

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 13 (1927)  
**Heft:** 28

**Artikel:** Ueber das Mädchenturnen : (Schluss)  
**Autor:** Stalder, Alfred  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-531921>

#### 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:** 12.01.2026

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

gung der katholischen Glaubens- und Sittenlehre in Frage stellen, um neue Versuche zur Anebelung der Glaubens- und Gewissensfreiheit. Räumen wir den Feinden der katholischen Kirche in Schule und Unterricht das Feld, dann erfüllen wir unsere Pflicht als Katholiken nicht, dann sind wir Feiglinge, die fliehen, wenn der Wolf kommt. Die Zukunft der Jugend ist uns zu heilig, als daß wir in den wichtigsten Erziehungsfragen vor dem Gegner kapitulieren dürften. — Der Kampf in Luzern ist symptomatisch,

tisch, er wird sich anderwärts in anderer Form wiederholen. Aber er ist ein Glied in der großen Kette des Kulturmampfes, der gegenwärtig auf den Befehl der Loge überall wieder aufslammt.

Die Leser der „Schweizer-Schule“ danken dem unerschrockenen Vorkämpfer am Lehrerseminar in Hitzkirch für seine hervorragende Pionierarbeit im Dienste der katholischen Erziehung und werben wie bisher treu und unentwegt zu ihm stehen.

J. T.

## Ueber das Mädchenturnen

Von Alfred Stalder (Schluß)

„Worte belehren, Beispiele teilen hin“. Betrachten wir deshalb noch einige Beispiele Großer, und weil aus unsfern und andern Kreisen immer wieder die irrite Ansicht auftaucht und geäußert wird, die katholische Kirche wäre gegen die Körperpflege, nehmen wir gerade Beispiele Großer aus der katholischen Kirche.

Ein Lebensbeschreiber sagt vom hl. Ignatius: „Vielleicht war nie ein Ritter so abgehärtet wie er.“ Wäre das gewaltige Lebenswerk dieses unvergleichlichen Streiters Christi denkbar, wenn nicht ein starker und geübter Körper die Feuerseele instand gesetzt hätte, das Riesenwerk zu vollbringen? Er selbst wußte es! Finden wir doch in den Bestimmungen für die Leitung der Gesellschaft die Weisung: „Alle Scholastiker, soweit sie nicht nach dem Urteil des Rektors einer Ausnahme bedürfen, müssen vor dem Mittag- oder Abendessen eine Viertelstunde auf Körperübung verwenden.“ 1536 schreibt er: „Mit einem gesunden Körper können Sie wirklich viel tun. Aber mit einem franken? Ein kräftiger Körper ist eine mächtige Hilfe zur Errichtung großer Taten — —.“ (Epist. Ign.) Die hl. Theresia stellt die Frage: „Wenn die Gesundheit zugrunde gerichtet ist, wie soll dann die Regel noch beobachtet werden?“ Und aus dieser Erkenntnis heraus mahnt sie ihre Ordenschwestern: „So achtet denn auf euren Leib, um der Liebe Gottes willen, da er gar vielfach der Seele dienen muß — —.“

Papst Pius X., der Erneuerer in Christo, schrieb als Kardinal und Patriarch von Venedig an seine Seminaristen: „Ich wünsche meine jungen Leute in der Frömmigkeit und in der Wissenschaft forschreiten zu sehen; aber ich lege nicht weniger Wert auf ihre Gesundheit, von der später die Ausübung ihres Dienstes in hohem Maße abhängt. F. A. Fortes schreibt von ihm: „Er, der in jungen Jahren an den Sportübungen und Spielen des Seminarlebens sich rege beteiligte, legte großes Gewicht auf alle Ein-

richtungen zur körperlichen Erziehung der Jugend.“ Unlänglich seines päpstlichen goldenen Priesterjubiläums fand am 23. Sept. 1908 im Belvederehof des Vatikans vor seinen Augen ein großes Wettkommen des internationalen Sportkongresses statt. Bei den Vorführungen eines italienischen katholischen Turnvereins begrüßte der hl. Vater die Turner mit den Worten: „Ich billige eure Turnübungen, Radfahrten, eure Boot- und Fußrennen, eure Bergtouren und alles weitere, weil dieser Zeitvertreib auch vor der Trägheit bewahrt, die aller Laster Anfang ist, und solch ein freundschaftlicher Wettkampf auch Sinnbild für den Wettstreit im Tugendstreben sein soll.“ „Seid stark, euch zum Verdienst und zum Wohle eurer Brüder.“ So der heilmäßige Pius X. Dass Pius XI. ein großer Freund unserer Schweizerberge ist und zur Stärkung seiner Gesundheit das Bergsteigen übt, ist uns bekannt.

Lassen wir es bei diesen wenigen Beispielen bewenden. Sie ließen sich aus dem Leben von Ordensmännern und Ordensfrauen ins Unzählbare vermehren. Wenn dennoch die irrite Auffassung von der Stellung der Kirche gegen den Körper aufkommen könnte, so ist zum Teil die Geschichtsschreibung daran schuld, die uns nur zu oft die großen Taten im Heiligenleben allein schildert und uns nicht die Mittel nennt, die zu ihrer Errreichung notwendig waren, und das ist in erster Linie ein gesunder, geprägter Körper. Und zum andern Teil ist es der Umstand, daß die Kirche durch ihre Organe immer wieder ankämpft, mit Recht ankämpft gegen eine Überschätzung des Körpers, gegen eine Körperkultur, die die Herrschaft des Geistes vergißt, selbstischen Zwecken dient. — Ja, wir wollen die grundsätzliche Seite voranstellen, und wir dürfen sie ruhig voranstellen. Sie gibt unsren Bestrebungen recht; denn lange bevor die Ärzte des 20. Jahrhunderts Freiluftkuren und Körperübungen verordneten, finden wir ausgezeich-

nete Vorschriften für die Gesundhaltung des Körpers in den Regeln unserer katholischen Orden und in den Beispielen ihrer Stifter und Mitglieder zu Unrecht sind wir einseitig geworden. Lassen wir auch hierin die Geschichte Lehrmeisterin sein. Einen Irrtum müssen wir bekämpfen, der viele von uns beherrscht und sie zu Feinden des Turnens, besonders des Mädelturnens macht: sie verwechseln Turnen mit Akrobatik, Turnen mit Rekordsucht, Körperspflege mit Sinnlichkeit. Das ist ein verhängnisvoller Irrtum, ist mehr: ist Unkenntnis, ist Mistrauen. Wohl gibt es Erscheinungen, Bestrebungen, die zu solcher Auffassung führen können. Aber diese Bestrebungen sind nicht unsere Bestrebungen. Wir bekämpfen sie. Und noch einmal: Nicht die Passivität, nicht das Totschweigen ist der beste Kampf; wir wollen unserer Jugend Besseres geben.

Geben wir nun in aller Kürze dem Arzte und dem Physiologen das Wort. Es scheint mir das nicht unnütz, hört man doch immer und immer wieder Einwände, die noch starke Zweifel enthalten an der gesundheitsfördernden Kraft des Turnens und an der Notwendigkeit desselben, besonders für die weibliche Jugend.

Herr Prof. Dr. Matthias hat in seinem für die Landesausstellung 1914 in Bern bearbeiteten Werke: „Einfluß der Leibesübungen auf das Körperwachstum“ einwandfrei eine sehr stark fördernde Wirkung der Leibesübungen auf das Längen- und Breitenwachstum bewiesen. Aehnliche Beweise führten Godin u. a. durch mit einer großen Menge von Messungen an turnenden und nicht turnenden Knaben und Erwachsenen. Ein gesetzmäßiger Zusammenhang zwischen Brustkorbausbildung, Atemweite und Lungentuberkulose ist einwandfrei erwiesen, d. h. der Mensch mit gut entwickeltem Brustkorbe und daher größerer Atemweite zeigt eine weit größere Widerstandskraft gegen die genannte Krankheit, als der minder entwickelte, schwachbrüstige Mensch mit engen Schultern und flachem Brustkorbe. Das trifft bei den Mädchen, die einen verhältnismäßig kürzeren Brustkorb aufweisen als die Knaben, in vermehrtem Maße zu.

Die Tuberkulose, am allgemeinsten bekannt als Lungentuberkulose oder im Volksmund Schwindfuch, ist viel weiter verbreitet, als allgemein bekannt ist. Wir wissen wohl, daß viele junge Menschen im blühenden Alter von 18, 22, 25 Jahren wegsterben, Söhne, aber besonders Töchter, in einem Alter, da sie die Stütze und Hoffnung der Eltern sind und die Freude ihrer Umgebung. Aber, da wir in ländlichen Verhältnissen doch weniger durch solche Fälle erschreckt werden, geben wir uns

meistens keine Rechenschaft über die Häufigkeit im allgemeinen und noch weniger über die Ursachen. Diese Ursachen sind nicht etwa nur auf Vererbung zurückzuführen, sondern liegen meistens im Jugend- und ganz besonders im Schulalter und im nachschulpflichtigen Alter, in den Perioden des stärksten Wachstums und also auch des stärksten Kräfteverbrauches zum Aufbau des Körpers. Herr Dr. E. Bachmann, Zürich, der Präsident der schweizerischen Vereinigung gegen die Tuberkulose, hat im Maiheft 1925 der „Pro Juventute“ interessante, aber auch erschreckende Eröffnungen gemacht, die ich hier nicht vorenthalten möchte, da sie geeignet sind, unser Verantwortungsgefühl für die Gesundheit des Kindes, und besonders des Schulkindes, zu heben und besonders auch hinzuweisen auf die Bedeutung und Notwendigkeit vermehrter physischer Erziehung, d. h. Unterstützung des Körpers in seinem Abwehrkampfe gegen die Schädigungen, die ihn im Jugendalter doppelt bedrohen.

Die Zahl der an Tuberkulose in unserer gesunden Schweiz erkrankten Menschen wird auf 80,000 geschätzt. Bei jährlich 7800 Todesfällen ist als Ursache Tuberkulose konstatiert. Der durch die Tuberkulose jährlich verursachte wirtschaftliche Schaden wird mit 120—125 Millionen Franken angegeben. 36 Prozent aller im Zürcher Kinderhospital untersuchten Kinder waren infiziert. Hauptkontingent der Angestellten stellt das 14. Altersjahr, also bei den Knaben zu Beginn, bei den Mädchen während des großen Längenwachstums. Zu bemerken ist dabei besonders, daß die Mädchen die größere Zahl aufwiesen als die von Natur aus robusten und widerstandsfähigen Knaben. Der Schluss für uns, d. h. die Bedeutung des Mädelturnens, liegt auch hier nahe. Die größte Tuberkulosesterblichkeit weisen das 15.—19. Altersjahr auf, also in der Periode des Ausreifens, des größten letzten Breitenwachstums. Das wird uns verständlich, wenn wir bedenken, daß der Körper vom 14., beim Mädchen vom 11. Altersjahr an am intensivsten sich entwickelt, den größten Stoff- und Kräfteverbrauch aufweist und bei ungenügender Ernährung, Durchlüftung, Ausscheidung und Assimilation, bei ungenügender Unterstützung durch das Kräftigungsmittel geeigneter Körperübungen in diesen Jahren in einen Erschöpfungszustand hineinommen muß, in dem er dann nur allzuleicht dem Ansturm der Krankheit erliegt oder den lange geführten Kampf zufolge Erschöpfung erlöschten lassen muß.

Herr Dr. Bachmann stellt dann fest, daß die Erkrankungen Erwachsener größtenteils auf Infektion im Kindesalter zurückzuführen seien und hinwieder diese meistens durch Einatmung erfolge. Als Haupt-

mittel der Bekämpfung nennt er Vorbeugung, und, um diese wirkungsvoll zu gestalten, gute Wohnung, gute Ernährung und Aufenthalt in hygienischen Räumen und frischer Luft. Als ganz hervorragendes Mittel stellt er vernünftige Leibesübungen auf, die besonders zu einer vertieften Atmung anhalten, und erhebt dabei die Forderung, daß auch die Mädchen jeden Tag mindestens 20 Minuten turnen sollten.

Derselbe Autor schreibt im 4. Heft des Jahrganges 1926 der „Schweiz. Zeitschrift für Gesundheitspflege“:

„Dass die Belastung des Schulprogramms im ganzen zweckmäßig zu Gunsten der körperlichen Entwicklung reduziert wird, ist oben betont worden. Die körperliche Erziehung soll so ernst genommen werden, wie die geistige. Es unterliegt keinem Zweifel, daß bei richtiger Einschätzung dieses Faktors bei vielen Schülern die bekannten Erscheinungen von Reizbarkeit, gestörtem Schlaf, Appetitlosigkeit, Unlustgefühlen zurückgehen oder ganz verschwinden.“

Derselbe: „Vollständige Dispensationen vom Turnen sollten so wenig wie möglich erfolgen. Bedauerlich ist es auch, wenn Schüler, weil sie in ihren Leistungen zurückgekommen sind, zur Entlastung vom Turnen dispensiert werden — sodass dann gar kein Ausgleich mehr da ist zur geistigen Anspruchnahme. Irgend ein Fach kann unter Umständen viel später nachgeholt werden, die vernachlässigte körperliche Entwicklung aber ist häufig irreparabel.“

Und doch gibt es Lehrer, die nicht nur einzelne Schüler, sondern die ganze Schule vom Turnen dispensieren wegen andern Fächern. (Fehler im Prüfungssystem!)

Interessant sind in diesem Zusammenhange auch die Untersuchungen von Dr. Messerli, Schularzt der Stadt Lausanne. Messerli hat Untersuchungen angestellt an Knaben im Alter von 12 Jahren, und zwar an solchen, die jeden Nachmittag im Freien turnen, und solchen, die diesen Unterricht nicht hatten. Während die ersten noch 21,5 Prozent Infizierte aufwiesen, betrug die Zahl bei den Nichtturnenden in sonst gleichen Verhältnissen 37 Prozent.

Nicht weniger vielsagend sind die Feststellungen, die Messerli in Bezug auf die Militärtauglichkeit der Turner und Nichtturner machte. Die Untersuchungen wurden durchgeführt an Studenten der Universität Lausanne. Die Tauglichkeit betrug 65,44 Prozent. Von den Tauglichen wurden unterschieden solche, die nur den Schulturnunterricht mitgemacht hatten; diese lieferten 75 Prozent Taugliche, indes die Studenten mit Sport- und Vorunterrichtsbildung, also mit vermehrtem Turnen 89 Pro-

zent Tauglichkeit ergaben. — Interessant ist für uns vielleicht auch, daß nicht die Landbevölkerung am meisten Militärtaugliche aufweist, sondern die Industrieorte, die meistens bessere Turnverhältnisse aufweisen. So stellte letztes Jahr im Kanton Luzern der Industriort Kriens mit 73 Prozent weit aus am meisten Taugliche. — Das ist gleichzeitig auch eine deutliche Antwort auf den oft gehörten Einwand: „Landkinder können genug turnen“, der ja meistens nicht der Überzeugung, sondern ganz andern Motiven entspringt und noch vielfach zu widerlegen wäre. — Ich bin nun nicht etwa ein so räuber Patriot, daß ich gleich auch die Mädchen uniformieren und einreihen möchte. Aber die Entwicklungsgesetze gelten wie für die Knaben auch für sie, und nichts berechtigt von diesem Standpunkte aus dazu, die Frau auf orientalische Manier einzukapseln und zurückzustellen.

Läßt uns noch kurz ein zweites Gebiet streifen, das sind die Haltungsfehler.

Dr. Deus, der Schularzt der Stadt St. Gallen, stellt in seiner Schrift „Der trumme Rücken unserer Kinder“ fest: wir finden unter den Kindern unserer Volksschulen 25—30 % leichtere und schwerere Rückgratsverkrümmungen, und diese Zahlen, die sich nur auf Kinder bis zum 12. Altersjahr erstrecken, sind im Laufe des Wachstums in stetem Ansteigen begriffen. Schon im Verlaufe der Schulzeit steigt die Zahl der runden Rücken von 2,7 % auf 9,5 %, die Zahl der noch verbleibenden seitlichen Verkrümmungen von 9,7 % auf 37,7 %! Die Augen auf, verehrte Kolleginnen und Kollegen, und wir finden diese oder ähnliche Verhältnisse auch in unseren Klassen. — Krug fand im 9. Altersjahr 11 % Skoliose bei den Schulmädchen, im 14.—16. Jahre 32,5 %; Combe fand bei den Mädchen im 13. Altersjahr 37,7 %.

Das stärkere Rumpflängenwachstum der Mädchen, die größeren Skelettenster des weiblichen Rumpfes bringen für das Mädchen auch eine größere Gefahr durch eine stärkere Neigung zu geraden und seitlichen Verkrümmungen. Die geringe Widerstandskraft der ungeübten Rumpfmuskeln macht sich unheilvoll bemerkbar. Die schwach entwickelten Rückenmuskeln vermögen meist nicht, die Wirbelsäule in gerader, aufrechter Haltung zu tragen. Wer dachte da nicht an die schmalen, lang-aufgeschossenen und oft schlaffen jugendlichen Gestalten, die aller Ermahnung zum Trotz doch nicht aufrechter gehen, eben weil ihnen Kraft und Übung durch zweckmäßiges Training fehlt! Ein Fehler, der für die Mädchen als künftige Frauen und Mütter von weit größerer Bedeutung ist, ist die Senkung des Beckens, dem die flache Bauchmuskulatur zu wenig Halt gibt. Hier liegt auch eine Ursache der vielen Verdauungsstörungen, die

ihrerseits wieder zu Schwindel, Unlust, Blutstauungen und all den Beschwerden führen, mit denen das Schulmädchen namentlich im Entwicklungsalter zu kämpfen hat und denen wir im Unterricht und bei Hausaufgaben viel zu wenig Rücksicht tragen. — Noch sei speziell beigefügt, daß die Verkrümmungen keineswegs allein als Schönheitsfehler zu werten sind, sondern daß sie die Ursache unausbleiblicher innerer Schädigungen abgeben.

Wir wollen durch zwei kurze Zitate noch eine dritte Seite andeuten, wo die Leibesübungen von größter Bedeutung sind und viel zu wenig als Heilmittel beachtet werden. Hochw. Herr Direktor Boesch, Leiter der luzernischen kantonalen Erziehungsanstalten für taubstumme und schwachbegabte Kinder, schreibt im Jahresberichte 1925/26:

„Leibesgymnastik, wobei der Geist den Leib übt, ist auch Geistesgymnastik; denn zwischen Leib und Seele besteht eine innige Wechselbeziehung. Bei taubstummen Kindern ist das Turnen schon deshalb ganz unerlässlich, weil es die durch den früheren Mangel der Sprache bedingte geringe Lungenaktivität zur Gewinnung der Lautsprache fördern soll. Dann spielt es bei allen unsern Kindern auch als geistig-körperliches Heilmittel eine besonders wichtige Rolle. Wer den körperlich-motorischen Tiefsstand so vieler unserer Kinder bei ihrem Eintritt in die Anstalt, ihre Unbeholfenheit und plumpen Schwierigkeiten, ihre Ungeschicklichkeit und Unkoordiniertheit in den Bewegungen vergleicht mit dem Stand ihrer späteren körperlichen Tüchtigkeit, Kraft, Ausdauer und Gewandtheit beim Austritt aus der Anstalt, ist ganz überrascht von den außerordentlichen Fortschritten, die sie auch in ihrer körperlichen Ertüchtigung gemacht haben. Das Turnen hat aber auch erhöhte Bedeutung für die Charaktererziehung unserer Kinder und dient als vorzügliches Mittel zur Förderung ihrer Willenskraft und eines frisch-fröhlichen Gemütes.“

Hochw. Herr Seminardirektor Rogger in Hitzkirch schreibt in seiner vielbeachteten Broschüre „Vererbung und Erziehung“:

„Das ist die erste Frohbotshafte, die ich zu verkünden habe: Jede Anlage im Kinde ist entwicklungsfähig, kann also auch von dir gefördert werden. Und wäre ein Kind noch so schwach, wäre es körperlich oder intellektuell oder sittlich oder religiös noch so armselig

ausgestattet auf die Welt gekommen; auch diese Anlagen, so bescheiden sie sind, können entwickelt werden. Jede Anlage, sei sie körperlich oder intellektuell oder sittlich oder religiös, wird durch Übung vervollkommen. Das ist ein psychologisches Grundgesetz. Man hat gerade in jüngster Zeit in Schwachsinnigenanstalten durch planmäßige Sinnesgymnastik überraschende neue Beweise für dieses Gesetz geliefert. Man hat dabei auch da noch Anlagen entdeckt und durch planmäßige Übung geweckt, wo eine frühere Psychologie vollständige Armut angenommen hatte. Und man hat auch da eine Besserung, eine Schärfung des Sinnes, des Ohres, des Tastsinnes, des Geschmades, des Geruches zustande gebracht, wo ältere Psychologen zum voraus auf irgend einen erzieherischen Erfolg verzichtet hatten. Und was hat man doch diesen armen Geschöpfen selber und dann auch der menschlichen Gesellschaft für einen kostlichen Dienst erwiesen!“

Lassen wir es bei diesen wenigen Andeutungen bewenden. Sie sollen nur dazu dienen, in uns die Überzeugung zu stärken, daß den Mädchen Leibesübungen ebenso not tun, oder besser gesagt, eigentlich noch weit mehr als den Knaben, ist doch das Mädchen im allgemeinen weit mehr als der Knabe gehindert, den Forderungen seines Körpers Rechnung zu tragen, sich Reserve aufzuerlegen. Manche gesunde Arbeit, manche gesunde Bewegung bleibt ihm vorenthalten und die knechtische Mode trägt ebenfalls das ihrige bei, um es weiter zu schädigen. Man gestatte mir gleich die Frage: wäre es nicht möglich, dem Mädchen gerade durch vernünftige Leibesübungen mehr Selbständigkeit, mehr vernünftige Anschauungen auch auf dem Gebiete der Bekleidung beizubringen? Mir scheint, daß eine vernünftige Körperpflege, wohlverstanden: nicht Körperpflege aus Mode, dazu geeignet wäre, auch einer vernünftigen und zweckmäßigen Bekleidung zum Durchbruch zu verhelfen, daß endlich die hochbeschuhten, bemalten, im Sommer im Pelz und im Winter im Flor erscheinenden Porzellansfiguren verschwinden? Mir scheint, daß vernünftige Leibesübungen auch hier zu vernünftigen Anschauungen führen könnten, ist doch der geübte Körper sicher der widerstandsfähigste und auch der anspruchsloseste Körper.

## Schulnachrichten

**Luzern. Hitzkirch.** Die Sektion Hochdorf des katholischen Lehrervereins hielt am 6. Juli in Hitzkirch ihre, wie immer, sehr gut besuchte Jahrestagerversammlung ab. Wir kamen zusammen, um einige geschäftliche Traktanden zu erledigen und besonders,

um einen Vortrag von Dr. P. Anselm Fellmann, Professor in Baldegg, anzuhören über das Thema „Liturgie und Schule“. Wir alle müßten ja eigentlich schon wissen, was die hl. Messe ist und wie man ihr beiwohnen soll. Was uns aber