren wir an der St. Galler Mädchen-Realschule so

glücklich, über diese 3. Stunde im Sommer sowohl als auch im Winter zu verfügen. Leider ist sie bis auf weiteres aus pekuniären Gründen gestrichen worden. Im Sommer wurde sie ausschließlich zum Spiel, im Winter zu Tanzübungen verwendet. Da konnte man in den beiden andern Turnstunden die Freiübungen recht ausgiebig und intensiv betreiben, so daß die Leibesübungen allen Anforderungen und Zielen gerecht werden konnten. In der Tanzstunde wurden neben den modernen Tänzen auch die lieben alten Volkstänze gepflegt.

Nicht eindringlich genug kann die Turnlehrerin die Mädchen von 12—15 Jahren vor den Modetorheiten warnen. Das Schuhwerk bedarf größter Aufmerksamkeit. Daß die Mädchen beim Turnen keinen Schnürleib tragen, ist ja eigentlich selbstverständlich; doch soll man auch sonst ganz ungezwungen von der schädlichen Wirkung der Einschnürungen sprechen. Der berühmte Arzt Bismarcks, Schwenninger, sagte einmal: „Wir stehen vor der bedenklichen Tatsache, daß 80 % unserer Frauen krank sind, krank durch das Korsett, welches die Blutzirkulation hemmt.“

Höchst bedauerlich ist, daß das Turnen auf dem Lande noch so stiefmütterlich behandelt wird. Wie oft hört man sogar von größeren Sekundarschulen, daß nur die Buben Turnunterricht haben! Warum sollen denn die Mädchen dieser Wohltat entbehren? Ihre körperliche, oft recht einseitige Arbeit kann doch nie und nimmer das Turnen ersetzen.

Kehren wir nun wieder zu den Sekundarschulen zurück, an denen ein rechter Turnbetrieb, verbunden mit Spiel und tunlichster Pflege des Sportes, zu finden ist! Dort wird man gewiß schon Ferienwanderungen eingeführt haben. Von diesen möchte ich ein kurzes Wort sprechen. Sie sollten überall eingeführt werden, denn sie sind unbedingt von großem Wert, und sie werden nicht nur für die Mädchen, sondern ebenso für deren Führer und Führerinnen zu den schönsten Lebenserinnerungen zählen. Die Wandervogel- und Pfadfinderbewegung hat ja bahnbrechend gewirkt; etwa auf diese Basis sind wohl auch die Ferienwanderungen zu stellen. Man muß auf den Wanderungen einfach leben, damit auch den armen Mädchen dieser Genuß zuteil werden kann. Weite Strecken sollen ganz zu Fuß zurückgelegt werden; denn nur so lernt man die Schönheiten der lieben Heimat wirklich kennen. Im Grunde genommen sind ja die meisten Kinder, oft unbewußt, von einer starken, tiefinnerlichen Sehnsucht nach

Natur und Natürlichem beherrscht, und es gibt sicher nichts Herrlicheres als stundenlang zu wandern, um ungestört in der Natur zu leben und für Tage ganz in ihr aufzugehen. Mädchen, die in ihrer Schulzeit Lust und Liebe für die körperlichen Übungen bekommen, die den großen Wert derselben wirklich eingesehen haben, werden auch später nicht damit abbrechen. Sie werden auch weiter für ihre körperliche Ertüchtigung besorgt sein und u. a. in Damenturnvereine eintreten.

Bevor ich aber zu diesen komme, möchte ich noch eines sehr wunden Punktes gedenken. Was ist bis jetzt zur Ertüchtigung der Mädchen geschehen, die die Schule schon mit 14 oder 15 Jahren verlassen? Leider müssen wir mit einem „nichts“ antworten. Und doch, wie nötig hätten es gerade diese oft wenig vom Schicksal Begüterten! Von berufener Seite, z. B. von Ärzten ist schon viel darauf aufmerksam gemacht worden, wie wichtig gerade die Kräftigung des Mädchenkörpers vom 15.—20. Lebensjahre ist. Der Staat könnte manchen Lungen- und andern Leiden vorbeugen, wenn er hier eingriffe. Viele dieser Mädchen besuchen ja gewerbliche oder berufliche Fortbildungsschulen. Sollte es da unmöglich sein, neben all dem geistigen Unterricht wenigstens 2 Stunden für das körperliche Wohl zu gewinnen? Als ich mir Mühe gab, eine Antwort auf diese Fragen zu erhalten, hieß es, man könnte es schon einrichten, wenn es nicht überall an Turnhallen und Spielplätzen fehlte. Doch denke ich, „wo ein Wille, ist auch ein Weg“, und hier würde es sich wahrlich lohnen, diesen zu suchen. Einsichtige Leute, die wirklich für eine Ertüchtigung des weiblichen Geschlechtes arbeiten, sind sich klar darüber, daß für diese Mädchen endlich etwas getan werden muß. Der Staat hat durch die Fortbildungsschulen das Mittel in der Hand, Werte von ungeheurer Bedeutung für die Zukunft zu schaffen. Sie ist das einzige Mittel, um wirklich alle Angehörigen der dafür in Betracht kommenden Altersstufen an eine geregelte Körper- und Gesundheitspflege zu gewöhnen. Man hat auch darüber beratschlagt, ob es tunlich wäre, weibliche Jugendriege zu bilden und sie an Damenturnvereine anzugliedern. Mir scheint jedoch der staatliche Weg aus pädagogischen Gründen der bessere.

Einen erfreulichen Aufschwung hat das Frauenturnen in den Damenturnvereinen genommen. Als sich die schweizerische Damenturnvereinigung im Jahr 1909 konstituierte, meldeten sich 30 Vereine mit 1439 Mitgliedern. Jetzt, nach 8 Jahren, haben

wir mit 120 Vereinen und za. 4000 Teilnehmern zu rechnen. Zudem gibt es noch manche Vereine, die der schweizerischen Damenturnvereinigung noch nicht beigetreten sind. So sehr man sich über das Blühen der Damenriege freuen kann, so muß man doch sagen, daß diese noch weitere Gesellschaftsschichten umfassen dürften. Bis jetzt rekrutieren sie sich nämlich hauptsächlich aus dem Mittelstande. Gewisse Kreise halten Turnen nicht für vornehm genug. Würden sich diese jungen Damen einmal einem gutgeleiteten Damenturnverein, in dem auch Spiel und Wandern zu seinem Rechte kommen, anschließen, die Vorurteile würden bald verschwinden. Natürlich müssen die Damenturnvereine vorsichtig und zurückhaltend in ihrem Auftreten sein. Leider sind hie und da auch Verirrungen vorgekommen; aber es ist ja selten für etwas Neues gekämpft worden, ohne daß nicht auch Fehler mitunterlaufen wären. Wettkämpfe und Turnfeste, wie sie die Männer haben, gehören nicht dazu; sie würden der guten Sache nur schaden. Die Damenturnvereine sollen auch erzieherisch wirken. Sie müssen dazu beitragen, daß die Mädchen zu gesunden, verständigen und innerlich selbständigen Frauen heranreifen, die als gute Kameraden an der Seite des Mannes „in gleichem Schritt und Tritt“ gehen, die auch ihre Kinder zu ernsten Menschen erziehen können oder als Alleinstehende im Leben ihre sozialen Pflichten voll und ganz erfüllen. Die körperlichen Übungen werden ihnen Gesundung, Kräftigung und Freude bringen.

Auch die Arbeiterinnenkreise sollten den Segen einer ständigen, geregelten und zielbewußten Körperpflege erfahren.

Die wenigsten Frauen wissen, daß ihrer in einem Damenturnverein viel reine Freude wartet, die durch körperliche Übungen ausgelöst wird. Es ist von großer Bedeutung für uns Frauen, wie die Freude scheinbar spielend über Schwierigkeiten und Widerwärtigkeiten des Alltags hinweghilft, wie sie veredelnd wirkt, empfänglich macht für alles Schöne, Gute und Wahre. Die Freude weckt die guten Anlagen in uns; sie stimmt gütig und menschenfreundlich. In einem rechten Damenturnverein wird auch geselliger Verkehr gepflegt, und Bande der Freundschaft werden befestigt. Die reinen Freuden, die den körperlichen Übungen anhaften, werden den Charakter stählen, ihm Kraft geben, die schwerste Herrschaft, nämlich über sich selbst, auszuüben. Es kommt nicht selten vor, daß Frauen später ihren

früheren Vorturnern sagen: „Die schönsten und frohesten Stunden meines Lebens habe ich im Damenturnverein zugebracht!“ Es ist darum sehr zu bedauern, wenn man als Frau mit dem so liebgewordenen Turnen aufhört. Ein oder zwei Stündchen kann auch eine Hausfrau noch für Körperübungen erübrigen. Ältere Turnerinnen treten vielleicht gern von ihrem Verein in Frauenriege über. Selbstverständlich erfordern besonders diese von der leitenden Persönlichkeit gründliche anatomische und physiologische Kenntnisse des weiblichen Geschlechts, da der gereifte Frauenkörper natürlich andere Bedürfnisse als der jugendliche Mädchenkörper hat. Aus Besagtem ergibt sich von neuem, daß auf allen Stufen gründlich durchgebildete Turnlehrkräfte eine absolute Notwendigkeit sind.

Die Ertüchtigung des weiblichen Geschlechts erfordert, daß auf allen Stufen des schulpflichtigen Alters der Turnunterricht der Mädchen obligatorisch sei und in den freien körperlichen Übungen seine Ergänzung finde, daß die turnerischen Übungen auf das nachschulpflichtige Alter ausgedehnt und daß die Behörden die Bestrebungen zur körperlichen Ertüchtigung des erwachsenen weiblichen Geschlechts unterstützen und fördern.

### 5. Dr. med. A. Kraft, Schularzt der Stadt Zürich.

#### 1. Die gesundheitlichen Verhältnisse der Jugend.

Die Frage, wie die männliche und weibliche Jugend physisch ertüchtigt werden könne, beschäftigt nicht erst heute die mit der Ausbildung und Erziehung der Jugend betrauten Kreise. Die Lösung der Frage ist ja im Bildungsziel enthalten. Das Problem hat aber durch die gegenwärtige Zeitlage einen erneuten Impuls erhalten, da es galt, alle Kräfte anzusetzen, um die Integrität unseres Landes inmitten des Weltbrandes zu erhalten. Allerdings ist sehr davor zu warnen, die Frage nur vom Komplexe der Wehrfähigkeit aus zu betrachten, es sei denn, daß man diesem Begriffe einen weiteren Inhalt gibt, der dahin geht, daß es unsere Aufgabe sei, ein kampffähiges Geschlecht zu erziehen, welches imstande ist, nicht nur die Grenzmarken zu schützen, sondern eine Gesellschaftsordnung zu begründen, welche in friedlicher Arbeit die Menschheit zu jener Kulturhöhe emporführt, die aus einem edlen Gemeinschaftsgefühl heraus jedem zur Pflicht macht, alle seine Kräfte nicht bloß im Sinne seiner eigenen berechtigten Interessen, sondern im Interesse aller zu entfalten. Gerade darin