

**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte

**Band:** 6 (1930)

**Heft:** 26

**Artikel:** Säuglingsgymnastik

**Autor:** Dreifuss, W.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-755855>

### 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](#)

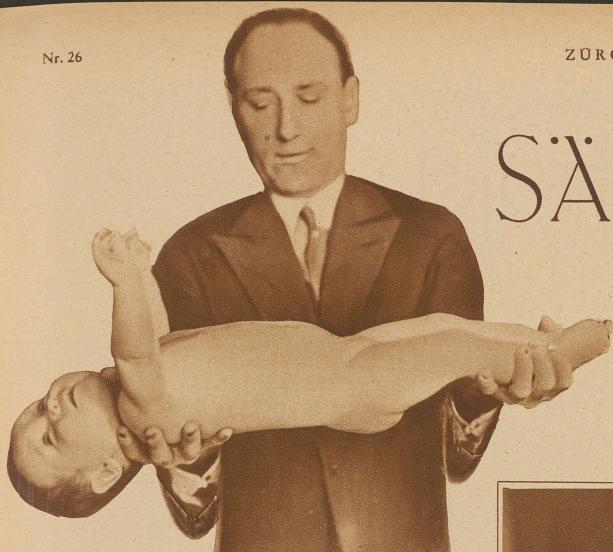
### Terms of use

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](#)

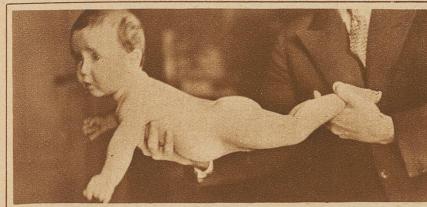
**Download PDF:** 12.01.2026

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

# SÄUGLINGS GYMNASIKA



Rückenübung, Spannlage



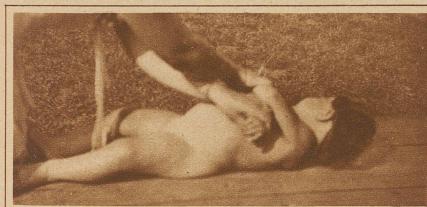
Rückenübung, Schwimmlage



Beinhang



Rückenübung, Hochhalte der Arme



Armkreisen und -kreisen zur Brustkastenstärkung



Armkreisen vor- und rückwärts



Strampelübung mit Widerstand

von DR. MED. W. DREIFUSS  
aufnahmen: E. HABERKORN UND P. T. A.

Es wird immer wieder die Frage erörtert, bis zu welchem Alter hinauf eigentlich gymnastische Übungen zuträglich seien. Praktisch ebenso wichtig ist jedoch die Frage, wann denn mit dem Turnen angefangen werden soll. Unser sportfreudiges Zeitalter ist dabei mit vollem Recht bei der Säuglingsgymnastik

angelangt. Wir erstrebten selbstverständlich nicht, bei unseren Kleinsten übernormale, gleichsam athletische «Rekordsäuglinge» heranzuziehen. Im Säuglingsalter sind dem Wert des Trainings ohnehin von der Natur recht bescheidene Grenzen gesetzt. Doch handelt es sich darum, den ganz natürlichen Bewegungsdrang des Säuglings sinngemäß zu fördern. Der allererste Beginn des Turnens besteht ja eigentlich schon darin, daß man den Säugling schon ordentlich strampeln läßt und ihn nicht tyrannisch einwickelt, wie etwa auf dem abschreckenden Beispiel, das wir hier wiedergegeben haben. Ein «Turnen» ist auch schon das selbständige Bestreben des Säuglings, Kopfchen und Oberkörper zu heben. Außer diesen Bewegungen lassen wir den kleinen Strampelmännchen nun noch einige Übungen ausführen, täglich einmal, vor einer Mahlzeit, etwa 5 Minuten lang, völlig unbekleidet, um zu der Muskelkräftigung auch gleich noch eine Abhärtung der Haut zu erreichen. Leichte Massage dazu, eventuell unter «künstlicher Höhensonnen», erhöhen noch den Nutzen. Ich kann hier nicht alle Übungen einzeln beschreiben: Armkreisen, Beinkreisen, Strampelturnen, Kriechübungen und schließlich noch die hier abgebildeten Rumpfschwabeübungen. Das Kindchen, das anfangs nur passiv, bisweilen sogar etwas unwillig mit sich turnen läßt, «arbeitet» nach kürzester Zeit, offensichtlich begeistert, aktiv mit. Setzt man z. B. seinem Beindchen, wenn es dasselbe zu strecken sucht, einen ganz leisen Widerstand entgegen, so wird einem recht bald die zunehmende Muskelaufbau des kleinen Turners auffallen. — Auch die Säuglingsgymnastik ist eine Kunst, die erlernt werden will, sei es in einem Kurs oder nach der Anleitung eines Arztes, erstens um sich vor Uebertreibungen zu schützen, dann aber vor allem, um ungeeignete Kinder auszuschießen. Vor dem fünften bis sechsten Monat zu turnen wäre verfrüht. Ferner kommen sehr schwächliche Säuglinge nicht in Betracht oder doch nur für die allerleichtesten Übungen. Hier ist es wie mit dem zu frühen Aufsetzen und Gehlassen: Statt einer Förderung der Wirbelsäule und der Beinkraft werden die schwachen Knödelchen überlastet und verbogen. Bei gesunden und irgendwie rekonvaleszenten Kindern aber tritt der Erfolg des Turnens meist prächtig zutage. Mit geraden Knochen, mit wohlgeformtem Brustkasten und gestärkten Muskeln treten dann unsere Kleinsten ins zweite Lebensjahr ein, wohlgewappnet für all die Fährnisse, die ihrer noch harren.



Das Resultat: Ein strammer Junge