

# Das Turnen [Fortsetzung]

Autor(en): **Jaeger, Gustav**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **25 (1915)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1037852>

## **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.

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 4.

25. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

April 1915

Inhalt: Das Turnen (Fortsetzung). — Der Schreibecamp. — Zur physischen und moralischen Erziehung unserer Kinder (Fortsetzung). — Notwendigkeit der reinen Luft für die Kinder. — Korrespondenzen und Heilungen: Leberkrebs; geschwürige Hornhautentzündung; Eingeklemmter Bruch, Doppelseitige Lungenentzündung.



### Das Turnen.

Von Professor Dr. med. Gustav Jaeger.

Aus „Die menschliche Arbeitskraft“.

(Fortsetzung)

Zu besonders dankbarer Erinnerung als Schule des Mutes bewahre ich unsere Methode des Gerwurfes (Ger = Speiß): statt der Reihe nach auf den toten Gerkopf zu werfen, teilte sich die Kiege in zwei feindliche Teile; jeder hatte seinen Gegner und das Zielobjekt war der gegnerische Kopf, dessen Träger die Aufgabe hatte, sich nicht treffen zu lassen und zwar womöglich ohne seinen Stand zu verlassen. Da diese Gere aus Eschenholz waren und Eisenbeschläge hatten, so war die Sache ziemlich ernst; es kam aber nie eine erheblichere Beschädigung vor und diese Übung war uns eine der liebsten. Allerdings durften an ihr auch nur die Angehörigen der ältesten Klasse teilnehmen.

Dieses Gefahr- und Feldturnen entwickelte nicht bloß unseren physischen Mut und unser physisches Selbstvertrauen, sondern die genannte Schule war im ganzen Land dadurch bekannt,

daß bei den öffentlichen Prüfungen, an welchen Angehörige aller Schulen des Landes konkurrierten, ihre Zöglinge zu den gefürchtesten gehörten, wahrscheinlich nicht deshalb, weil sie mehr wußten, sondern weil sie sich durch die ungewohnte Situation der Prüfung an fremdem Ort und durch fremde Examinatoren nicht aus der Fassung bringen ließen.

Das Feldturnen im Gegensatz zum Schulturnen hat auch noch eine sanitäre Seite.

Beim Turnen im geschlossenen Raum befinden sich die Leute selbst bei der sorgfältigsten Reinlichkeit unvermeidlich in einer durch Staubteile verunreinigten Luft, und bei dem Umstand, daß eine richtige Gymnastik Maximalatmung erzeugen muß, fällt diese Verunreinigung ganz besonders ins Gewicht, weshalb das Turnen im Freien unbedingt dem in Turnhallen vorgezogen werden muß.

Aber auch das Turnen auf freien Turnplätzen schafft noch nicht die günstigsten Verhältnisse. Unsere Turnplätze sind im allgemeinen nicht groß genug, um auf denselben eine Nasendecke entstehen zu lassen und zu unterhalten. Ihr Boden produziert deshalb viel zu leicht ebenfalls Staub, sobald, wie das sein muß, das Turnen vorwiegend Laufgymnastik ist.

Hierzu kommt, daß bei Sonnenschein der nackte Boden sich viel stärker erwärmt, als der mit Gras bewachsene, und durch Rückstrahlung des Lichtes auch die Schwerezeuge übermäßig reizt, so daß in der heißen Jahreszeit die Benützung der Turnplätze sehr erschwert ist. Beschattung durch Bäume mindert zwar die Sache bedeutend, allein da sie den Boden länger feucht erhält, so schafft sie ein anderes Hindernis; außerdem bildet auch eine dichte Bestockung mit Bäumen für die Massenübungen Hindernisse.

Dem gegenüber muß gesagt werden, daß allen sanitären und technischen Anforderungen nur ein frei und lustig gelegener, dicht bewachsener Rasenplatz entspricht, dessen Pflanzenwuchs durch Weidevieh stets kurzgehalten wird. Auf ihm kann selbst im Sonnenbrand geturnt werden, und der Regen kann ihn nur sehr vorübergehend unbenützlich machen.

Am besten eignen sich die Schafweiden dazu. Wo sich eine solche findet, ist sie, vorausgesetzt, daß auch nur ein einigermaßen großer Teil genügende Ebnung besitzt, das beste Turnfeld und um so geeigneter, wenn ein Teil des Terrains Hindernisse bildet oder die Erstellung von Hindernissen, die den natürlichen entsprechen, gestattet.

Überall da, wo derartige Turnfelder nicht vorhanden sind, sollten im öffentlichen Interesse solche erstellt werden. Dem Einwand, daß hiedurch größere Bodenflächen der Produktion entzogen werden, kann keck entgegnet werden, daß die Produktion von Arbeitskraft und Gesundheit weit mehr wert sei als das, was im günstigsten Fall auf diesem Boden wachsen könne. Wir werden übrigens sogleich noch zu einer anderen Verwendung dieser Turnfelder kommen.

Der Erziehungsgymnastik erwächst gerade auf deutschem Boden noch eine eigenartige sittliche

Aufgabe. Der Lebensberuf stellt den Menschen nicht bloß natürlichen Hindernissen gegenüber, sondern auch persönlichen. So gewiß es nun oberstes Gebot der Nächstenliebe ist, persönliche Konflikte zu vermeiden, auch es im national-ökonomischen Interesse liegt, auf dem Wege der Arbeitsteilung zusammen, anstatt gegeneinander zu arbeiten, so ist eben so gewiß, daß das soziale Leben Konflikte persönlicher Art gebären muß, und jene Utopisten, welche von allgemeinem Weltfrieden, Abschaffung von Krieg und allem Uebel träumen, beweisen nur, daß selbst der höchste Bildungsgrad nicht vor Torheit schützt, wenn eine Vernachlässigung des Naturstudiums den Menschen der Wirklichkeit so entrückt, daß er überall seine Wünsche an die Stelle der Tatsachen setzt, mit welchen der Mensch zu rechnen gezwungen ist.

Der Prüfstein für den Sittlichkeitsgrad eines Menschen ist sein Verhalten in Konfliktfällen. Die Sittlichkeit verlangt von ihm unbedingt, daß er auch dem persönlichen Konflikt nicht aus dem Wege geht, wenn es gilt, das Gute gegen das Schlechte, das Recht gegen das Unrecht, die Schwachheit gegen die Gewalt zu verteidigen. Wird aber der Kampf aufgenommen, so verlangt die Sittlichkeit eine ganz bestimmte Kampfmethode. Unbedingt zu verwerfen ist ungezügelter Ausbruch der Leidenschaft, welche den Menschen über das zu erstrebende Ziel hinaus fortreißt. Dieses Ziel soll nie die Vernichtung des Gegners, sondern nur seine Zurückweisung und Züchtigung sein, und das soll so geschehen, daß der Gegner gleichfalls das Bewußtsein hat, daß es sich um nichts weiter handelt und daß ihm für seine Verteidigung die nötigen Chancen gegeben sind; denn nur in diesem Falle wird auch bei ihm der Ausbruch gefährlicher Leidenschaft und Anwendung von Mitteln, die über das Ziel hinauschießen, vermieden werden.

Das einzige Mittel hierzu ist der offene, ehrliche Zweikampf, sei es mit physischen Waffen, sei es mit geistigen. Mit Recht gilt es von jeher in gebildeten Kreisen als eine Gemeinheit, wenn ein Haufen einen einzelnen Gegner niederschreit, statt ihn im ehrlichen Wortzweikampf mit Gründen zu schlagen, und für eine Gemeinheit, wenn ein Haufen einen einzelnen Gegner zu Boden prügelt. Es widerspricht der Sittlichkeit, wenn ein so blindes, rein zufälliges Moment, wie die Ueberlegenheit der Zahl, im Konfliktfall den Ausschlag gibt und zwar deshalb, weil die Sittlichkeit verlangt, daß beim Kampf die Güte der Sache oder der Person entscheidet, denn nur so weicht das Schlechte dem Guten; andernfalls hängt es nur vom Zufall ab, daß eben so gut auch das Schlechte, weil es im Augenblick die Zahl für sich hat, die Oberhand gewinnt.

Liest man die Verhandlungen vor den Schwurgerichten, so entrollt sich in den meisten Gegenden Deutschlands das traurige Bild einer niedrigen Sittlichkeit unsers Volkes in diesem Stück. Statt des ehrlichen, offenen, höchstens blaue Male hinterlassenden Zweikampfes herrscht fast überall die gemeine Sitte der planlosen Massenschlägereien und des Mißbrauchs der Ueberzahl mit der naturgemäßen Konsequenz, daß tödliche Waffen gebraucht werden. Wäre das blos beim Auswurf der Bevölkerung der Fall, so könnte man es zwar beklagen, aber begreiflich finden; das Unbegreifliche und Beschämende ist jedoch, daß diese Vorkommnisse auf dem Boden des soliden Kerns der Bevölkerung, des Bauern-, Handwerker- und Arbeiterstandes, ja selbst in studentischen Kreisen beobachtet werden.

(Schluß folgt.)

(Dr. Gustav Jägers Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

## Der Schreibkrampf.

Von G. Labhart.

Es gibt wohl kaum eine andere der verschiedenen sog. Berufskrankheiten, die störender in die Tätigkeit und die Existenzfrage der davon Betroffenen eingreifen könnte, als der Schreibkrampf. Obwohl er gerade in den letzten Jahren unseres schreibpflichtigen und schreibsüchtigen Zeitalters so häufig auftritt, ist sein Wesen der großen Menge noch ziemlich unbekannt, und es existieren über die Möglichkeit und die Art der Heilung so viele widersprechende Ansichten, daß es manchen willkommen sein dürfte, sie nach den Erfahrungen eines davon Betroffenen kennen zu lernen und über die Art, wie der Schreibkrampf zu verhüten und zu heilen ist, eine Begleitung zu erhalten. Ich hoffe damit manchem, der Anlage dazu oder schon das Uebel selbst hat, einen Dienst leisten zu können, ist es mir doch in lebhafter Erinnerung, wie eifrig ich selbst im Anfange meiner Krankheit so viel als möglich darüber zu erfahren suchte und wie ich fast vergeblich in medizinischen und andern Schriften nach Ratschlägen fahndete.

Ich darf nach den gemachten (leider eben zum größten Teil an mir selbst gemachten) Erfahrungen behaupten, daß mancher einen Anfang von Schreibkrampf hat, ohne sich dessen bewußt zu sein, so daß sich sein Zustand naturgemäß rasch verschlimmern muß, während einige Winke, zu rechter Zeit erhalten und befolgt, dem Uebel Einhalt tun könnten. Jeder, der bei angestrenzter geistiger Arbeit viel zu schreiben hat, kann davon befallen werden. Wer deshalb bedenkt, wie diese Krankheit den Leidenden bei scheinbarer Gesundheit doch für seinen Beruf unfähig machen und in die mißlichste Lage versetzen kann, wer bedenkt, wie lange Zeit