

# Wie dienen Turnen und Sport der Gesundheit der Jugend?

Autor(en): **Ziegler, Klara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Schule**

Band (Jahr): **32 (1945)**

Heft 9

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-530769>

## **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.

# SCHWEIZER SCHULE

HALBMONATSSCHRIFT FÜR ERZIEHUNG UND UNTERRICHT

OLTEN + 1. SEPTEMBER 1945

32. JAHRGANG + Nr. 9

## Wie dienen Turnen und Sport der Gesundheit der Jugend? —

Weil es heute auf der einen Seite immer noch viele Menschen gibt, welche die planmässige Leibesertüchtigung bloss als Modesache auffassen, — auf der andern Seite aber Turnen und Sport zu hoch eingeschätzt, in übersteigertem Mass betrieben werden, ist eine Erörterung darüber notwendig, inwiefern Leibesübung der Förderung der Gesundheit dient.

### I.

Um unsere Frage zu beantworten, will ich zuerst kurz den *gesundheitlichen Einfluss des Turnens im allgemeinen* darlegen.

Durch die Bewegung, durch ein ausgiebiges Durcharbeiten des Körpers, werden nicht nur Muskeln und Knochen zur Tätigkeit angeregt, vor Erschlaffung und Versteifung bewahrt, die Wirkung geht viel tiefer, als bei oberflächlicher Beobachtung angenommen werden könnte. Durch die regelmässige Aufeinanderfolge von Kontraktion und Entspannung der Muskeln, wie sie die modernen Turnübungen auslösen, entsteht in erster Linie auch abwechslungsweise Druck und Entspannung auf die eingelagerten Blutgefässe. Die ausgiebige Bewegung wirkt also wie eine Pumpe auf das Adersystem. Durch die mechanische Hilfe von aussen wird das Blut so rascher vorwärtsgearbeitet. Das bedeutet für die Pumparbeit des Herzens eine Entlastung. Namentlich der trägere Fluss des Blutes in den Venen wird günstig beeinflusst. Auch die kleinsten und entlegensten Aederchen werden in Aktion gesetzt. Die Gewebe werden somit besser durchblutet und ernährt, — denn das Blut ist ja Träger der Nährstoffe. Durch den rascheren, lebhafteren Blutstrom werden auch alle

schädlichen Ablagerungen, die sich mit der Zeit in den Adern festsetzen, fortgeschwemmt. Es ist ähnlich wie bei einem lebhaft ins Tal sprudelnden Bergbächlein; da wird ständig alles Geschiebe fortgespült, hingegen beim träge dahinfließenden Strom, der fast kein Gefälle hat, setzen sich überall Schlamm und Schutt ab. Regelmässige Bewegung ist ein vorzügliches Vorbeugungsmittel, sowohl gegen harmlose Blutstauungen, wie auch gegen die Bildung von Thrombosen. Sie vermag auch eine frühzeitige Verkalkung der Aderwände zu verhüten. Nicht nur den Stauungen, ebenso der Verstopfung wirkt das Turnen entgegen. Die willkürlichen Muskelfasern von Magen und Darm werden zu erhöhter Tätigkeit angeregt, die Nahrung besser verdaut, alles Unbrauchbare gründlich ausgeschieden. Wenn man bedenkt, wie durch einen träge arbeitenden Darm Fäulnis und Gärungsprodukte entstehen, die als Gifte in unser Blut und Gewebe eindringen und nach und nach den Grund zu allerlei ernsten Krankheiten bilden, dann kann die gesundheitliche Bedeutung des Turnens, seiner verdauungsanregenden Wirkung wegen, nicht hoch genug eingeschätzt werden. Es ist schliesslich nicht nur notwendig, Nahrungsmittel aufzunehmen, sondern sie vor allem auch gründlich zu verarbeiten.

Und noch etwas sehr Wichtiges steht damit in Zusammenhang. Die Nahrung muss ja nicht nur verdaut, sondern auch in brauchbare Energien umgewandelt werden, und das geschieht bekanntlich *durch die Verbrennung*. Bei einer langsamen Verbrennung wird z. B. das Fett nur ungenügend verbrannt und setzt sich als unnötiger Ballast in den Geweben fest. Den zur Ver-

brennung nötigen Sauerstoff nehmen wir durch die ausgiebigere Atmung auf und darum wirken Turnübungen auch auf die Verbrennung anregend. Wenn wir uns während des Tages in Schul- und Arbeitsräumen mit mehreren Menschen zusammen aufhalten, dann ist die Luft rasch verbraucht, arm an Sauerstoff, überfüllt mit Kohlensäure. Mit Kohlensäure überladenes Blut erweckt im Körper ein Müdigkeitsgefühl, dazu kommen noch die durch die Einseitigkeiten des Sitzens oder Stehens verursachten Stauungen, welche die Müdigkeit erhöhen. Eine der besten Erholungen bietet da die ausgleichende Leibesübung. Da werden nicht nur die Stauungen behoben, die Verdauung angeregt, sondern durch die gesteigerte Atmung auch die Kohlensäure ausgestossen und Sauerstoff aufgenommen. Dadurch entsteht im Körper ein Gefühl der Leichtigkeit, der Frische und neuer Arbeitsfreude, wie so viele es immer wieder bestätigen.

Für das richtige Gleichgewicht zwischen Sauerstoff und Kohlensäure haben besonders die *Tiefatmungsübungen* einen hohen Wert. Unsere Atmung ist im Alltag viel zu oberflächlich. Sie ist im Liegen am geringsten, im Sitzen etwas grösser, im Stehen wieder etwas gesteigert und bei der Bewegung am lebhaftesten. Nur durch gründliches Atmen werden alle Lungenteile durchlüftet und alle Lungenbläschen zur Tätigkeit angeregt. Nur so kann ein Ansammeln von Bakterien verhütet werden. Tiefatmung in frischer, besonders in Waldesluft, ist ein ausgezeichnetes Vorbeugungsmittel gegen Lungentuberkulose. Es wurde festgestellt, dass Sänger und Sängerinnen in ganz seltenen Fällen an Lungentuberkulose erkranken. Das richtige Singen ist die beste Tiefatmungsübung und sorgt stets für eine gute Ventilation der Lungen. Durch regelmässiges Tiefatmen kann die Fassungskraft der Lungen erhöht werden, weil in erster Linie die Beweglichkeit der einzelnen Rippen und die Dehnbarkeit des Brustkorbes sich steigert. Tiefatmungsübungen werden auch ärztlich gegen zu hohen Blutdruck und speziell *Bauchatmung* gegen *Lebererkrankungen* ver-

ordnet. — Tiefatmungsübungen, ohne vorausgehende Anregung der Atmung ist hingegen nicht zu empfehlen, da sonst leicht die Lungenbläschen überdehnt werden können. Damit die eingeatmete Luft in den dazu speziell bestimmten Choanen der Nase (die hintern, in den Rachen mündenden Oeffnungen des Nasenraums) vorgewärmt und gereinigt werden kann, soll stets durch die Nase, bei geschlossenem Mund eingeatmet werden. Das Ausatmen kann durch den Mund geschehen, am besten auf einen Vokal oder Konsonanten, damit die Luft schön langsam, gleichmässig ausgeatmet wird. Namentlich der Ausatmung ist grosse Beachtung zu schenken, um ein gründliches Ausstossen der Kohlensäure zu erreichen. *Jedes Pressen ist zu vermeiden*; das Anhalten des Atems kann bei gewohnheitsmässiger Durchführung mit der Zeit die rhythmische Herztätigkeit schädigen, sogar zu *Herzerweiterung* führen.

Weil das Turnen zur gründlichen Verarbeitung und Verteilung der Nährstoffe mithilft, beeinflusst es auch das Nervensystem günstig. Alle Stauungen und überflüssigen Ablagerungen verursachen einen Druck auf die Nervenbahnen — eine Hemmung auf die Reizleitung — so wie z. B. nach starkem Schneefall Störungen in den Telephonleitungen entstehen können. — Bei vorwiegend geistiger Arbeit, also auch bei der Schularbeit, wird das Zentralnervensystem einseitig beansprucht. Durch die Denkarbeit staut sich das Blut im Gehirn. Es bilden sich Ermüdungsprodukte. Der Kopf wird nach und nach schwer. Es stellt sich Arbeitsunlust ein. Die Körperübung vermag den Ausgleich zu schaffen. Die Zirkulation wird angeregt, die Ermüdungsprodukte vom Blutstrom weggeschwemmt, Unlustgefühle von Lustgefühlen abgelöst, wie ich schon vorhin andeutete. — Das bedeutet für die Nerven eine Entspannung. Die Nerven vieler Menschen sind durch des Tages Hast und Hetze derart gespannt und verkrampft, dass sie in der Turnstunde zuerst lernen müssen, sich total zu entspannen. In solchen Fällen spielen die *Entspannungsübungen* eine grosse Rolle.

Besonders in der jetzigen Zeit ist es wichtig, unsern Nerven ab und zu eine gesunde Ablenkung zu verschaffen. Die Turnübungen in Gemeinschaft mit andern und besonders das Spiel sind vorzügliche Mittel, von trüben Gedanken abzulenken, gelähmten seelischen Kräften neuen Impuls zu verleihen.

Wenn nun die systematische Leibesübung alle Organfunktionen derart vorteilhaft zu beeinflussen vermag, besonders die Ansammlung von schädlichen Stoffen verhütet, ist es erklärlich, dass in einem durchgeübten Körper kein günstiger Boden für die Entwicklung von allerlei Krankheiten vorhanden ist. Durch ein gründliches Ausscheiden der giftigen Harnsäure z. B. kann so rheumatischen Erkrankungen vorgebeugt werden. Das Turnen trägt also wesentlich zur Erhöhung der körperlichen Widerstandskraft bei. Unsere Gesundheit ist nicht in erster Linie von einem hohen Körpergewicht abhängig, sondern eben von dieser Widerstandskraft, einer gewissen Abhärtung und ausdauernden Leistungsfähigkeit.

Das ist für unsere Zukunft ebenso wichtig wie die Ernährung, für allerlei Strapazen, die wir vielleicht noch zu tragen haben, — gegen alle ansteckenden Krankheiten, die sich vielleicht ausbreiten werden.

Nach Experimenten eines Physiologen an täglich turnenden Kindern wurde festgestellt, dass sie gegenüber andern, wöchentlich nur einmal turnenden bedeutend weniger von Infektionskrankheiten befallen wurden. Damit ist aber auch schon angedeutet, dass regelmässig und oft geübt werden muss, wenn der Erfolg nicht ausbleiben soll. — Durch das tägliche Ueben wird der Uebungsreiz von Tag zu Tag gesteigert. Bei einem Unterbruch sinkt er immer wieder zurück. Es muss bei Unregelmässigkeiten immer wieder von neuem begonnen werden, um auf den Organismus eine erfolgreiche Wirkung auszuüben und vollwertig wird auf diese Weise die Wirkung nie. Es ist ähnlich wie bei Medikamenten, die wir z. B. anstatt alle drei Stunden, nur wenn es uns gerade einfällt, etwa 1—2mal täglich einnehmen. Sie werden uns

nicht weit bringen. — Die wöchentlich zugeteilten Turnstunden sollten darum nicht ohne ganz wichtigen Grund ausfallen, — vor allem nicht, wie es etwa üblich ist, durch einen Spaziergang ersetzt werden. Das Wandern kann, obwohl es auch seine grossen Vorteile für die Gesundheit hat, die Turnstunde, das allseitige Durcharbeiten der Muskeln und Organe niemals ersetzen. — Es wäre wünschenswert, wenn in den Schulen neben den 2—3 obligatorischen Turnstunden pro Woche täglich zirka 10—15 Minuten geübt werden könnte.

## II.

Die allgemeinen gesundheitlichen Einflüsse des Turnens wirken sich nicht nur auf den Organismus des Erwachsenen günstig aus, sondern besonders auch auf jugendliche, sich in der Entwicklung befindende Menschen. Wenn der Mann den Anforderungen des Militärdienstes körperlich gewachsen sein will, wenn er im Krieg die tägliche Kraft zum Durchhalten besitzen soll, dann muss gerade schon im Entwicklungsalter sein Körper durch systematisches Ueben trainiert werden. — Nicht nur die Knaben, auch die Mädchen brauchen einen widerstandsfähigen Körper. An welchem Platz das Mädchen im spätern Leben auch stehen mag, sei es als Mutter in der Familie, als Arbeiterin in einem Industriebetrieb, als Sekretärin im Bundeshaus oder gar als Missionärin im fernen China, überall wird es einst mehr leisten können, wenn es eine widerstandsfähige Gesundheit sein Eigen nennt. Ueberall sind die Anforderungen heute viel grösser und einseitiger als in frühern Zeiten. Und diese Einseitigkeiten sind es, welche die Kräfte vorzeitig aufzehren — Eine zähe Gesundheit erhalten nicht alle Menschen als Geschenk in die Wiege. Aber durch die eigene Mitwirkung kann viel zur Hebung der körperlichen Kräfte beigetragen werden. Und eines dieser Mittel ist das Turnen, das sich am erfolgreichsten in den Entwicklungsjahren auswirkt. Was in diesen Jahren oft vernachlässigt wird, kann später trotz aller Energie nicht mehr nachgeholt werden. Jetzt wird der Grund und

Boden gelegt, um sich vor mancher spätern Erkrankung zu schützen. Besonders die anbrechende harte Zeit braucht Menschen, die ihrer Aufgabe möglichst vollwertig gewachsen sind, die nicht heute wegen Migräne, morgen wegen Darmstörungen und übermorgen wegen Halsweh an ihrer Arbeit gehindert sind. Gerade z. B. das Mädchen kann durch das Turnen lernen, sich über allerlei kleinere Beschwerden leichter hinwegzubringen. Hypochondrische Frauen benötigen die Zukunft keine, wohl aber Frauen, die ernsthaft und zielbewusst an der Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit mithelfen.

Schon das Kind sollte daran gewöhnt werden, das tägliche Turnen sich zur Pflicht zu machen. Es muss wissen, dass es Turnen und Sport nicht nur zum Vergnügen treibt, sondern in erster Linie zur Förderung der Gesundheit. Dadurch wird das Verantwortungsbewusstsein gegenüber seinen körperlichen Kräften gehoben.

Man hört hie und da, unsere *Landschulen* hätten den Turnunterricht nicht nötig. Durch das Arbeiten in Hof und Feld hätten die Kinder genügend Bewegung. Schon Pestalozzi hat den Wert des Turnens für körperlich Arbeitende erkannt. Er turnte nicht nur mit Zöglingen aus sogenannten bessern Kreisen, sondern auch mit ärmern Kindern, welche daheim tüchtig körperlich arbeiten mussten. Das Kind auf dem Land wird trotz seiner vielen körperlichen Arbeiten nicht zu einer allseitigen Bewegung erzogen. Es leistet einseitig mehr Kraftarbeit, es muss viel heben, tragen, stossen und ziehen. Dadurch kommt es leicht zu Versteifungen. Dieselben Arbeiten müssen gewöhnlich sehr lange nacheinander ausgeführt werden. Zu einer Entspannung, zu einer Lockerung der Gelenke kommt es nie. Diese mehr statischen Bewegungen entwickeln einseitig nur die Kraft. Das mag für den Knaben schliesslich genügen. Die weiblichen Muskeln sollten aber vor allem auch elastisch sein. Warum und für welche Muskeln dies besonders wichtig ist, werden wir nachher noch sehen. Die Arbeiten in und um den Bauernhof vermögen eine systematische Körperschulung auch beim

Knaben nicht zu ersetzen. Damit will ich nicht etwa die ländlichen Arbeiten gering schätzen. Wir leben ja in einer Zeit, die deutlich genug zeigt, wie wichtig es ist, dass sich auch möglichst viele Hilfskräfte aus der Stadt zum Anbau zur Verfügung stellen, wenn wir nicht hungern wollen. Aber *das Turnen trägt dazu bei, dass die Jugendlichen ihre ländlichen Arbeiten leichter, gewandter und kraftsparender ausführen, und dabei weniger ermüden.*

Für das Mädchen sind noch speziell folgende Erwägungen nötig. Durch das Arbeiten auf dem Land, im Haushalt und bei allen Berufen mit vorwiegend stehender Tätigkeit (wie z. B. bei Verkäuferinnen, Serviertöchtern, Krankenpflegerinnen etc.) werden durch das viele Stehen die Beine durch das Körpergewicht ständig belastet. Weil dazu die Schwerkraft hemmend, abwärtsziehend wirkt, wird das Aufwärtsfliessen des Blutes in den Venen erschwert. Es treten nach und nach in den Beinen venöse Stauungen ein. Es ist nicht verwunderlich, dass sich deshalb bei Landfrauen oft schon frühzeitig Krampfadern bilden. Durch *rechtzeitige, ausgiebige Beinübungen*, besonders im Sitzen und Liegen, könnten viele Beschwerden in den Beinen verhütet werden. Ebenso könnte manchen Fussfehlern vorgebeugt werden. Durch die langandauernde Belastung der Füsse im Stehen erschlaffen mit der Zeit auch die Fussmuskeln. Das Längs- und Quergewölbe des Fusses beginnt sich zu senken. Es entstehen *Senk- und Plattfüsse*, auch Knickfüsse, besonders wenn zum einseitigen Stehen noch unrichtige Schuhe mit *zu hohen oder niedern Absätzen* getragen werden. Im ersten Fall bilden sich dann eher *Spreizfüsse*.

Das Pubertätsalter kennzeichnet sich beim Knaben hauptsächlich in einem *Gliedmassenwachstum*, — beim Mädchen in einem *Rumpfwachstum*. Beim Knaben werden zur Steigerung der äussern Kraft mehr die Extremitäten trainiert, während im Mädchenturnen heute grosser Wert auf die Uebung der Rumpfmuskeln, spez. der *Bauch- und Beckenmuskeln* gelegt wird. Diese werden im Alltag am meisten vernachlässigt. Schon beim Schulmädchen wird durch das viele

Sitzen im Unterricht schlaffen Bauchmuskeln Vorschub geleistet. Das vielfach frühe Tragen von engen Hüftgürteln aus Gummi verschlimmert diesen Zustand noch, sodass es leicht erklärlich ist, weshalb Mädchen in der Pubertät häufig an Verstopfung leiden. Auf den Zusammenhang zwischen elastischen Bauchmuskeln und einer guten Verdauung habe ich bereits hingewiesen. Nicht nur der Verdauung wegen sind für das weibliche Geschlecht elastische Bauch- und Beckenmuskeln von Bedeutung, sondern in erster Linie ihrer von Gott erhaltenen Aufgabe der Fortpflanzung wegen. Schlaffe Bauchmuskeln versagen während der Geburt, weil sie nicht die Fähigkeit besitzen, sich ausgiebig zu kontrahieren und wieder zu entspannen. Aerzte und Masseusen sagen, dass heute viele Frauen unter schlaffen Bauchmuskeln leiden, — eben vorwiegend jene, die keine Leibesübungen treiben. — Die Bauchmuskelübungen vermögen durch den regelmässigen Wechsel zwischen gründlicher Zusammenziehung und Entspannung die Elastizität der Muskeln wesentlich zu erhöhen. Und es ist die Ansicht vieler Frauenärzte, dass Frauen, welche eine spezielle Frauengymnastik und mit vernünftigem Mass betreiben, die Geburten im allgemeinen leichter überstehen.

Da durch die Bauch- und Beckenübungen einerseits Blutleere, andererseits Blutstauungen verhütet werden, wirken sie sich auch auf die Unterleibsorgane günstig aus. Die Frauenärztin Frau Dr. Lützenkirchen sagt: „Die Erfahrungen weisen darauf hin, dass Leibesübungen, welche Kraft und Widerstandsfähigkeit von Körper und Geist günstig beeinflussen, auch eine günstige Rückwirkung auf die regelmässig wiederkehrende Tätigkeit der Geschlechtsorgane ausüben müssen. *Tatsächlich bessern sich menstruelle Störungen aller Art durch systematische Bewegungstherapie.*“

Wenn wir nun den grossen Einfluss des Turnens auf die Bauch- und Beckenmuskeln, auf die Unterleibsorgane, auf eine normale Entbindung ins Auge fassen, kommt es einem eigentlich merkwürdig vor, dass das Mädchen so lange

Zeit von planmässiger Leibesübung ausgeschlossen war und es leider teilweise heute noch ist. Von diesem Standpunkt aus betrachtet, wäre *das Turnen für das Mädchen eigentlich viel wichtiger als für den Knaben.*

Für die Knaben würde es gar nicht viel ausmachen, wenn sie z. B. bei ländlichen Arbeiten hauptsächlich nur ihre Gliedmassen benützten, und die Muskeln nur auf Kraft hin geübt würden. Die Uebung der *Rumpfmuskeln* hat bei ihnen noch lange nicht diese tiefgehende Bedeutung wie beim Mädchen.

Auch auf eine *gute Haltung* kann bei Jugendlichen das Turnen während den Entwicklungsjahren einen entscheidenden Einfluss ausüben. Durch das viele, oft nach vorn gebeugte Sitzen in der Schule, bei Hausaufgaben, Handarbeiten, Musikstunden werden die Rückenmuskeln lange Zeit nacheinander gedehnt, — die Bauch- und Brustmuskeln zusammengezogen. Durch diese dauernde, ungleichmässige Beanspruchung der ventralen und dorsalen Muskulatur entsteht mit der Zeit ein unharmonisches Kräftespiel. Die Rückenmuskeln werden überdehnt und erschlaffen. Sie ermüden leicht und vermögen den Oberkörper nicht mehr längere Zeit aufrecht zu halten. Dieser sinkt immer mehr nach vorn ein. Es bestehen *Haltungsfehler*, ein *flacher Brustkorb*, *Rundrücken mit Flügelschultern* und was man heute auch sehr oft antrifft, die *Wirbelsäule biegt sich auf eine Seite ab*. Bei Kindern mit schwacher Rückenmuskulatur bildet sich auch leicht ein *Hohlkreuz* aus. — Diese *Haltungsfehler* sind nicht nur *Schönheitsfehler*, sondern sie beeinträchtigen *Lagerung und Funktion lebenswichtiger Organe*. So haben z. B. die Lungen, welche in den Entwicklungsjahren zu voller Entfaltung kommen sollen, bei Rundrücken und flachem Brustkorb zu wenig Raum, sie werden schlecht durchblutet, und so sind Kinder mit dieser Art von *Haltungsfehlern* besonders gefährdet für *Lungenerkrankungen*. Beim *Hohlkreuz*, bei der starken Abknickung der Lendenwirbelsäule nach vorn, kann es durch einen starken Druck auf die Nieren zu einer übermässigen Eiweissabsonderung, zur sogen. „Stat.

Albuminurie" kommen. Ich kann hier nicht näher auf die verschiedenen Folgen der Haltungfehler eingehen. Aber wir sehen schon daraus, wie wichtig es ist, zur Verhütung solcher Fehler von der Schule aus wenn möglich für täglichen Ausgleich zu dem vielen, einseitigen Sitzen, zu sorgen, und wenn es nur jeden Tag 10—15 Minuten sind, so wie es beispielsweise schon in manchen Internaten durchgeführt wird. — Die Rückenmuskeln wachsen in den Entwicklungsjahren sehr stark in die Länge, im Querschnitt bleiben sie zurück und darum fehlt es ihnen an Kraft. Das Schulturnen, spez. das Haltungsturnen vermag die Kräftigung dieser Muskeln zu fördern. Auch die *Tiefatmungsübungen*, deren Bedeutung ich schon erwähnte, tragen zur Verbesserung der Haltung, namentlich zu einer *richtigen Brustkorbform* bei. In den Entwicklungsjahren ist der wichtige Zeitpunkt da, um das Skelett durch systematisches Ueben zu einer guten Haltung zu formen, jetzt sind die Knochen noch biegsam, das gegenseitige Kräftepiel der Muskeln noch zu regulieren.

### III.

Zum Schluss wollen wir uns noch kurz damit befassen, welche Sportarten sich mehr für den Knaben, welche mehr für das Mädchen eignen. Nach den vorausgegangenen Festlegungen dürfte es nicht schwer sein, diesbezüglich das Richtige zu treffen. Wir haben gesehen, dass alles, was mehr äussere Kraft fordert und fördert, eher dem männlichen Geschlecht angepasst ist. Das Mädchen hat mehr die weichen Bewegungen nötig, welche elastische Muskeln formen. Es ist oft so, dass sich die Knaben von Natur aus eher zu diesen Sportarten hingezogen fühlen, bei welchen sie die Kraft erproben können. Die Mädchen meiden oft von selbst die härteren Spiele und Sportarten. Aus einer Umfrage des Berner Schularztes auf allen Stufen der Stadtschulen Berns tritt diese Tatsache deutlich hervor. Die Mädchen ermüden im allgemeinen rascher, sie leiden mehr unter der Hitze als die Knaben; besonders im Pubertätsalter sinkt ihre Ausdauer, sie sind oft zimperlich

und schlechter Laune und Mutübungen gegenüber ängstlich. Bei den Knaben zeigt sich in diesem Alter eher eine allgemeine Straffung; sie legen mehr Unternehmungslust an den Tag. Auf der untern und mittleren Schulstufe sind die Unterschiede nicht sehr gross. Die meisten Knaben haben jedoch als Lieblingssport das Skifahren bezeichnet, sowie Wettspiele und Kletterübungen. Die Mädchen hingegen sprachen sich weniger begeistert für das Skifahren aus, hingegen sehr für Schwimmen und Eislauf, für Sing- und *Unterhaltungsspiele*. Auf der Oberstufe nimmt die Skibegeisterung der Mädchen zu, steht aber immer noch hinter Schwimmen und Eislauf zurück. Sehr beliebt ist heute bei den Mädchen auch das *Velofahren*. Von grösseren und öfteren Velotouren sollte jedoch die Tochter absehen, da sonst die Unterleibsorgane mit der Zeit geschädigt werden können. Auch beim Skisport sollte die Tochter in bezug auf Leistung nicht alles dem männlichen Geschlecht gleich tun wollen. Obwohl das Skifahren auch für die Mädchen seine grossen Vorzüge aufweist, kann es nur gesundheitlichen Nutzen bringen, wenn es mit weisem Mass betrieben wird. Auf alle Fälle sollten gerade hier Töchter und Frauen von Wettrennen fernbleiben. Die geeignetsten Sportarten für das weibliche Geschlecht sind *Schwimmen* und *Eislauf*, da sie mehr die Dynamik als die Kraft entwickeln. Für die Jugendlichen männlichen Geschlechts ist ausser den bereits genannten Sportarten vor allem auch das *Rudern* zu empfehlen, da es sehr die Kraft der Arme steigert und zur Weitung und Formung des Brustkorbes beiträgt. — Mit dem *Tennisport*, der sich sowohl für das männliche wie für das weibliche Geschlecht eignet, sollte — bevor die Entwicklung abgeschlossen ist — möglichst gewartet werden, da es ein einseitiger Sport ist. Durch das fortwährende Ausholen nur mit dem rechten Arm, immer rechts rückwärts, kann es, so lange die Rückenmuskeln noch nicht gekräftigt sind, zu einer linksseitigen Abbiegung der Wirbelsäule und Erhöhung der rechtsseitigen Rippenbogen kommen. Auch stellt das viele rasche Hin- und Her-

laufen an das Herz des Mädchens in der Pubertät zu hohe Anforderungen.

Aus all den vorausgegangenen Darlegungen haben wir gesehen, wie Turnen und Sport zur Förderung der körperlichen Gesundheit beitragen, sofern sie der Eigenart des männlichen und weiblichen Geschlechts angepasst werden. Wenn wir die *totale Gesundheit* der Jugend steigern wollen, dann müssen schon die Kinder daran gewöhnt werden, dass sie nicht ihre ganze Freizeit der körperlichen Ertüchtigung widmen, sondern sich auch Zeit einräumen zur *Pflege der Seele*. Es ist einseitig, wenn schon die Kinder fast Sonntag für Sonntag, von morgens früh bis abends zum Sport mitgenommen und keiner oder nur einer kurzen stillen hl. Messe bei-

wohnen können. Eine solche Seele muss verkümmern, wenn sie nur selten vom Worte Gottes und den Gnadenmitteln gespeist wird. *Warum den Körper bevorzugen und die Seele derart zu kurz kommen lassen?* Wenn wir den jungen Menschen zur Gesundheit im richtigen Sinne des Wortes, zur körperlichen und zur seelischen erziehen wollen, — dann müssen wir uns da und dort im heutigen Sportsleben etwas umstellen, wieder etwas mehr Zeit für die Seele freihalten. Nur so hat das Sprichwort aus dem Alten Testament einen Sinn: „Es gibt keinen grössern Reichtum als den Reichtum eines gesunden Körpers und keine Freude geht über den frohen Sinn des Herzens.“ (Jes. Sir., 16).

Luzern.

Klara Ziegler.

---

## Volksschule

---

Im Garten Stoffgebiet für das 2. und 3. Schuljahr.

**Anschaungs- und Sachunterricht:** Wir berichten von der Arbeit im Garten und im „Pflanzplatz“. Vater und Mutter haben viel zu tun, vom Frühling bis in den Spätherbst: umgraben, säen, setzen und versetzen, hacken, jäten, giessen, rechen, zudecken, zurückschneiden, aufbinden. Was säen wir? Was setzen wir? Was tun wir mit Spaten, Schaufel, Hacke, Rechen, Setzholz, Baumschere, Giesskanne? Wozu brauchen wir Bohnenstangen, Reisigstecken, Erbsenhütchen, Bast? Nicht alle Pflanzen finden im Boden genügend Nahrung; wir helfen nach mit Mist, Jauche, Kunstdünger. Letztern beziehen wir aus der Drogerie, die uns auch allerlei Mittelchen zur Schädlingsbekämpfung liefert.

Warum pflanzen wir selbst? Die Mutter ist froh, wenn sie Gemüse und Beeren nicht erst im Laden holen und teuer bezahlen muss. Sie könnte dann diese gesunden Gerichte nur selten aufstellen. Freilich bringt ein Garten viel Arbeit, braucht Sorgfalt und Geduld. Man darf da nicht vor Schmutz und Ungeziefer Angst

haben, muss auch etwas wetterfest sein. Schon die Kinder können viel helfen. Aber der beste Gärtner kann nicht alles machen. Sonne und Wind, Tau und Regen, Reif und Schnee arbeiten mit, oft helfend, oft zerstörend.

Ganz heimlich arbeiten im Garten auch allerlei kleine und kleinste Helfer und Zerstörer, deren wichtigste wir in der

### Naturkunde

genau kennen lernen. Ungern sehen wir im Garten Schnecken, Engerlinge, Raupen, Erdflöhe, Drahtwürmer und Mäuse, auch nicht die Vögel, die es auf die Sämchen und Beeren abgesehen haben. (Vogelscheuche, Spatzenschreck.) Lieber ist uns die kleine Gartenpolizei, die unter den Räubern aufräumt: Igel und Kröte fangen auf ihrer nächtlichen Jagd eine Menge Ungeziefer. Meise und Star säubern Busch und Baum von gefräßigen Raupen; wir schützen sie darum und geben ihnen Nistgelegenheit. Der verachtete Regenwurm hilft sogar beim Umgraben, kann aber auch etwa schaden.