

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundriss der sozialen Hygiene

Fischer, Alfons

Karlsruhe, 1925

b) Einflüsse auf Körper und Geist

[urn:nbn:de:bsz:31-342002](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-342002)

Unter dem Begriff „Leibesübungen“ versteht man, nach Zander, „Bewegungen des ganzen Körpers oder der Teile des Körpers gegeneinander, die zur Kräftigung und Gesunderhaltung, zur Erzielung guter Körperhaltung und körperlicher Schönheit, zur Erholung von der Berufsarbeit oder zur Zerstreuung, zur Steigerung der Arbeitsfähigkeit und zur Vorbereitung auf den Kriegsdienst ausgeführt werden“. Allen vernünftigen Leibesübungen ist gemein, daß sie den genannten Zwecken dienen; aber die einzelnen Arten der Leibesübungen besitzen nicht einen gleichhohen Wert für das Gesundheitswesen.

Man unterschied bis vor kurzem zwei Hauptrichtungen: Turnen (ein von Jahn statt der Bezeichnung „Gymnastik“ angewandter Ausdruck), das eine möglichst gleichartige Ausbildung aller Körperteile und gute Durchschnittsleistungen breiter Volksmassen anstrebt, und Sport (Athletik, in England und den Vereinigten Staaten von Amerika besonders verbreitet), dessen Aufgabe die Ausbildung des einzelnen zu seiner persönlichen Höchstleistung auf beschränktem Gebiet ist. Diese Gegensätze bestanden aber mehr in der Theorie als in der Praxis; jetzt erstrebt man den Frieden zwischen Sport und Turnen. da man erkannt hat, daß bei sachgemäßem Betrieb die eine Art der Ausbildung die andere zur Ergänzung stets heranziehen muß.

Aus Spiel und Tanz entstanden ganz natürlich zunächst die einfachen Leibesübungen: Laufen, Springen, Werfen, aus denen sich dann die zahlreichen Arten der Leibesübungen entwickelten. Man unterscheidet: Turnen, Leichtathletik, Kraftsport, Wassersport, Rasen- und Ballspiele, Wintersport, Radfahren.

b) Einflüsse auf Körper und Geist.

Die Einflüsse der Leibesübungen auf Körper und Geist sind bedeutend. Sachgemäßes Turnen verhütet die sonst so häufig anzutreffenden Wirbelsäulenverbiegungen, erzeugt eine Vermehrung der Muskulatur¹⁾, kräftigt Herz und Lungen, fördert die Verdauung, stählt die Nerven. Dazu kommt, daß zugleich die Sinne geschärft, der Mut gehoben, der Wille gestärkt, überhaupt die Sittlichkeit, besonders hinsichtlich des Widerstandes gegenüber alkoholischen Exzessen und sexuellen Verführungen, verbessert wird. Richtig betrieben, werden Körperübungen zu Seelenübungen.²⁾

Seit vielen Jahren wurden die Einflüsse der Leibesübungen, namentlich durch Zuntz, Schmidt (Bonn), Hüppe erforscht. In großem Maßstabe und planmäßig werden diese Untersuchungen aber erst seit der 1919 erfolgten Gründung der Hochschule für Leibesübungen (siehe unten) durchgeführt. Immerhin hat man doch bereits die günstige Wirkung der Leibesübungen seit langer Zeit bei Kindern und neuerdings auch bei Erwachsenen durch experimentelle Prüfungen ziffernmäßig feststellen können. In Übereinstimmung mit den Ergebnissen, die schon in den 90er Jahren Godin (Genf) gewonnen hatte, wies E. Matthias (Zürich), gestützt auf Forschungen, die bei über 2000 jungen Leuten durchgeführt wurden, nach, daß diejenigen, die regelmäßig Leibesübungen betrieben, an Körperlänge, Körperbreite, Gewicht, Umfang des Oberarms und Oberschenkels erheblich mehr zunahmen als diejenigen, welche an solchen Betätigungen sich nicht beteiligten. Durch die Einrichtung von Schulkindergärten (zuerst in Charlottenburg 1906)

¹⁾ Die Zunahme der Muskulatur durch Übung zeigt, daß das von La Mettrie stammende Schlagwort „Der Mensch eine Maschine“ abzulehnen ist. Gewiß erfolgen im menschlichen Körper zahlreiche physikalische und chemische Vorgänge wie in einer Maschine. Aber keine Maschine kann durch ihre Tätigkeit eine Vermehrung ihres eigenen Stoffes erwirken.

²⁾ Siehe die Fußnote 2 S. 155.

wurde bei nichtschulfähigen Schulrekruten durch richtige Verwendung von Luft, Licht und Nahrung sowie insbesondere durch Spielen im Freien erreicht, daß die schwächlichen Kinder nicht nur über 3 kg an Gewicht und 7—8 cm an Länge zunahmten, sondern auch geistig so geweckt wurden, daß die Unterrichtszeit in der ersten (Grund-) Klasse auf 2—2½ Stunden täglich gekürzt werden konnte. Roeder bewies 1910, daß bei Schulkindern die günstige körperliche und geistige Entwicklung, welche durch sechstägige Wandertouren erzielt wurde, sich besonders noch mehrere Monate hinterher zeigte. Herxheimer hat 150 jüngere Polizeibeamte, die an einem Sport- und Turnlehrerkurs teilnahmen, untersucht und den stark fördernden Einfluß der Leibesübungen auf die körperliche Entwicklung im Alter von 24—30 Jahren festgestellt; er beobachtete auch, daß diejenigen, welche Alkohol, selbst nur geringe Mengen (7 g 96proz. Alkohols) einnahmen, jedesmal schlechtere Ergebnisse beim Laufen und Schwimmen aufwiesen als die Enthaltensamen. Kohlrausch¹⁾ hat bei 74% der von ihm untersuchten Schüler der Hochschule für Leibesübungen im Laufe eines Semesters u. a. eine Lungenzunahme um durchschnittlich 1 cm und bei 70% ein Wachsen der Armspannweite durchschnittlich um 2 cm gefunden.

Es soll nun jedoch nicht verschwiegen werden, daß in den Leibesübungen auch gewisse gesundheitliche Gefahren liegen. Namentlich durch Überanstrengung können mannigfache Krankheiten entstehen. Bei der sportlichen Betätigung muß daher auf die jeweiligen persönlichen, beruflichen, zeitlichen und örtlichen Verhältnisse Rücksicht genommen werden; jede Schablone und jede Unmäßigkeit wären hier verhängnisvolle Fehler. Zutreffend ist auch, daß der Sport häufig zu Unfällen führt. Aber noch weit größerer Nachteil würde entstehen, wenn weite Volkskreise aus Furcht vor gelegentlichen Schädigungen oder aus Bequemlichkeit die Leibesübungen verabscheuen würden. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit würde sich dann verringern, die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten würde sinken. Mit Recht hat jedoch Hüppe betont, daß wir weder eine „Spitalrasse“ noch „Gesundheitshypochonder“ brauchen können. Trifft dies schon im allgemeinen zu, so noch besonders für das deutsche Volk der Gegenwart, das ja, auf Grund des Versailler Friedensvertrages, den gesundheitlichen Nutzen der allgemeinen Wehrpflicht entbehren muß.

Die Leibesübungen kommen bei Personen aller Altersklassen, neuerdings sogar schon bei Säuglingen, zur Anwendung; dies gilt für das weibliche Geschlecht ebenso wie für das männliche. Naturgemäß muß die Art der Leibesübungen der jeweiligen Altersklasse angepaßt werden. Allerdings kann man nicht erwarten, daß die gesamte Bevölkerung durch sportliche Betätigung gefördert werden wird; Hüppe schätzt, daß 10—15% als verbesserungsunfähig oder verkrüppelt außer Rechnung zu lassen sind. Aber die restlichen 85—90% sollen durch planmäßige körperliche Erziehung zur vollen Leistungsfähigkeit ertüchtigt werden. Namentlich die Stadtbewohner sind zu einer eifrigen sportlichen Betätigung anzuhalten. Denn die Kultur bringt nicht nur gesundheitliche Fortschritte, sondern auch Rückschritte, und die städtische Wohn- und Lebensweise macht bewegungsunlustig. Hier gilt es ganz besonders, durch Leibesübungen hygienische Mißstände zu beseitigen bzw. zu verhüten. Die Leibesübungen stellen somit eine für das Gesundheitswesen äußerst wichtige Maßnahme dar.

¹⁾ Siehe den Tätigkeitsbericht S.-S. 1921 der Deutschen Hochschule für Leibesübungen.