Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 32 (1945)
Heft: 9

Artikel: Sport und Turnen bei der weiblichen Jugend
Autor: Zeigler, Klara
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-531450

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: 28.07.2025

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

Sport und Turnen bei der weiblichen Jugend

Wenn wir nun die vielen Gründe, die für die Wichtigkeit des Turnens sprechen, kennen, müssen wir uns doch auch noch fragen, *ob die Leibesübungen, das Turnen, in jedem Fall auf die Gesundheit der Jugend günstig einwirken?*

Beim Knaben sind körperliche Schädigungen durch Uebertreibungen bei Leibesübung nicht so schnell möglich, sofern die Uebungen richtig dosiert werden. Der Knabe braucht direkt — weil es sich bei ihm ja um die Steigerung der äussern Kräfte handelt — eine gewisse Härte des Trainings.

Anders *beim Mädchen.* Die ganz *andere Aufgabe* und der damit in Zusammenhang stehende *andere Bau des Körpers,* verlangen für das weibliche Geschlecht auch eine andere Art von Leibesübungen, und *zwar mit dem Eintritt in die Pubertät.* Jetzt treten die Verschiedenheiten im Körperbau und in den Funktionen zwischen Knaben und Mädchen allmählich hervor. Für das Mädchen beginnt die Reifezeit ungefähr zwei Jahre früher (bei uns durchschnittlich mit dem 12. Lebensjahr). Sie nimmt auch einen kürzern und stürmischeren Verlauf. — Die Knochen des weibl. Skelettes sind verhältnismässig leichter, die Muskelmassen geringer, Ober- und Unterarm sind im allgemeinen stärker gegeneinander abgewinkelt als beim männlichen Geschlecht, deshalb weniger stützfähig. Aehnlich verhält es sich bei den untern Gliedmassen. Daraus ersehen wir, dass der Mann viel mehr für die *Kraftleistungen* taugt, die Frau dafür auf *Beweglichkeit* besser eingestellt ist. Der Frauenkörper ist reicher an Fettgeweben, die äussere Form abgerundeter. Auch in *Grösse und Gewicht* ergeben sich Unterschiede. Nach Martin beträgt die mittlere Körpergrösse für das *männliche* Geschlecht 165 cm, für das *weibliche* 154 cm, das mittlere Körpergewicht des erwachsenen Europäers 65 kg, das der Europäerin 52 kg. Der Schultergürtel der Frau ist schmäler, der Brustkorb kürzer. In der Pubertät beginnt auch das Becken seine typisch weibliche Form anzunehmen. Es wird normalerweise breiter und niedriger. Weil der Brustkorb kurz, das Becken niedrig ist, sind die sogenannten Skelettfenster — das ist der Raum zwischen dem untern Brustkorb und obern Beckenrand — beim weiblichen Geschlecht grösser. Die Bauchdecke der Frau ist elastischer und vermag Schwankungen von innen heraus fein abgestuft nachzugeben, die Bauchmuskeln des Mannes weisen einen härtern Tonus auf und sind für äussere Beanspruchung fähiger. Weil die weibl. Rumpforgane schwerer; die Blutversorgung im Becken grösser ist, können wir uns infolge der Mehrbelastung auch die stärkere Beckenneigung und damit die ausgeprägtere Lordose beim weiblichen Geschlecht erklären. Im Leber- und Milzgewicht übertrifft die Frau verhältnismässig den Mann, hingegen steht sie im *Lungengewicht und Volumen,* in der Blutmenge und Blutzusammensetzung wieder hinter ihm zurück. Sie ist verhältnismässig ärmer an roten Blutkörperchen. Ihr Puls schlägt auch rascher.

Man trifft in der Literatur, in Aerzte- und in Turnerkreisen immer wieder verschiedene Ansichten betreffs Anpassung der Leibesübung für das männliche und weibliche Geschlecht. Die einen erachten es als physischen und psychischen Nachteil für die Tochter, wenn sie ohne Rücksichtnahme hier nichts von einem Unterschied wissen will — und die andern finden es teilweise lächerlich und bezeichnen es als Verweichlichung, wenn von Anpassung der Uebungsweise an den weiblichen Organismus gesprochen und vor Uebertreibungen gewarnt wird.

Werfen wir einmal einen Blick ins tägliche Leben. In den letzten Jahren scheint es direkt, als dringe die letztere Gruppe mit ihren Ansichten durch. Es weht ein gewisser Wind vom Ausland her, der wieder übertrieben viel Geräteübungen, Sprünge und eine Sympathie für Akrobatik ins Mädchenturnen bringt. Das brauchen wir doch gar nicht. — Ich möchte hier nur die schädigende Wirkung einer heute im Mädchenturnen oft angewandten, beliebten

Uebung, der sogen. „*Brücke*" erwähnen. Durch das totale, tiefe Rückwärtsbeugen des Oberkörpers biegt sich bei häufiger Ausführung die Lendenwirbelsäule immer mehr nach vorn ab, sodass dies mit der Zeit zu einem Hohlkreuz führt. Und öfters muss sie geübt werden, wenn sie gut gelingen soll. — Je stärker sich das Hohlkreuz ausbildet, desto mehr neigt sich das Becken nach vorn unten. Damit kann es zur Verlagerung der Unterleibsorgane und Funktionsstörungen kommen. Dazu werden die Bauchmuskeln überdehnt. Ein forciert überdehnter Muskel aber verliert seine Elastizität, wie ein übertrieben gedehntes Gummiband allmählich auch nicht mehr in seine ursprüngliche Form zurückspringt. Diese Uebung bewirkt also gerade das, was wir im modernen Frauenturnen verhüten wollen, *schlaffe Bauchmuskeln.* Hohlkreuz und Hängebauch finden sich gewöhnlich beisammen. Alle Uebungen, die das Hohlkreuz begünstigen, sind für das Mädchenturnen abzulehnen. — Es sieht gegenwärtig in vielen Mädchenturnstunden direkt darnach aus, als ob sich Töchter und Frauen für den Zirkus ausbilden, in der Arena auftreten wollten ! Dadurch konzentrieren die Töchter ihre Aufmerksamkeit mehr und mehr auf die äussere Leistung, anstatt auf die Förderung der Gesundheit. Daraus erwächst auch die Gefahr, sich an Wettkämpfen zu beteiligen, man möchte seine Leistungen der Oeffentlichkeit vorführen. Um es aber diesbezüglich möglichst weit zu bringen, lässt sich die Tochter allmählich in ein solch gesteigertes Training ein, wobei sie ihre Kräfte vergeudet, anstatt sammelt. Diese Art Körperkultur kann beim männlichen Geschlecht angewendet werden, die Frau aber wird dadurch immer mehr von ihrer idealen Lebensaufgabe abgelenkt und *es schadet ihr zudem auch physisch.* Vielleicht nicht sofort — später aber fast immer, besonders *im Augenblick, da sie einem Kind das Leben schenken soll.* Uebertriebene Leibesübung kann namentlich beim Mädchen in der Pubertät zu *Beckenverengung* führen. Und wenn sich die Tochter ein zu volles Mass an Uebungen zumutet, vielleicht noch besonders mehr Kraft entwickelnde Bewegungen wählt, dann verhärten ihre Muskeln. *Verhärtete Bauch- und Beckenmuskeln versagen bei der Geburt ebenso wie die schlaffen,* weil auch sie die Elastizität verloren haben. Schon oft habe ich da und dort von Frauen gehört, dass sie während oder nach der Geburt vom Arzt gefragt wurden: „Haben Sie zuviel geturnt und Sport getrieben, ihre Bauchmuskeln arbeiten ja gar nicht, sie sind viel zu hart?" Und gewöhnlich hat es zugetroffen. Das zeigt auch, dass das gar nicht so selten vorkommt, sonst wären die Aerzte nicht so weit, sofort bei der Geburt die übertrieben Turn- und Sporttreibende zu erkennen.

Vor zwei Jahren starb in Bern eine junge Frau an einer Zangengeburt. Sie war begeisterte und tüchtige Sportlerin und hatte sich fast allen Sportarten gewidmet. Sie war vom Wunsche erfüllt, einem Kind das Leben zu schenken. Zunächst erlebte sie innert einem Jahr 4 Frühgeburten. Als sie endlich so weit war, glückliche Mutter zu werden, musste sie der äusserst schweren Entbindung wegen das Leben lassen. Die behandelnden Aerzte waren sich darüber einig, dass nur der übertriebene Sport daran schuld war.

Prof. Dr. Guggisberg, ein erfahrener Arzt am Kant. Frauenspital in Bern, sagte: „Die Durchführung der Körperübung hat der Eigenart des weibl. Körpers Rechnung zu tragen. Die Natur hat in ganz besonderer Weise für die Ausgestaltung der Frau Sorge getragen. Sie hat ihr auf körperlichem und seelischem Gebiet Eigenschaften verliehen, damit sie den Aufgaben der Fortpflanzung gerecht werden kann. Diese Eigenart darf die Körperkultur nicht verwischen und unterdrücken. Sie soll sie im Gegenteil herausarbeiten. Ein gesunder weibl. Sport muss dazu beitragen, Form und Funktion des weibl. Körpers so zu gestalten, dass er seine Fortpflanzungsaufgabe erfüllen kann." Und an einer andern Stelle fährt er weiter: „In der Erfüllung der natürl. Bestimmung hat die Frau eine gewaltige Leistung zu vollbringen. Eine geeignete Körperkultur muss dazu beitragen, diese Aufgabe zu erleichtern. Wir heben damit nicht nur die Gesundheit der Frau, sondern auch die unserer Nachkommen."

Töchter und Frauen, die sich übermässig dem Turnen und Sport opfern, scheinen das *wahre Ziel und den idealen Zweck* der weiblichen Körperkultur aus dem Auge verloren zu haben. Im Grunde genommen ist es eine Undankbarkeit gegen den Schöpfer, der unsern Leib für seine Aufgabe so fein und zweckmässig eingerichtet hat, wenn wir auf unsere Wesensart zu

wenig Rücksicht nehmen und damit eine gesunde und zahlreiche Nachkommenschaft beeinträchtigen.

Nicht nur die Uebertreibungen, nicht nur die mehr männliche Kraft entwickelnden Uebungen können auf die Gesundheit des Mädchens nachteilig wirken. — Obwohl die rhythmischen Bewegungen dem weiblichen Körper besser angepasst sind, können doch die einseitig vorherrschenden Entspannungs-, Lockerungs- und Schwungübungen vieler rhythmischer Schulen ebenso schaden, wie ein Kraftmuskelturnen. Da die meisten rhythmischen Systeme Anatomie und Physiologie ablehnen, ist für sie bloss die ästhetische Wirkung der Uebung ausschlaggebend. Ihr Grundsatz heisst: „Alle Uebungen, die mit Freude ausgeführt werden, wirken sich auch gesundheitlich günstig aus." — Die einseitig schwingenden Bewegungen haben den Nachteil, dass sie Muskeln und Bänder zu sehr auflockern und überdehnen, sie verlieren so den natürlichen Tonus, was sich namentlich wieder auf die Bauchmuskeln, auf das Becken, auf die Lagerung der Unterleibsorgane auswirkt. Die Gelenke verlieren ihre nötige Festigkeit, wo langsame, geführte Bewegungen ganz fehlen.

Die Frauenärztin Dr. Heusler äussert sich zu diesem Punkt folgendermassen: „Es kommen immer wieder grössere Schülerinnen mit starken, schwer zu bekämpfenden menstruellen Blutungen, oftmals verknüpft mit gleichzeitig entstandener Verlagerung der Gebärmutter. Durch Befragen kann ich fast regelmässig feststellen, dass sie erkrankt sind im Anschluss an forcierte Lauf- und Sprungübungen." Und an einer andern Stelle fährt sie weiter: „Wir sind überzeugt, dass neben Springen die übertriebenen Hüft- und Beckenschwünge, welche heute bei vielen Systemen so beliebt sind ... mitschuld an diesen Tatsachen sind."

Während beim *Knabenturnunterricht* tänzerisch-rhythmische Bewegungen nicht in Betracht kommen und Lauf- und Sprungübungen, ausser bei Herzfehlern, keine innenorganischen Nachteile hervorrufen, müssen wir uns beim *Mädchen* merken, dass nicht die einseitige Anwendung von kräftigenden oder lockernden Uebungsformen, sondern *der harmonische Wechsel zwischen beiden Arten* am geeignetsten sind.

Wenn der Turnunterricht der Gesundheit der Mädchen zuträglich sein soll, dann muss besonders auch *in den Tagen der Menses* eine gewisse Rücksicht genommen werden. Wenn man diesbezüglich nicht mehr so ängstlich ist wie früher, so ist dies nur zu begrüssen. *Ein zu ruhiges Verhalten in diesen Tagen bewirkt eine schlechte Durchblutung der Unterleibsorgane,* und auch das kann zu Störungen führen. Einige angepasste Rumpfübungen können deshalb in dieser Zeit sehr günstig wirken. Hingegen sollten alle Uebungen, die irgendwie erschüttern, Hüpf- und Sprungübungen, vermieden werden; auch Uebungen, die eine zu starke Streckung auslösen, also z. B. Geräteübungen. Es ist darum von Gutem, wenn das Mädchen während der Periode nicht eine ganze Turnstunde mitmachen muss. Ein völliges Nichtbeachten dieser Zeit, gar keine Schonung, kann schaden. Es zeigt sich nicht immer sofort, aber bei einer spätern Schwangerschaft können sich die Nachteile äussern. Viele Mädchen, besonders die empfindsameren Naturen, wagen es oft nicht, den Turnlehrer zu fragen, ob sie vom Turnunterricht fern bleiben dürfen, sie wollen nicht, dass der Lehrer ihnen ihre Unpässlichkeit anmerkt — dann turnen sie gleichwohl mit und können sich so schädigen. Einer Lehrerin gegenüber werden sich diese Schwierigkeiten nicht zeigen, oder doch nur in ganz seltenen Fällen. Und das wäre auch ein Grund, weshalb der Turnunterricht für Mädchen besser von einer weibl. Lehrkraft erteilt würde.

Luzern. *Klara Ziegler.*

VKLS. Sektion Luzernbiet

Am 3. und 4. Oktober 1945 offizielle 10. Luzerner Erziehungstagung.

Exerzitien und Feriengemeinschaft für Lehrerinnen in Lungern

Die angekündigte „Ferienwoche" findet vom 3. bis 13. Oktober im Haus St. Josef in Lungern statt. Sie möchte recht vielen Lehrerinnen feine, gehaltvolle Ferien mit körperlicher und geistiger Erneuerung bieten. Eine von edler Liebe getragene Gemeinschaft, Wanderungen und Ausflüge, ausgedehnte Ruhezeiten, Pflege von Musik und Gesang, unaufdringlich in den Tag eingebaute religiöse Uebungen verhelfen dazu.

Vom 29. September bis 3. Oktober ist daselbst Gelegenheit zu Exerzitien geboten.

Die Leitung für beide Veranstaltungen übernimmt H. H. P. Gratian, O. Cap.

Tagespension: Fr. 7.50.

Anmeldungen sind erbeten bis 20. September an: Mina Willi, Lehrerin, Ruswil, Kt. Luzern. Anna Thürlemann, Lehrerin, Oberbüren (St. G.). Hier sind auch Programme erhältlich.

Umschau

Dem neuerwählten Abt von Muri-Gries

Sr. Gn. Dr. Bernhard Kälin O.S.B.

entbietet die „Schweizer Schule" zu seiner ehrenvollen Wahl und Weihe die freudigsten Glücks- und Segenswünsche. Möge sein zukünftiges Wirken weiterhin für Erziehung und Unterricht so segensreich sein wie sein weitreichendes, vielseitiges bisheriges Wirken für die Schule! Ad multos annos!

Unsere Toten

Herr alt Lehrer Josef Gallati sel., Näfels

Unter grosser Anteilnahme begleitete die Bevölkerung von Näfels und eine stattliche Schar seiner Amtskollegen am 27. Juli 1945 die sterbliche Hülle des lieben Kollegen Josef Gallati auf den geweihten Gottesacker. Schweigend nahmen wir Abschied von einem Kollegen, der zeit seines Lebens mit peinlichster Pflichterfüllung allen ein leuchtendes Beispiel war.

Kollege Josef Gallati entstammte einer einfachen Arbeiterfamilie. Als junger Schulmeister kam er an die Bergschule im stillen Schwändital ob Näfels, wo er während 16 Jahren einen mustergültigen Unterricht an einer strengen Gesamtschule führte. Mit einer eisernen Geduld und unübertrefflichem Geschick strebte das Schulmeisterlein dahin, den Kindern eine saubere und formvollendete Kurrentschrift auf den Lebensweg mitzugeben. Aber nicht allein das Schulwissen, auch die charakterliche und religiöse Erziehung der Schuljugend lag dem Dahingeschiedenen sehr am Herzen.

Nach dem Tode von Herrn Lehrer Beeler rief die Heimatgemeinde Näfels den vorzüglichen Lehrer hinunter ins Dorf und vertraute ihm die Schar der Erst- und Zweitklässler an. Da war nun unser Kollege an der richtigen Wirkungsstätte. Wie die beste Mutter, so verstand es der Verstorbene, seine Zöglinge mit Milde und Güte zu Ordnung und Disziplin, zu Eifer und Anteilnahme zu erziehen. Lustbetont, mit Gesang und Spiel führte er die Kleinen in die Kunst des Rechnens und Lesens ein, trachtete aber auch auf dieser Stufe darnach, nur saubere Schriften auf seinen Schreibtafeln zu haben und erleichterte so den Kollegen der Oberstufe ihre Arbeit. Jenen Kindern, die vom Schöpfer mit weniger Talenten auf den Schulweg geschickt wurden, war der Kollege Gallati ein väterlicher Freund und eine sorgende Stütze. Während und nach der Unterrichtszeit mühte er sich um die schwächsten Schüler und brachte ihnen mit engelgleicher Geduld die erforderlichen Anfanggründe und Kenntnisse bei.

In der kleinen Gestalt des Erstklasslehrers schlummerten aber auch Talente und Fähigkeiten, die ihn für die Ortsvereine (Kirchenchor, Kirchenorchester, Männerchor) und für verschiedene soziale Institutionen nützlich werden liessen.

In den Fusstapfen des Kollegen Konrad Hauser sel., der ebenfalls die Unterschule führte, wandelte er und lieh seinen haushälterischen Sinn dem Kassawesen des katholischen Volksvereins, der Milchgenossenschaft, der Krankenversicherung. Der katholischen Presse des „Glarner Volksblatt" lieh er viele Stunden als Mitglied des Verwaltungsrates und wusste immer wieder mit seinem praktischen Sinn die schwierigen Verhältnisse zu lösen. Immer bereit war er zu Diensten in der Kirche, bei Anlässen und Prozessionen, und weilte auch nach erfolgter Resignation vom Schuldienste immer wieder