

**Zeitschrift:** Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

**Herausgeber:** Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

**Band:** 7 (1900)

**Heft:** 22

**Artikel:** Leibesübungen und Volkshygiene

**Autor:** Raydt-Leipzig, H.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-539604>

### 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:** 30.01.2026

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

# Leibesübungen und Volkshygiene.

(Von Prof. H. Raydt-Leipzig.)

Wenn der englische Philosoph John Locke sagt: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, das ist eine zwar kurze, aber vollständige Beschreibung eines glücklichen Zustandes in dieser Welt,” so hat er mit diesem Worte eine große Wahrheit ausgesprochen, deren Bedeutung auch in unserer Zeit noch lange nicht genug beachtet wird.

Zu diesem „glücklichen Zustand“ ist sicherlich vielerlei nötig, gute Ernährung, gesunde Wohnung, vernunftgemäße Kleidung und hygienische Einrichtungen mancherlei Art — mit alledem wird sich ein Verein für Volkshygiene ja zu beschaffen haben —; ich möchte im folgenden nur auf ein Mittel dazu hinweisen, das sich ein jeder verhältnismäßig leicht verschaffen kann, das ist die Gewohnheit körperlicher Übungen von der Jugend bis zum Greisenalter.

Über die ersten Lebensjahre des Kindes ist wenig zu sagen. Der Drang nach Bewegung ist dann instinktiv so groß, daß er sich selbst durch das Verbot nicht zurückhalten läßt, und so tollt und rennt das gesunde Kind in glücklicher Unermüdbarkeit in seiner kleinen Welt genugsam umher, so daß alle Muskeln, insonderheit die Atemmuskeln und die des Herzens, sich trefflich entwickeln und stärken können.

Dann aber kommt vom siebenten Jahre an der Schulzwang. Entgegen dem Bewegungsdrang muß das Kind, oft in nur mäßiger Luft, mehrere Stunden brav und still auf der Schulbank sitzen, die geistige Tätigkeit wird von Jahr zu Jahr einseitig gesteigert, und was ist vielfach, insbesondere bei schwächlich angelegten Individuen, die Folge? Nach den statistischen Untersuchungen von Axel Key in Schweden wird nach einjährigem Schulbesuch durchschnittlich jedes dreizehnte, nach zweijährigem jedes sechste bis siebente und nach dreijährigem jedes fünfte Kind bleichsüchtig. Die sogenannten Schulkrankheiten, wie nervöse Affektionen zahlreicher Art, gestörte Verdauung, Kopfschmerz, Kurzsichtigkeit, Wirbelsäulenkrümmung u. s. w. stellen sich ein, und die entstehen im wesentlichen durch den Mangel an ausreichender Bewegung, gehemmte Blutzirkulation und beeinträchtigte Blutbildung.

Nun können wir — das ist meines Erachtens ganz klar — den Schulzwang nicht entbehren, und ich glaube auch nicht, daß man irgendwie erheblich die Anforderungen an die Schüler herabmindern kann. Es gilt aber, ein richtiges Aequivalent zu schaffen, und da ist das einzige Gegenmittel kräftigste Bewegung, so viel wie möglich in freier Luft.

Wer soll dafür sorgen? Nun, in erster Linie, kann man sagen, die Familie. Die ist aber in den Großstädten speziell oft schon aus äußeren Gründen gar nicht dazu in der Lage. Daher muß die Schule selber dies nötige Aequivalent schaffen, und sie kann das durch obligatorisches Turnen und durch Jugendspiele in freier Luft.

Das Schulturnen ist ja in den meisten Knabenschulen eingeführt, und wo es noch nicht systematisch durchgeführt ist, sollte es unverzüglich geschehen. Der Wert desselben für die Kräftigung und Erziehung der Jugend ist bedeutend. Zu einem vollkommenen Turnen im Jahn'schen Sinne gehört aber als notwendige Ergänzung das Jugendspiel in freier Luft, und damit ist es bei uns zu Lande immer noch nicht gut genug bestellt. Das Spiel im Freien, Barlauf, Schlagball, Fußball, Tennis u. s. w., gibt für den jugendlichen Körper das Gegengewicht im vollkommensten Maße, besser als die ausgedehntesten Spaziergänge oder irgend welche andere Körperübung. Starke Körperbewegung in frischer Luft und belebendem Sonnenlicht, helle Freude und lauter Frohsinn im Kreis

der munteren Genossen, aufs angenehmste geregelt durch die leichten Gesetze des Spieles, das bringt der Jugend neue Spannkraft und andauernde Frische des Körpers und Geistes.

Aber mit der Fürsorge für die Schuljugend ist es nicht getan. Die in der Jugend liebgewonnene Gewohnheit der Leibesübungen darf und soll niemals im Leben wieder verloren gehen. Die Gewohnheit täglicher körperlicher Übungen muß zur allgemeinsten Volksitte werden, dahin zu wirken ist eine nicht unwichtige Aufgabe dessen, der für Volksgesundheit arbeiten will. Mit solcher Gewohnheit sieht es aber in unserm Volke schlecht aus.

Stundenlanges Sitzen im Wirtshause in ungesunder, von Tabakrauch geschwärzter Lust, unmäßiges Trinken, geistloses Kartenspiel, das alles ist leider bei uns mehr Volksitte als körperliche Bewegung.. Hierin mit der Zeit Wandlung zu schaffen, muß auch unsere Aufgabe sein. Die erwähnten Volksgewohnheiten erfrischen Körper und Geist auf die Dauer nicht, vielmehr tragen sie wesentlich zur Erschlaffung bei. Die Fähigkeit, den der Gesundheit hinderlichen Schädlichkeiten des modernen Lebens zu widerstehen und sich einen gesunden Geist in einem gesunden Körper bis ans Lebensende zu erhalten, gewähren am besten fortgesetzte tägliche Leibesübungen. Ein Land der Welt gibt es, in welchem den körperlichen Übungen, insbesondere dem Spiel und Sport in freier Lust, die genügende Beachtung geschenkt wird, in welchem man mit Recht von Leibesübungen als allgemeiner Volksitte sprechen kann, das ist England. Die größere und wachsende Volksgesundheit der englischen Nation kann man zum großen Teil auf diese glückliche Entwicklung des Volkslebens zurückführen.

Darum müssen und wollen wir alle Bestrebungen unterstützen, die auf eine Vermehrung der Leibesübungen hinzielen. In erster Linie steht da das Turnen; bewegen wir die der Schule entlassene Jugend in die Männerturnvereine einzutreten und helfen wir dazu, daß diese Vereine im Leben der großen und kleinen Städte genügende Beachtung finden, was noch lange nicht überall der Fall ist! Weiter müssen wir für Vermehrung und gute Erhaltung der Spielplätze sorgen. Auf den grünen Spielplätzen, in ihrem muntern und kräftigen Treiben, da liegt ein großer Schatz der Volksgesundheit, den zu heben gar nicht so schwer ist. Es lohnt sich aber für jeden Vaterlandsfreund an der Hebung dieses Schatzes zu arbeiten, denn »Pro patria est, dum ludere videmur.« (Es ist für das Vaterland, wenn wir zu spielen scheinen.)

### \* Leistungsfähigkeit der Schüler.

Auf dem VII. internationalen Kongreß für Hygiene und Demographie in London sprach sich L. Bürgerstein dahin aus, daß der Schüler beim Unterricht schon nach kurzem ermüde. Im Gegensatz hierzu gelangt Dr. H. Laser auf Grund vielfacher Versuche zu folgenden in der Zeitschrift für Schulgesundheitspflege (1894) näher erörterten Resultaten: 1. die Zahl der gerechneten Ziffern (gelösten Rechenexemplar), also die Leistungsfähigkeit ist in der ersten Stunde am niedrigsten; 2. die Leistungsfähigkeit nimmt bis zur 3. resp. 4. Stunde zu und läßt in der 4. resp. 5. Stunde wieder nach; 3. die Fehlerzahl steigt bis zur 4. Stunde, fällt in der 5.; 4. die Korrekturzahl wächst bis zur 5. Stunde. —