

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

10. Das Turnen als Vorbeugungsmittel gegen Krankheiten

Derartige psychologische Untersuchungen zeigen uns auf welchem Wege man die Natur der Verstandesfähigkeiten eines Menschen erkennen kann. Es erübrigt uns noch — und damit sei diese Betrachtung geschlossen — den letzten Punkt in Erörterung zu ziehen: Wenn man die Art des Geistes erkannt hat, welcher Unterricht anzuwenden wäre?

In diesem Punkte ist die Pädagogik zwei Regeln unterworfen, deren Vorschriften sich nur im ersten Augenblicke zu widersprechen scheinen. Einerseits muß sich der Erzieher bemühen dem Schüler eine möglichst vollkommene Bildung beizubringen, indem er alle in ihm schlummernden Talente weckt und entwickelt; andererseits muß er, wenn ein besonders starkes Talent vorhanden ist, dessen möglichste Entfaltung fördern. Diese zwei Regeln sage ich, scheinen sich zu widersprechen, denn die eine schreibt die Entwicklung aller Anlagen vor, und die andere fordert die ausschließliche Pflege gewisser Fähigkeiten. Aber es ist kein Widerspruch. Man trachte vorerst, alle Anlagen über ein gewisses Minimum zu entwickeln und unternehme es sogleich oder dann erst, gewisse, stark ausgesprochene Fähigkeiten zur höchsten Entfaltung zu bringen. Jedes Individuum muß die Anfangsgründe im literarischen und wissenschaftlichen Unterricht erhalten. Wenn es sich aber um eine im wahren Sinne sorgfältige Erziehung, um eine höhere Ausbildung handelt, dann behalten wir den klassischen Unterricht für die litterarisch Begabten bei und den modernen Unterricht für die wissenschaftlich Veranlagten.

Das Turnen als Vorbeugungsmittel gegen Krankheiten.

In der richtigen Erkenntnis, daß nur in einem gesunden Leibe eine gesunde Seele wohnt, betrachten unsere Kulturvölker die Leibesübungen als ein notwendiges Stück zur Gesunderhaltung ihres Körpers und Geistes. Leider wird dieser Grundsatz von unserem heutigen Geschlechte mehr und mehr vergessen, sodaß Körperkraft, Gesundheit und Wohlbefinden immer mehr verschwinden und gar oft verkümmern. Nur durch harmonische Ausbildung des ganzen Körpers, durch Aufenthalt in freier Natur und sonniger Luft, durch Abhärtung und Bewegung kann jener Zustand geschaffen werden, welchen wir mit dem Namen Glückseligkeit bezeichnen können. Alle diese Bedingungen schließt das Turnen ein, welches nicht nur das Gleichgewicht der gestörten Lebensweise wieder herstellt, sondern auch ein vorzügliches Schutzmittel gegen Krankheiten ist. Nur muß es in freier Luft und gesunder Lage geübt werden und rationell geleitet werden. Mit Baden und Turnspielen muß es verknüpft, allen Ständen wie beiden Geschlechtern muß es gemeinsam sein. Auch die Jungfrau muß turnen, gleich jener Lacedämonierinnen, welche streng nach dem Willen und den Gesetzen des Staates einen Teil des Tages auf ihren abgesonderten Übungsplätzen zubrachten. In Schönheit, Kraft und Stärke wuchsen sie zu stattlichen ehrbaren Hausfrauen heran und gebaren den Spartanern im edelsten Sinne des Wortes eine Heldenschaar von Männern.

Unter solchen Voraussetzungen schützt das Turnen vor Krankheiten, und zwar:

1. durch Kräftigung der Gesamt-Muskulatur,
2. durch Regelung des Blutkreislaufs,
3. durch Abhärtung edler Organe und
4. durch Abhärtung gegen Witterungs-Einflüsse.

Daß das Turnen die Muskeln kräftigt, leugnet wohl niemand. Es fragt sich nun, wie dasselbe durch Muskelkräftigung vor Krankheiten bewahrt. Es giebt eine große Anzahl von Krankheiten, welche auf allgemeiner Muskelschwäche und auf Erschlaffung einzelner Muskeln und Muskelpartien beruhen.

Zur ersten Gruppe gehört beispielsweise die sogenannte Nervenschwäche. Diese vielgeklagte, verschrieene Krankheit unseres Jahrhunderts ist zumeist nichts anderes, als eine durch Mangel an Uebung, an Luft und Sonne erzeugte Muskelschwäche. Die indolente Lebensweise unseres schönen Geschlechts, die jahraus, jahrein fortgesetzte Beschäftigung am Nähtische, die verkehrte, einzig auf die Fantasie berechnete Lektüre, kurz das ganze körperliche und geistige Leben unserer jungen Damen aus allen Ständen legen den Grund zu dieser Krankheit.

Zur zweiten Gruppe gehören manche Brustkrankheiten, z. B. Engbrüstigkeit, Magenschwäche, viele Unterleibskrankheiten usw. Alle diese durch die örtliche Muskelschwäche bedingten Leiden werden, wenn nicht ganz verhütet, so doch ganz bestimmt seltener gemacht und vermindert durch eine gleichmäßige Ausbildung der Gesamt-Muskulatur.

Das Turnen schützt aber auch durch Regulierung des Blutkreislaufs vor Krankheiten.

Wenn bei dem Turnen auf gleichmäßige Ausbildung und Uebung des ganzen Muskel-Apparates Bedacht genommen wird, so wird das Blut in die entferntesten Körperteile, vorzugsweise nach den Extremitäten getrieben, und dadurch jede allzugroße Anhäufung des Blutes in den inneren Organen verhindert. Dagegen sammelt sich bei Unthätigkeit und Erschlaffung der Muskeln gern das Blut in den großen Körperhöhlen an, z. B. im Kopfe, im Unterleibe, und erzeugt da zunächst Stauungen der Blutmasse, Stockung und Verlangsamung des zu- und abführenden Blutstromes und bringt dadurch chronische Entzündung der inneren Organe hervor. Zu diesen Folgen zählen wir beispielsweise Magenkatarrhe, Magenkrämpfe, Hämorrhoiden, Hypochondrie, Melancholie, Migräne usw. Wie nun überhaupt schon jede Körperanstrengung, die wir mit dem Namen Arbeit belegen, als gutes Gegenmittel gegen die angeführten Uebel gilt, so ist das Mittel, welches alle Muskeln, alle Sehnen, alle Bänder in Bewegung setzt, das beste Präservativ gegen obige Leiden.

Das Turnen schützt vor Krankheiten durch harmonische Ausbildung edler Organe. Es ist ein alter Erfahrungssatz, daß jedes Organ, welches nicht in Thätigkeit versetzt wird, allmählich seine Spannkraft verliert und zuletzt verodet. Je mehr und je öfter z. B. der Brustkorb durch das Turnen gekräftigt und ausgebildet wird, je mehr können sich auch die Lungen nach allen Seiten ausdehnen und ergiebiger atmen. Dadurch wird einer Erkrankung der Lunge ihr Boden entzogen und ein sicheres Vorbeugungsmittel gegen die Schwindsucht geschaffen. So wie die Lunge, so werden auch die andern edlen Organe durch physiologische Ausbildung vor Krankheiten bewahrt.

Endlich schützt das Turnen vor Krankheiten durch Abhärtung.

Bewegung in freier Luft, allen Temperatur- und Witterungswechseln unterworfen, dabei keine Strapazen scheuend, sind vorzügliche Mittel, den Körper abzuhärten. Das Turnen in Verbindung mit Baden, Turnspielen und Turnfahrten setzt den Körper zum Deftieren den widrigen Einflüssen der wechselnden Witterung aus. Dieser Wechsel erzeugt wohl hin und wieder einen Schnupfen. Sobald aber der Körper abgehärtet ist, entgeht