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: 14.12.2025

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

Leibesübungen und Volkshygiene.

(Von Prof. B. Randt-Leipzig.)

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

Bu biesem "glücklichen Buftand" ift sicherlich vielerlei nötig, gute Ernahrung, gefunde Wohnung, vernunftgemäße Kleibung und hygienische Ginrichtungen mancherlei Art — mit alledem wird sich ein Verein für Volkshygiene ja zu befassen haben —; ich möchte im folgenden nur auf ein Mittel dazu hinweisen, bas fich ein jeder verhältnismäßig leicht verschaffen tann, bas ift die Gewohnheit

förperlicher liebungen von ber Jugend bis jum Greisenalter.

lleber die ersten Lebensjahre des Rindes ist wenig zu sagen. Der Drang nach Bewegung ift dann instinktiv so groß, daß er sich felbst durch bas Berbot nicht zurüchalten läßt, und so tollt und rennt das gefunde Rind in glücklicher Unermüdlichfeit in feiner kleinen Welt genugsam umber, fo bag alle Muskeln, insonderheit die Atemmusteln und die des Herzens, sich trefflich entwickeln und stärken fönnen.

Dann aber kommt vom siebenten Jahre an der Schulzwang. bem Bewegungsbrang muß bas Rind, oft in nur mäßiger Luft, mehrere Stunden brav und ftill auf ber Schulbank sigen, die geiftige Tätigkeit wird von Jahr zu Jahr einseitig gesteigert, und was ist vielfach, insbesondere bei schwächlich angelegten Individuen, die Folge? Nach den statistischen Untersuchungen von Arel Ren in Schweden wird nach einjährigem Schulbesuch durchschnittlich jedes breizehnte, nach zweisährigem jedes sechste bis siebente und nach breijährigem jedes fünfte Rind bleichsüchtig. Die sogenannten Schulkrankheiten, wie nervose Affektionen zahlreicher Art, gestörte Verdanung, Ropfschmerz, Aurzsichtigkeit, Wirbelfaulenkrümmung u. f. w. stellen sich ein, und die entstehen im wesentlichen durch den Mangel an ausreichender Bewegung, gehemmte Blutzirkulation und beeinträchtigte Blutbildung.

Run können wir — das ist meines Erachtens ganz klar — den Schulzwang nicht entbehren, und ich glaube auch nicht, daß man irgendwie erheblich bie Anforderungen an die Schüler herabmindern fann. Es gilt aber, ein richtiges Aeguivalent zu schaffen, und da ift das einzige Gegenmittel fraftigfte Be-

wegung, so viel wie möglich in freier Luft.

Wer foll dafür sorgen? Run, in erster Linie, kann man jagen, die Familie. Die ift aber in ben Großstädten speziell oft icon aus außeren Grunden gar nicht dazu in der Lage. Daher muß die Schule selber dies nötige Aequivalent schaffen, und sie kann das durch obligatorisches Turnen und durch Jugend-

fpiele in freier Buft.

Das Schulturnen ift ja in ben meiften Anabenschulen eingeführt, und wo es noch nicht spstematisch durchgeführt ist, sollte es unverzüglich geschehen. Wert besselben für die Rraftigung und Erziehung ber Jugend ift bedeutend. Zu einem vollkommenen Turnen im Jahnschen Sinne gehört aber als notwenbige Erganzung bas Jugenbspiel in freier Luft, und bamit ift es bei uns zu Lande immer noch nicht gut genug bestellt. Das Spiel im Freien, Barlauf, Schlagball, Fußball, Tennis u. f. w., gibt für den jugendlichen Körper das Gegengewicht im volltommensten Maße, besser als die ausgedehntesten Spaziergänge ober irgend welche andere Rörperübung. Starte Rorperbewegung in frischer Luft und belebendem Sonnenlicht, helle Freude und lauter Frohfinn im Rreis ber munteren Genossen, aufs angenehmste geregelt durch die leichten Gesetze des Spieles, das bringt der Jugend neue Spannfrast und andauernde Frische des Körpers und Geistes.

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

Stundenlanges Siten im Wirtshause in ungesunder, von Tabakrauch geschwängerter Lust, unmäßiges Trinken, geistloses Kartenspiel, das alles ist leider bei uns mehr Volkssitte als körperliche Bewegung. Hierin mit der Zeit Wansdel zu schaffen, muß auch unsere Aufgabe sein. Die erwähnten Volksgewohnheisten ersrischen Körper und Geist auf die Dauer nicht, vielmehr tragen sie wesentlich zur Erschlaffung bei. Die Fähigkeit, den der Gesundheit hinderlichen Schädslichkeiten des modernen Lebens zu widerstehen und sich einen gesunden Geist in einem gesunden Körper dis ans Lebensende zu erhalten, gewähren am besten sortsgesetzt tägliche Leidesübungen. Ein Land der Welt gibt es, in welchem den körperlichen Uedungen, insbesondere dem Spiel und Sport in freier Lust, die genügende Beachtung geschenkt wird, in welchem man mit Recht von Leidesübungen als allgemeiner Volkssitte sprechen kann, das ist England. Die größere und wachsende Volksgesundheit der englischen Nation kann man zum großen Teil auf diese glückliche Entwickelung des Volkslebens zurücksühren.

Darum müssen und wollen wir alle Bestrebungen unterstüßen, 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 helsen wir dazu, daß diese Vereine im Leben der großen und kleinen Städte genügende Beachtung sinden, was noch lange nicht überall der Fall ist! Weiter müssen wir für Vermehrung und gute Erhaltung der Spielpläße sorgen. Auf den grünen Spielpläßen, in ihrem muntern und kräftigen Treiben, da liegt ein großer Schat der Volksgesundheit, den zu heben gar nicht so schat sit. Es lohnt sich aber für jeden Baterlandsfreund an der Hebung dieses Schates zu arbeiten, denn »Pro patria est, dum ludere videmur.« (Es ist für das Vaterland, wenn wir zu spielen scheinen.)

* Teistungsfähigkeit 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 Gegensat hierzu gelangt Dr. H. Laser auf Grund vielfacher Versuche zu solgenden in der Zeitschrift für Schulgesundheitspflege (1894) näher erörterten Resultaten: 1. die Zahl der gerechneten Ziffern (gelösten Rechenezempel), 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.