Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 12

Artikel: Das Turnen [Fortsetzung]

Autor: Jaeger, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038325

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: 15.07.2025

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

Sauter's Annalen
für Gesundheitspflege
Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 12 — 24. Jahrgang der deutschen Ausgabe. — Dezember 1914

Inhalt: Das Turnen (Fortsetzung). — Der Kaffee (Fortsetzung). — Ueber den Nutzen des körperlichen und geistigen Ausruhens. — Wie erzielt man einen warmen Fußboden? — Korrespondenzen und Heilungen: Rheumatische Schmerzen; Gebärmuttervorfall; Gebärmutterentzündung. — Hilfs-Arzneimittel.

Das Turnen.

Von Professor Dr. med. Gustav Jaeger.
Aus „Die menschliche Arbeitskraft".
(Fortsetzung)

Die Antwort kann keinen Augenblick zweifelhaft sein: das Hauptgewicht ist auf die Fußgymnastik zu legen, und zwar aus hygienischen und praktischen Gründen, deren wichtigste ich im folgenden gebe.

Unter den hygienischen Gründen tritt obenan die Verschiedenartigkeit der Beziehungen, in welchen Arme und Beine zu den inneren Hilfsmechanismen stehen: die Tätigkeit der Schulter- und Armmuskeln beeinflußt die Brusteingeweide ganz direkt, die Tätigkeit der Beine wirkt dagegen nur indirekt auf die Organe der Brusthöhle.

Wenn wir durch Uebungen im Hang die Schultermuskeln stärker entwickeln, so ist die nächste Wirkung, daß wir deren Tonus, d. h. ihre natürliche Spannung erhöhen. Damit ist klar, daß eine Vermehrung ihrer natürlichen Spannung eine dauernde Höherstellung der Rippen und damit eine dauernde Ausdehnung der Lunge, d. h. Gewöhnung an eine Stellung zur Folge hat, welche sie andernfalls erst einnimmt, wenn sie einen gewissen Betrag der Einatmung vollzogen hat. Das ist eine Beeinträchtigung der Atmungsfähigkeit. Die Ausgiebigkeit der Rippenatmung hängt von der Ausgiebigkeit der Rippenbewegung ab; je tiefer die Rippe steht, um so größer ist der ihr für die Hebung bleibende Spielraum. Nehmen wir beispielsweise an, bei der höchst möglichen Hebung bilde die Rippe einen Winkel von 80°, steht nun für gewöhnlich die Rippe in einem Winkel von 60°, so kann sie sich um 20° bewegen, steht sie aber für gewöhnlich auf 65, so beträgt der Spielraum nur 15°. Es ist also ganz falsch, wenn man meint, der hochbusige Reck- und Barrenturner habe eine leistungsfähigere Lunge.

Hiezu kommt, daß die Armgymnastik notwendig den Atmungsrhythmus stört, namentlich zu längerem Anhalten des Atems zwingt, mit seinen nachteiligen Folgen, namentlich für die Lungenspitzen. Diese Uebelstände fallen bei der Fußgymnastik fort, denn deren Ausübung hindert weder den Atmungsrhythmus, noch beeinflußt er die Rippenstellung nachteilig.

Hierzu kommt, daß ein gewisser Wuchs ein notwendiges Erfordernis für die Leibestüchtigkeit ist, nämlich ein solcher, welcher die Wirbelsäule, insbesondere deren Lendenabschnitt, und die Beine verlängert. Dieser Art von Wuchs ist nur die Fußgymnastik förderlich, und aus diesem Grunde muß sie beim Schulturnen im wachsenden Alter, wo allein eine Beeinflussung des Wuchses möglich ist, unbedingt vorangestellt werden. Von Armgymnastik soll das Schulturnen nur so viel erhalten, als zur Vermeidung der Eintönigkeit des Turnunterrichtes, zur Erzielung von Handfertigkeit und Erreichung von Torsionen (Drehungen) der Wirbelsäule und zur Erlernung des Faustkampfes (siehe später) nötig ist. Daß vollends bei dem weiblichen Geschlecht die Fußgymnastik mit Rücksicht auf die Erweiterung der Geburtswege fast ausschließlich zur Geltung kommen muß, ist eine weitere Tatsache.

Ein Grund, warum beim Knabenturnen die Fußgymnastik zu überwiegen hat, liegt aber auch in der Rücksicht auf die militärische Erziehung. Es steht in vollkommener Harmonie mit den Anforderungen der Gesundheitspflege, daß jetzt die Marschierfähigkeit als eine der wichtigsten militärischen Fähigkeiten angesehen wird, und dem hat die Turnschule vorzuarbeiten. Je schnellfüßiger und langfüßiger der Jüngling zum Militär kommt, um so rascher wird er zum kräftigen und gewandten Mann und Soldaten und später zum rüstigen Arbeiter werden.

Hier kommt noch ein eigener Punkt in das Spiel, nämlich der Bau des Vorderfußes. Dieser ist im Gegensatz gegen die andern Körperteile in seiner Entwicklung durch das ihn umfassende Kleidungsstück, den Schuh, in hohem Maße beeinflußt. Weil der harte Lederschuh dem Wachstumsdruck nicht nachgibt, so ist das wachsende Kind der Gefahr der Verkrüppelung seiner Gehwerkzeuge ausgesetzt, und zwar in doppelter Weise:

1. Durch den Schnitt des Schuhes. Es ist ein allgemeiner Unfug, bei Kindern es für unnötig zu halten, dem linken und rechten Schuh einen verschiedenen Schnitt zu geben. Die notwendige Folge ist, daß die Zehen zur Annahme einer falschen Stellung gezwungen werden. Zur Erklärung diene folgendes: Soll ein Schuh an beide Füße passen, so muß sein vorderes Ende symmetrisch gebildet sein. Da nun bei der natürlichen Zehenstellung die große Zehe seitlich stärker vorspringt als die kleine, so ist sie zu einer Verschiebung gegen die Mittelachse des Fußes gezwungen. Jetzt ist die Achse der großen Zehe nicht mehr eine Verlängerung der Achse des sie tragenden Mittelfußknocheus, sondern bildet einen Winkel mit ihr. Der große Nachteil dieser Stellungsveränderung liegt darin, daß die große Zehe, anstatt bei der Abwicklung des Trittes die Last vom Mittelfußknochen zu übernehmen und den letzten Abstoß zu geben, nicht bloß das nicht tun kann, sondern bei jedem Tritt gegen die Mittellinie seitlich verschoben wird, was eine jedesmalige Zerrung des inneren Gelenkbandes und eine Reibung des Zehenrückens am Leder zur Folge hat; kurz gesagt: anstatt mitzuarbeiten, wird die große Zehe bloß geschunden.

Für die übrigen Zehen ergibt sich ähnliches: entweder werden sie aus ihrer natürlichen Stellung verschoben, oder wenn sie nicht weichen, so schiebt sich die große Zehe über die nächste her, so daß letztere bei jedem Schritt von ersterer getreten wird. Davon kann man sich durch Versuch an den Fingern der Hand leicht von folgendem überzeugen:

Wenn man die Finger in derselben Weise zu verschieben sucht, wie es bei den Zehen geschehen ist, so wird man finden, daß dies leichter gelingt, wenn der kleine Finger und seine Nachbarn einen Katzenbuckel machen. Das

tun nun die Zehen von selbst, sie krallen sich zusammen, und die notwendige Folge ist, daß die vorstehenden Höcker gegen das Oberleder drücken und Druckschäden (Hühneraugen und Blasen) bekommen müssen. Wollen sie dem ausweichen, so kann dies nur durch Niederlegen des Bogens geschehen, wobei naturnotwendig jede Zehe mit ihrer Spitze unter ihre Nachbarin nach innen zu liegen kommt, also bei jedem Schritt getreten wird. Kurz auch hier: statt bei der Abwicklung des Trittes mitzuarbeiten und ihm Sicherheit und Elastizität zu geben, fallen diese Zehen der Verkrüppelung anheim.

2. Durch die Größe des Schuhes. Der Fuß des Kindes wächst, der Schuh nicht. Für den Querschnitt ist das nicht so sehr schlimm, hier schafft sich der Fuß durch Dehnung des Leders eher noch Raum, allein in der Länge geht es schlechter, hier sucht sich der Fuß durch Beugung der Zehen zu helfen, wodurch alle die schon geschilderten Uebelstände eintreten. Das Mißliche ist, daß diese Stellung eine dauernde wird, weil die Beugesehnen der Zehen in ihrem Wachstum sich der anhaltenden Beugestellung akkommodieren und eine Streckung der Zehen jetzt gar nicht mehr möglich wird, auch wenn ein neuer genügend langer Schuh die äußere Möglichkeit dazu bieten würde.

Der Eintritt dieser Fußverkrüppelung wird dadurch ganz besonders begünstigt, daß das Kind im schulpflichtigen Alter vorwiegend zum Sitzen gezwungen ist — nicht bloß in der Schule, sondern auch zu Haus. Während des Sitzens ist die Belästigung des Fußes durch einen falschen und zu engen Schuh weit geringer als im Stehen und Gehen; namentlich können die Zehen sich zusammenkrümmen, da die Mißhandlung mit der Bewegung wegfällt. Das Kind hilft sich weiter beim Sitzen dadurch, daß es den Schuh halb oder ganz auszieht — selbst in der Schule tun die in den hinteren Bänken sitzenden Knaben es oft genug. Für den kurzen Weg zwischen Schule und Haus fügt man sich schließlich in das Unvermeidliche des Schmerzes, und so schreitet die Verkrüppelung ruhig ihren Weg; ja sie wird deshalb so bedeutend, weil der Unverstand der Eltern sich weigert, neue Schuhe machen zu lassen, ehe die alten zerrissen sind. Je mehr nun das Kind, durch das Schmerzen der Füße gezwungen, das Stehen, Gehen und Laufen unterläßt, desto schädlicher ist es für seine Entwicklung.

Der Fluch dieser Situation besteht nun nicht bloß darin, daß der Vorderfuß immer mehr verkrüppelt, sondern auch noch darin, daß der ganze Körper den schädlichen Einwirkungen der sitzenden Lebensweise und des Aufenthaltes in der Zimmerluft anheimfällt, und zwar nicht etwa bloß zeitweilig, denn Leute, deren Vorderfüße definitiv verkrüppelt sind, haben sich damit ein Gebrechen angeschafft, welches ihnen zeitlebens die für die Gesundheit so äußerst wichtige ausgiebige Bewegung in freier Luft erschwert und verbittert und sie der so leicht zum Siechtum führenden sitzenden Lebensweise definitiv überantwortet.

Dieses Elend zu zermalmen, ist eine der wichtigsten Aufgaben des Schulturnens, und darum muß der Schwerpunkt auf die Laufgymnastik gelegt werden. Armgymnastik leistet natürlich hier nichts. Wird dagegen das Kind zu energischer Laufgymnastik angehalten, so muß das Uebel weichen. Einmal treten die Schmerzen und Uebelstände greller zu tage und das Kind wird dem Unverstand der Eltern energischer zu Leibe gehen, und umsomehr, wenn hinter ihm auch noch der Turnlehrer mit seiner Forderung steht. Weiter ist das Leder nicht absolut unnachgiebig; eine energische Laufgymnastik schafft dem Fuß Raum, weil der Schuh ausgeweitet wird. Endlich verkürzt die Laufgymnastik das Leben des Schuhes: soll ein

Kind sich richtig entwickeln, so muß es seine Schuhe total zerrissen haben, ehe sie ihm zu kurz werden.

Die zwei letzten Punkte enthalten zugleich das Verdammungsurteil für den Mißbrauch, den Knaben den Gebrauch eigener Turnpantoffeln und den Mädchen die Anwendung besonderer Tanzschuhe zu gestatten. Diese Mode dient nur dazu, dem Alltagsschuh das Leben zu verlängern und läßt die günstige Gelegenheit versäumen, für Ausweitung des letzteren zu wirken. Die Sache ist um so lächerlicher, weil natürlich der Tanzschuh und Turnpantoffel auch mit der Zeit zu klein werden und bei der Seltenheit des Gebrauchs und bei dem Umstand, daß sie immer trocken und hart bleiben, ein zäheres Leben und eine geringere Dehnbarkeit haben, also der Uebelstand, wegen dessen man sie erfand, erst recht nicht beseitigt wird.

(Fortsetzung folgt.)

Der Kaffee.

(Dr. **Imfeld.**)

***

— Fortsetzung —

Nachdem wir den Kaffeebaum und die Kaffeebohne, sowie deren verschiedene Arten, soweit möglich, d. h. soweit der Zweck dieses Artikels und der Raum unserer kleinen Zeitschrift es erlauben, besprochen haben, wollen wir heute zunächst auf die Zubereitung des Kaffees eingehen.

Zur Benutzung werden die Kaffeebohnen geröstet, indem man sie in einem verschlossenen Gefäß über schwachem Feuer möglichst gleichmäßig erhitzt, bis sie, mehr oder weniger, braun geworden sind. Beim Privatgebrauch benützt man gewöhnlich drehbare Trommeln oder kasserolenartige, gedeckte Gefäße mit Rührwerk versehen. Viel besser aber eignen sich zum Rösten des Kaffees Apparate, bei denen sich eine Halbkugel oder ein Hohlzylinder aus Drahtgeflecht, oder siebartig gelochtem Blech in einer Blechkapsel dreht, denn bei solchen Apparaten findet eine sehr gleichmäßige Uebertragung der Wärme statt und wird eine zu starke Erhitzung leichter vermieden, als wenn das den Kaffee enthaltende Gefäß der direkten Einwirkung des Feuers ausgesetzt ist. In einem derartigen für Großbetrieb eingerichteten Apparat gebrannter Kaffee heißt im Handel Dampfkaffee. Den Kaffee in ganz offenen, gewöhnlichen Pfannen zu rösten, währenddem man denselben mit einem Holzlöffel umrührt, wie das jetzt noch in vielen Häusern, namentlich auf dem Lande, geschieht, und zwar gar noch mit Zugabe von etwas Butter, um das Anbrennen zu vermeiden, ist ganz unrichtig; der Kaffee wird zu stark gebrannt, verliert in der offenen Pfanne, durch Verdunstung und Verkohlung, sein Aroma, und wenn er gar noch mit Butter oder sonstigem Fett geröstet worden ist, dann bekommt er davon einen schlechten Beigeschmack. Vielfach hat sich aber gegenwärtig in den Familien, zur Ersparnis von Mühe, Brennmaterial usw., die Gewohnheit verbreitet den Kaffee bereits geröstet zu kaufen, was deshalb nicht ratsam ist, weil dann noch leichter wie sonst vom Händler eine Mischung verschiedener Kaffeesorten vorgenommen werden kann und weil der schon gebrannte Kaffee bei längerem Aufbewahren im Verkaufsladen viel von seinem Aroma verliert. Nach schlimmer ist es wenn man den Kaffee schon in gemahlenem Zustand, in Pulverform kauft, da dann alle möglichen Mischungen und Verfälschungen vorkommen können. Freilich haben jetzt einige größere Kaffeegeschäfte Maschinenvorrichtungen mit elek-