Säuglingsgymnastik

Autor(en): **Dreifuss, W.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zürcher Illustrierte**

Band (Jahr): **6 (1930)**

Heft 26

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-755855

Nutzungsbedingungen

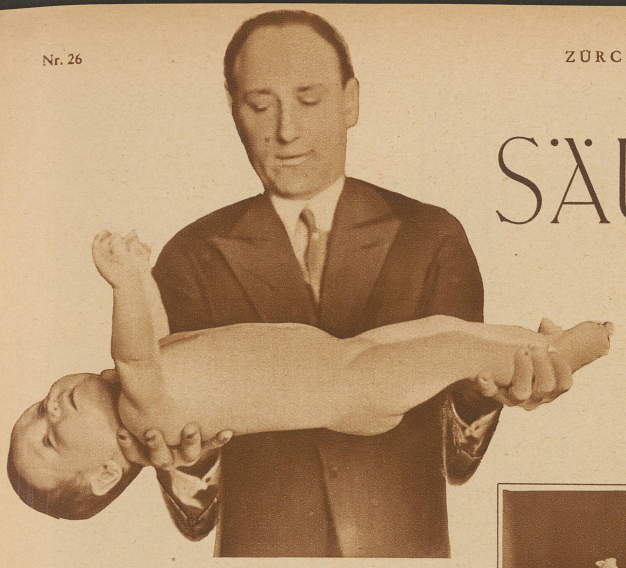
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

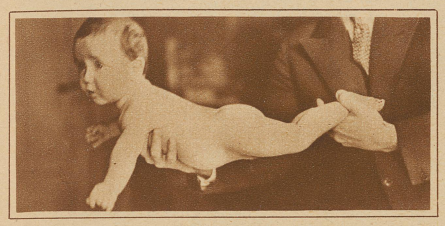
http://www.e-periodica.ch



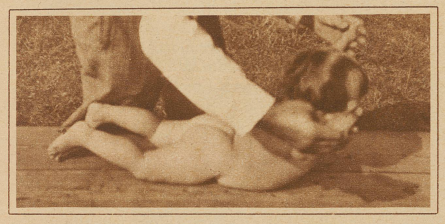
Rückenübung, Spannlage

SÄUGLINGS GYMNASTIK

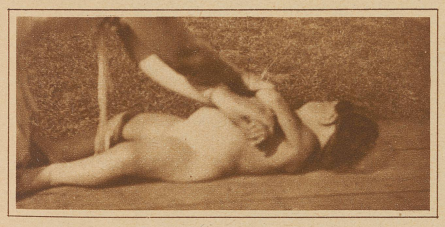
VON DR. MED. W. DREIFUSS
AUFNAHMEN: E. HABERKORN UND P. T. A.



Rückenübung, Schwimmlage

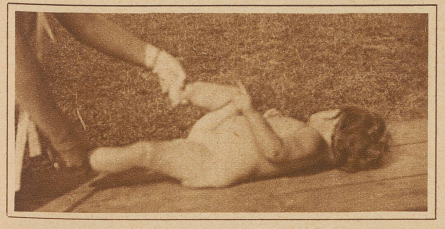


Rückenübung, Hochhalte der Arme



Armkreuzen und -kreisen zur Brustkastenstärkung

Armkreisen vor- und rückwärts



Strampelübung mit Widerstand

Beinhang

Es wird immer wieder die Frage erörtert, bis zu welchem Alter hinauf eigentlich gymnastische Uebungen 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 erstreben 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, Köpfchen und Oberkörper zu heben. Außer diesen Bewegungen lassen wir den kleinen Strampelmann nun noch einige Uebungen 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 Höhensonne», erhöhen noch den Nutzen. Ich kann hier nicht alle Uebungen einzeln beschreiben: Armkreisen, Beinkreisen, Strampelturnen, Kriechübungen und schließlich noch die hier abgebildeten Rumpfschwebeübungen. 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 Beinchen, wenn es dasselbe zu strecken sucht, einen ganz leisen Widerstand entgegen, so wird einem recht bald die zunehmende Muskelkraft 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 auszuschließen. Vor dem fünften bis sechsten Monat zu turnen wäre verfrüht. Ferner kommen sehr schwächliche Säuglinge nicht in Betracht oder doch nur für die allerleichtesten Uebungen. Hier ist es wie mit dem zu frühen Aufsetzen und Gehenlassen: Statt einer Förderung der Wirbelsäulen- und der Beinkraft werden die schwachen Knöchelchen 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