Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 16 (1906)

Heft: 12

Artikel: Die körperliche Erziehung der Kinder [Schluss]

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038057

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: 13.07.2025

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

ständnis dieser für die Hygiene so wichtigen Fragen dienen und eine Bestätigung für das bilden, was wir im Vorstehenden ausführten.

Brof. Dr. Jägers Monatsblatt.

(Fortsetzung folgt.)

Die körperlidje Erziehung der Rinder.

(Dr. Imfeld.)

(Schluß, fiehe Unnalen von 1906, Seite 27 und 100).

Wir haben im vorhergehenden Kapitel gesiehen wie wichtig es ist, den Kindern eine gut entwickelte und einer ergiebigen Durchlüftung fähige Brust zu geben. Es ist das das erste Ziel, welches bei der physischen Erziehung des Kindes ins Auge gesaßt werden muß, denn ohne eine gut und fräftig entwickelte Brust ist jede Symnastik, jede eine gewisse Anwendung von Kraft erfordernde körperliche Uebung, übershaupt jede Muskelanstrengung, jeder Sport nicht nur unnütz, sondern auch direkt schädlich.

Das zweite wichtige Ziel, welches bei der körperlichen Erziehung der Kinder verfolgt werden muß, ist die gute Haltung des Körpers und der Rückenwirbelsäuse.

Die Verschiebungen der Rückenwirbelfäule sind in der That bei den Kindern sehr häusig, ihre Zahl ist so groß, daß sie eine spezielle Klasse von Verkrümmungen bildet, denen man den Namen von "Schulsehlern" gegeben hat. Wenm man auch unter diesem Namen nur die sehr charafteristischen Fälle der Skoliosis der wirklichen Quektigen bezeichnen will, so wird man sich noch immer sagen müssen, daß diese bedauernswerten Gebrechen viel zu häusig vorstommen. Wie viele junge Mädichen gehen nicht für immer und unwiederbringlich in Folge Verbiegung der Wirbelsäule der Schönheit ihres Wuchses verlustig.

Will man aber felbst die gang leichten Berschiebungen ber Wirbelfaule, die zu ftart aus= gesprochene Lendenkrümmung, die zu sehr in die Augen fallende S-Form der Wirbelfäule, den Höhenunterschied zwischen einer Schulter und der andern zu den "Schulfehlern" rechnen, bann mußte man freilich anerkennen, bag in unseren Schulen wenigstens die Balfte der Schüler mit folchen Jehlern behaftet ift. Man fängt freilich an, die Aufmerksamkeit auf diese Fehler zu lenken, man forscht nach den Urfachen dieser leidigen Uebelstände und man sucht sie in der schlechten Stellung welche der Schüler beim lefen und ichreiben einnimmt und man ift zu Feld gezogen gegen die Schultische, die Schulbante, die Beleuchtung, die Art ber Schrift, die Lehrer etc.

Das Alles ist freilich in Berücksichtigung zu ziehen, aber das Alles hindert nicht, dag wenn die Lehrer gezwungen sein werden die gerade Schrift zu lehren (bie weniger schön ift und mehr Zeit in Auspruch nimmt als die geneigte), wenn die Schulzimmer nach allen Borfdriften ber Wiffenschaft beleuchtet sein werden, wenn der Schüler auf einem Stuhl fiten wird und vor einem Bult, die gang genau feiner Größe und der Sehichärfe feiner Augen entsprechen, die Wirbelfäulen unserer Rinder dennoch fortfahren werden, fich nach allen Seiten bin gut frümmen, so lange man nicht die, allerdings fehr einfache, Borficht angewendet haben wird, dieseben durch genügend fräftige Musteln gu unterftiiten.

Denn die Wirbelfäule ist ja an und für sich ein widerstandsloses Rohr, das alle Formen annehmen kann, welche die Bewegungen des Körpers ihm aufzwingen. Wenn die unzähligen Muskeln, welche sich an ihre Knochen anhesten, die Wirbelsäule nicht aufrecht hielten, so würde sie unter der einsachen Wirkung des Gewichtes des Kopfes und des Brustkorbes

in sich zusammensinken und sich biegen. Das raus erfolgt, daß je fräftiger und mächtiger die Muskeln sind, desto besser die Wirbelsäule sich aufrichten wird.

Nun aber haben sich die Musteln nicht zu dem Zwecke entwickelt um unbeweglich zu bleisen. Es wäre ein physiologischer Unsinn, wenn man die richtige Stellung der Wirbelsäule durch die Unbeweglichkeit in der besten Haltung dersselben erzielen wollte. Wenn alle die Musteln der Wirbelsäule und der Schulterblätter nur ungenügend oder gar nicht tätig wären, so würden sie sehr bald an Größe und an Kraft einbüßen und schließlich ganz zusammenschrumpfen (atrophieren).

Dann würde die Wirbelfäule ebenso in sich zusammensinken, wie ein hohes Kaminrohr zussammenstürzt dem man seine Stützen wegnimmt. Der nette kleine Bub, das hübsche kleine Mädschen werden buckelig! "Halte Dich doch gesrade," schreit die Mutter immerwährend dem armen Kinde zu, aber dasselbe ist unfähig dieser Mahnung zu folgen; der Wille allein genügt nicht um sich gerade zu halten. Wächst das Kind nun wirklich schief, da gesichieht noch das Schlimmste, man geht zum Orthopädisten der durch ein schönes und anscheinend sehr passendes, mit Metallspangen versehenes Lederkorsett die Arbeit der schon gesschwächten Muskeln noch vollständig aushebt.

Man muß wirklich nicht glauben, daß der Versuch sich gerade zu halten an sich allein genügt, um das gewollte Resultat zu erzielen, ebenso genügt es auch nicht, daß man fehlershafte Haltungen zu vermeiden sucht. Die Natur hätte uns mit einem gar zu armseligen Körper ausgestattet, wenn derselbe nicht ohne Gesahr zeitweise eine unrichtige Stellung einnehmen dürfte.

Was Not tut das ift, daß wir der Wirbel- fänle Musteln zur Berfügung stellen, die ftark

genug find, um diefelbe zu ftugen und auf= zurichten. Um dieses zu erreichen, muffen die Rinder gang fuste matisch und täglich gewissen, richtig verstandenen llebungen sich unterziehen die ohne den Körper zu ermüden, fämtlichen Mustelgruppen, welche tie Aufgabe haben die Wirbelfäule zu biegen, aufrecht zu richten, und nach links und rechts zu neigen ein ausgebehntes freies Spiel geftatten. Sie muffen auch Uebungen vornehmen, welche das Bolumen und die Rraft der Musteln erhöhen, die in den Schulterblättern und den Schultern fid) inserieren. Wenn alle diese Mittel, Die geeignet find, die Wirbelfaule zu firieren, gleich-·mäßig in Anspruch genommen worden sind, dann wird der Körper von felbst und auf gang natürliche Beise eine gute und gerade Haltung annehmen und behalten. Rur in Folge einer willfürlichen Erschlaffung einer Mustel gruppe wird er fich nach jener Seite bin biegen ober senten, um sofort sich wieder aufzurichten, sobald diese Erschlaffung aufhören wird. Die Wirbelfäule ift unverfrümmbar geworden, sie wird ihre normale Form nicht mehr verlieren.

Nun fragt es sich ob diese Methode eine sehr komplizierte ist, ob ein so schönes Resultat nur durch unablässige Arbeit zu erreichen ist? Durchaus nicht! Wenn auch freilich schon bestehende Verkrümmungen und wirkliche Stolisosen lebungen von positiver ärztlicher Heilgymnastit verlangen, so würden zur Verhütung derselben Uebungen von täglich 15 Minuten sehr gut ausreichen.

Ich wünschte, daß in allen Schulklaffen der Schultag mit solchen Bewegungen eingeleitet würde, die unter der Aufsicht eines überzeugten Lehrers vorgenommen werden sollten. Es würde sich nur um Bewegungen von Zimmergymnastik handeln: Bewegungen des Körpers nach vorn und nach hinten, nach rechts und nach links,

Drehungen des Rumpfes um die Axe des Beschens, Hebungen der ausgestreckten Arme, Hesbungen des Brustkastens bei gleichzeitiger Einsatmung und andere ähnliche Bewegungen die, täglich ausgeführt, in Anbetracht ihres so hochwichtigen Resultates von der größten Einfachsheit sind und durchaus keine besonderen Ansstrengungen erfordern.

Würden die Schüler täglich eine Viertelsstunde lang zu diesen hygienischen Uebungen ansgehalten werden, so würde die Notwendigkeit hochwissenschaftlich konstruierter Tische und Bänke, der Beleuchtungsapparate nach den neuesten Vorschriften der Physik, sowie derzenigen einer orthopädagogischen Schreibweise von selbst wegsfallen. Wenn auch das Kind bei seiner Arbeit eine gebückte Haltung angenommen haben würde, so würde es sich nachher sofort gerade aufzrichten, gleich so wie eine gebogene Binse. Ich wiederhole es: ein mit kräftigen Muskeln harmonisch versehener Körper verliert nicht seine normale Gestalt.

Bur Frage der Pivisektion.

Dr. Paul Förfter

Ein jeder, der nicht, sei es bewußt, sei es unbewußt, auf dem Standpunkt des, "Übermensschentums" steht, wird, auch wenn er kein ersklärter Anhänger Schopenhauers ist, zugeben müssen, daß unter allen Anlagen, Fähigkeiten und Kräften, welche der Mensch besitzt und die sich in ihrer Gesamtheit in ihm zur geistigen Persönlichkeit zusammenschließen, mit und neben dem Denkvermögen die Fähigkeit, an dem Empfinden der anderen mit ihm lebenden Wesen, vom höchsten bis zum niedrigsten herab, teilzunehmen, Lust und Leid mit ihnen zu sühsten und dadurch in hilfreiche Beziehung zu ihsnen zu treten, die hervorragenoste Stelle eins

nimmt. Nicht von der Lust, sondern von dem überwiegenden, bedeutungsvolleren Leid ausge= hend, haben wir jene Fähigfeit mitzuleiden einfach Mitleid genannt. Mit und neben der Fähigkeit vernünftig zumdenken, bildet das Mitleid gewiffermaßen die eine und zwar die beffere Balfte bes geiftigen Menschen, und feine bobe Wichtigkeit und Unveräußerlichkeit leuchet ein, wenn man bedenkt, wie durch es der Mensch erst zum Menschen wird, so daß es begrifflich auch mit Menschlichkeit schlechthin sich beckt wie von der größeren oder geringeren Entwicklung bes Mitleids ober ber Menschlichkeit, nicht bes Denkvermögens, die Bewertung des Menschen überhaupt abhängt; daß der Mensch von ihm also seine Burde und seinen Abel empfängt, weil auf ihm jeder wahre menschheitliche Fortschritt beruht, ja die Möglichkeit eines Gesellschaftslebens auf Erden durch es bedingt ift, ohne es aber, bei feinem völligen Erloschen, ein Bernichtungstampf aller gegen alle entbrennen und die Menschheit selbst zu bestehen aufbören würde.

Muß dem menschlichen Mitleid aber eine so ungeheuere Bedeutung zuerkannt werden, daß es gewissermaßen einen sesten, unerläßlichen Bestandteil der menschlichen Natur ausmacht, so solgt darans, daß eine gewaltsame Unterdrückung, eine Verleugnung und Ausschaltung besselben, wo immer es sich Geltung zu verschaffen versucht, einen Verstoß gegen die von Gott und der Natur gewollte Weltordnung bedeutet.

Dies gilt aber nicht bloß in dem Berhältnisse des Menschen zum Menschen, sondern auch von dem zum Tiere, was sich aus der Tatsache ersgibt, daß das menschliche Mitleid bei jedem gestunden, nicht geistig franken oder von Geburt aus geistig verkrüppelten Menschen, wo es bestanntlich ganz sehlen kann, genan mit derselben ursprünglichen Gewalt dem leidenden Tiere ges