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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 2

Artikel: Das Turnen [Fortsetzung]

Autor: Jaeger, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037847

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. 2. 25. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Februar 1915

Inhalt: Das Turnen (Fortsetzung). — Der Kaffee (Fortsetzung). — Gifte im Küchengeräte. — Korrespondenzen und Heilungen: Amenorrhöe — Ausbleiben der Menstruation; Metrorragien — Gebärmutterblutungen; Luftröhrenentzündung; Magengeschwür. — Verschiedenes: „Sargnägel".

Das Turnen.

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

Das Befehlsturnen räumt die Leitungshindernisse im ganzen Nervensystem hinweg, es schärft die Sinne, es putzt nach zwei Richtungen, wie das Sprichwort sagt, den Kopf aus, indem es die Urteilsfähigkeit und die Energie der Willensorgane erhöht. Damit tritt eine Steigerung der Lernfähigkeit auch für die Aufgaben der Schule ein. Wem auf dem Turnplatz das Gehör geschärft worden ist, der überhört auch in der Schule nicht mehr so leicht etwas. Wer auf dem Turnplatz in der Unterscheidung der verschiedenen Befehle geübt wird, unterscheidet auch leichter in der Schule, und die Raschheit der Befehlsausführung sichert der Schule auch Sprechen, rasches Schreiben, überhaupt rasches Arbeiten, aber nicht im Sinne des sogenannten Hudelns. Wenn der Turnlehrer den Knaben daran gewöhnt hat, die Befehle nicht bloß rasch, sondern auch ganz genau auszuführen, so gewinnt damit auch die Präzision der Schularbeit.

Die erhöhte Entwicklung des Nervensystems durch das Befehlsturnen ist jedoch nicht bloß ein Vorteil in der Richtung der Lern- und Arbeitsfähigkeit, sondern auch ein sanitärer Gewinn. Die Rührigkeit und Lebendigkeit, die es erzeugt, wirkt beschleunigend auf den Stoffwechsel und tritt den nachteiligen Wirkungen der Berufsarbeit, die großenteils in der Richtung eines gehemmten Stoffwechsels liegen, auf die Dauer entgegen. Solche Leute sind selbst, wenn sie ihr Beruf zu sogenannter sitzender Lebensweise zwingt, besser daran, weil die Lebendigkeit ihres Geistes und ihrer Sinne (der erhöhte Zerebrospinalreiz, wie die Physiologie sich ausdrückt), einen gewissen Ersatz für die mangelnde Leibesbewegung bildet, abgesehen davon, daß er für sie ein Sporn ist, sich auch die nötige Erholung mittelst ausgiebiger Körperbewegung angedeihen zu lassen, zu der Leute mit trägem Temperament und stumpfem Nervensystem sich so schwer entschließen. In letzterer Beziehung kommt noch in Betracht, daß die allgemeine Rührigkeit diesen Leuten die Berufsarbeit fördert und ihnen deshalb auch Zeit genug für Erholungsarbeit übrig bleibt, während dem Trägen mit der Lust auch die Zeit mangelt. Kurz gesagt: die durch das Befehlsturnen in der

Jugend erzielte stärkere Entwicklung des Nervensystems ist ein dauernder Schutz gegen Geistes- und Leibesträgheit mit ihren verderblichen Folgen für Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.

Man wird vielleicht einwenden, daß schon die Schule für eine erhöhte Entwicklung des Nervensystems sorge, es somit hier der Beihilfe durch das Turnen nicht bedürfe, im Gegenteil, weil das Lernen vorzugsweise Nervenarbeit sei, so habe gerade das Turnen, um der einseitigen Ausbildung entgegenzuwirken, sich mit den andern Teilen des Körpers zu befassen.

Dieser Einwand ist nicht zutreffend. Beim Lernen in der Schule handelt es sich vorwiegend um Gedächtnisarbeit, wobei nur ein Teil des Nervensystems, der aufnehmende, entwickelt wird. Das nur schulmäßige Lernen erzeugt deshalb namentlich Naturen, die ohne äußeren Zwang zur Anhäufung toten Wissens hinneigen und im übrigen unpraktische Naturen sind. Das Befehlsturnen hat nun den Wert, die Bahnen frei zu machen, auf welchen, um mich so auszudrücken, das Wissen in die Glieder fährt, d. h. zur Handlung führt, lebendig wird.

Das ist ein großer Gewinn erstens für das betreffende Individuum, weil es dadurch erwerbsfähiger gemacht wird, denn nur dasjenige Wissen trägt praktische Früchte für das Individuum, das nach außen hin den Nebenmenschen Vorteil bringt, und so ist dasselbe zweitens auch ein Gewinn für die menschliche Gesellschaft. Warum müssen so viele Gelehrte, Dichter, verunglückte Genies ꝛc. zeitlebens am Hungertuch nagen, trotzdem daß sie vielleicht an Schulwissen ihre besser situierten Mitmenschen weit übertreffen und in der Schule stets obenan waren? Weil eben der Teil des Nervensystems nicht entwickelt wird, der das Wissen zum Können, die Wissenschaft zur Schaffensmacht werden läßt. Bei der großen Wichtigkeit der Sache will ich noch einige Worte zum Verständnis hinzufügen.

Wir sahen früher, daß der psychische Mechanismus aus lauter Antagonismen, d. h. Hemmungs- und Beschleunigungszentren ꝛc., zusammengesetzt ist. Von deren Wettstreit hängt es nicht bloß ab, ob überhaupt etwas geschieht, sondern auch, was geschieht, und sie bewirken außerdem, daß stets gewissermaßen nur das eine geschieht, das andere unterlassen wird; z. B.: Soll ein Mensch etwas gedächtnismäßig erfassen, so muß die vom Sinnesorgan in den Seelenmechanismus eintretende Erregung den Weg zu Herden des Gedächtnisses einschlagen und damit ist der Weg in die Glieder ausgeschlossen; denn geht die Erregung wie ein Reflexreiz sofort in die Glieder, so haben die Gedächtnisherde nichts oder nur sehr wenig davon. Wie uns die Beobachtung des Tieres und des Kindes vor Beginn der Schulzeit zeigt, ist der natürlichere Weg für die Erregung der in die Glieder. In der Schule wird nun durch Kräftigung eines Hemmungszentrums dieser Weg gewissermaßen gesperrt und zwar im Interesse der intellektuellen Entwicklung.

Wird nun dieses Hemmungszentrum durch fortdauernde Uebung immer weiter gekräftigt, so gewinnt es ein derartiges Uebergewicht, daß es zu einem bleibenden Hindernis für die Ueberführung der seelischen Erregung in eine Handlung wird. Eine harmonische Entwicklung des Menschen verlangt nun, daß der Antagonist dieses Hemmungszentrums, d. h. ein Beschleunigungszentrum in ebenmäßiger Weise gekräftigt wird, und das ist nur möglich durch Anstoß von den Sinnesorganen aus.

Hieraus ergibt sich auch noch einmal die Forderung, daß das Turnen Geschwindigkeitsgymnastik, nicht Kraftgymnastik zu sein hat, denn die Kräftigung eines Beschleunigungszentrums kann nur durch eine beschleunigende Methode erfolgen.

(Fortsetzung folgt.)