

1734

Gesundheitlicher Ratgeber

für Frauenturnen und Frauensport

im Arbeiter-Turn- und
-Sportbund



Sporthochschule Köln

Deutscher Reichsausschuss
für Leibesübungen
Archiv.

19. 4. 22.

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig
Fichtestraße 36.



Turnen und Sport ist Arbeit im Gewande der Freude. Scheinbar nur freudeweckende Spielerei, ist es doch weit mehr: eine köstliche Medizin, richtig angewandt wohl geeignet, Krankheiten zu verhüten, indem es alle Organe kräftigt und lebensfähiger macht, zugleich auch den Körper zur Schönheit und Arbeitsfähigkeit erzieht und ihm dies bis ins hohe Alter erhält.

Die Erreichung solcher hohen Ziele ist aber nur durch hingebende Ausdauer und Pünktlichkeit möglich. Schwänze nie um nichtiger Gründe willen die Abungsstunde, da sie ein unverstegbarer, kostbarer Jungbrunnen ist.

*Sei stets bestrebt, den Turnwarten und Wortturnerinnen durch Willigkeit und Folgsamkeit ihr schweres Amt möglichst leicht zu machen. Denke daran, daß sie ohne jede Entschädigung die oft undankbare Arbeit und nicht geringe Mühe, nur aus Menschenfreundlichkeit, aus Liebe zu ihren Arbeitsgenossinnen übernommen haben, und danke es ihnen. Der Erfolg nach jeder Richtung ist deren einzige, aber auch schönste Belohnung.

Versuche stets das Vorgeturnte nach besten Kräften gewissenhaft nachzumachen, falls es dein körperlicher Zustand gestattet. Schon im eigenen Interesse mußt du üben, denn nur Übung macht den Meister. Was anfangs unmöglich schien, gewinnt man durch beharrlichen Eifer.

Versuche dich auch an Übungen, die dir nicht so behagen; nur die allseitige Durcharbeitung des Körpers führt zum Erfolg, und scheinbar zwecklose Übungen haben oft eine große Bedeutung. Nichts lähmt zudem die Arbeitslust der Turnwarte und Wortturnerinnen mehr, als die launischen Weigerungen des Nachturnens vieler Übungen, das verdrossene, mißvergnügte Beistehen der Turnerinnen.

Verlasse deine Kiege nur in dringenden Fällen und dann nur nach Meldung bei der Wortturnerin.

Werbe unermülich unter deinen Bekannten in deren eigenem Interesse für neue Mitglieder. Sie danken es dir.

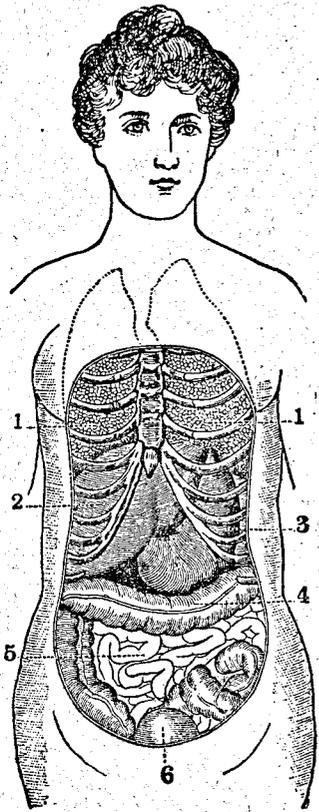
Gesundheitliche Winke für Turnerinnen.

Das Turnen soll der Gesundheit, der körperlichen und seelischen Kräftigung dienen. Diesem Zweck opfern wir alle kleingeistigen Rücksichten und Verborgenheiten. So bekämpfen wir bis aufs Messer die Torheiten der Mode, das wahnsinnige Schnüren des Körpers durch das Korsett, ebenso wie das Binden der Röcke und Unterkleider in den Hüften, was zu schweren Mißbildungen der inneren Organe führt und dadurch zu einer unversiegbaren Quelle zahlloser Leiden wird. (Siehe die Bilder dieses Ratgebers) Oftmals ist lebenslängliches Siechtum die Folge. Unsere Frauenärzte können darüber ein herzerschütterndes Lied singen.

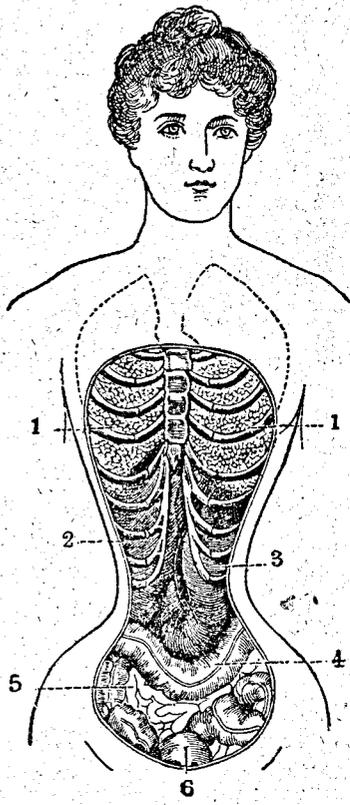
Die Last der Röcke ist möglichst zu vermindern. Sie müssen von der Schulter getragen werden und sind nicht durch Gürtel und Bänder, die um die Weichen gelegt werden, zu befestigen. „Das Umschnüren der Weichen durch Rockbänder wirkt ebenso schädlich, ja noch schädlicher, als ein Korsett auf die Baueingeweide.“ (Dr. Meinert, Dresden.)

Wir bekämpfen auch den Modeschuh. Spitz, mit hohen Absätzen und völlig unnatürlicher Form, wird das Gehen darin zu einer Tortur. Der Gang verliert seine natürliche Leichtigkeit und Grazie. Er wird unsicher und unschön. Solche Schuhe verleiden dem weiblichen Geschlecht die natürliche Freude an ausgiebiger lebhafter Körperbewegung. Es sind unsere Feinde, darum fort damit.

Auch die Strumpfbänder sind vom Abel, da sie die rechte Ernährung der Füße durch den belebenden Blutstrom verhindern und dadurch eine frühzeitige Ermüdung bedingen. Auch führen sie oft zur Bildung von Krampfadern. Sie sind leicht durch Strumpfhalter zu ersetzen.



Ungechnürter (normaler) Körper.



Geschnürter (verkrüppelter) Körper.

1. Lunge. 2. Leber. 3. Magen. 4. Dickdarm. 5. Dünndarm. 6. Blase.

Wir werfen ferner fröhlichen Herzens die namentlich in bürgerlichen Kreisen geltenden Ansichten von Sitt- und Schicklichkeit ihrer Rückständigkeit halber zum alten Gerümpel. Hören wir, was Dr. F. B. Simon in seinem nicht dringend genug zu empfehlenden Buche „Die Gesundheitspflege des Weibes“ (sollte in keiner Bücherei für Turnerinnen fehlen; zu beziehen durch den Arbeiter-Turnverlag A.-G.) darüber sagt:

„Vom Tanzen abgesehen, gilt noch heute bei uns in vielen Kreisen jede lebhafteste Körperbewegung als unschicklich für das Weib. Mit dieser Auffassung muß allerdings gründlich gebrochen werden, wenn eine allgemeine Gesundung des weiblichen Geschlechts erreicht werden soll.“

Die Gebote des Anstandes haben überhaupt und noch in anderen Beziehungen verhängnisvolle Folgen für die Gesundheit des Weibes gehabt, und das kann durchaus nicht wundernehmen, wenn man bedenkt, daß dieselben fast ohne Rücksicht auf die einfachsten Grundsätze einer rationalen Körperpflege entstanden sind und durchgeführt werden. Die Natur richtet sich nun einmal nicht nach den Regeln des ‚guten Tons‘ — das müßte man nachgerade eingesehen haben —, und deshalb wäre es klüger und jedenfalls gesünder, wenn wir unsere Ansichten von dem, ‚was sich ziemt‘, nach den Gesetzen der Natur einrichten.“

So haben auch wir die Pflicht, unser Turnen in jeder Beziehung den Gesetzen der Natur unterzuordnen. Nach diesen Gesetzen haben wir auf die Kleidung einzuwirken. Einzig danach haben wir auch den Abungsstoff zu wählen. In letzterer Beziehung halten wir es mit der Ärztin Dr. Alice Profé aus Charlottenburg, die in einem Artikel im 14. Jahrgang von „Körper und Geist“ (Unser Mädchenturnen) folgendes ausführt:

„Kein Anatomiebuch zwingt uns zu der Annahme, daß die ‚Struktur des weiblichen Körpers‘ oder die ‚besonderen Bedürfnisse des weiblichen Körpers‘ andere Abungen zur Körperpflege erfordern als der männliche Körper. Es gibt kein wissenschaftliches Anatomiebuch, das in seinem ersten Teil die Struktur des männlichen, im zweiten die des weiblichen Körpers brächte, sondern der menschliche Körper wird dargestellt, und die geringen Abweichungen, wie sie das Geschlecht mit sich bringt, werden nur hier und da erwähnt.“

Kein Physiologiebuch lehrt uns, daß der weibliche Körper auf andere Weise ernährt und entwickelt werden müsse, andere Lebensbedingungen habe als der männliche.

Der menschliche Organismus steht im Vordergrund der wissenschaftlichen Betrachtung, die uns lehrt, die Gesetze für eine gesundheitsgemäße Lebensweise aufzustellen, und diese sind für Knaben und Mädchen, für Mann und Weib die gleichen."

Nur eine Einschränkung müssen wir machen, die auch un-
zweifelhaft von der genannten Verfasserin einer freieren Auf-
fassung des weiblichen Turnens geteilt wird. „Das Geschlechts-
leben des Weibes bedingt Ruhepausen, deren Nicht-
beachtung schwere Erkrankungen der Unterleibsorgane
nach sich ziehen kann. Geben wir dem schon zitierten
Dr. Simon aus seinem Buche „Gesundheitspflege des Weibes“
darüber das Wort:

„Wie die Erkältungen, so sind auch heftige Körperbewegungen
und stärkere Anstrengungen während der Menstruation imstande,
Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane herbeizuführen.
Denn sie steigern die Blutwallung nach diesen Organen und
können dadurch, wie die Erfahrung lehrt, ebenfalls Katarre an
den Schleimhäuten der Scheide und der Gebärmutter selbst er-
zeugen. In dieser Beziehung wird gerade am meisten vom weib-
lichen Geschlecht gefehlt, und daher kann die Forderung
körperlicher Schonung während der Periode gar nicht
oft und energisch genug betont werden. Es ist traurig,
daß die vielen Tausende von Mädchen und Frauen der Arbeiter-
klasse, die in Fabriken und anderen Betrieben tätig sind, ihre
oft schwere Arbeit während ihrer Periode nicht unterbrechen
können und sich unter dem Druck der Not, zur Erzielung eines
elenden Lohnes, der Gefahr jener Erkrankungen aussetzen müssen.
Aber es ist unverantwortlich, wenn junge Mädchen in
diesem Zustande Bälle besuchen und Nächte hindurch
tanzen, und es ist noch unverantwortlicher, wenn deren Mütter
das zulassen oder gar dazu raten.“

Ebenso unverantwortlich wäre es von uns, unsere Turnerinnen
darüber im unklaren zu lassen.

Darum liebe Turngenossinnen! Wir haben Ihnen wie Ihren Angehörigen gegenüber die Verpflichtung übernommen, Ihren Körper durch das Lehren turnerischer Übungen zu kräftigen, in jeder Beziehung durch unser Turnen Ihrer Gesundheit zu dienen. Dem kommen wir aber nur dann voll und ganz nach, wenn wir Sie auch unablässig auf die Gefahren aufmerksam machen, die Ihnen durch Nichtbeachtung der hygienischen Vorschriften drohen. So dürfen Sie während Ihrer Periode absolut nicht springen. Am besten tun Sie überhaupt, dann ein paar Tage mit dem Turnen ganz auszusetzen, da Sie durch heftige Körperbewegungen in dieser Zeit oftmals schwere und langwierige Erkrankungen erleiden können."

Sport und Spiel ist ohne ausgiebiges Springen und Laufen nicht denkbar. Nun besteht aber unter den Gegnern des Frauensportes die Ansicht, Springen sei überhaupt schädlich für Frauen und Mädchen. Hören wir deshalb was Prof. Dr. Zander in seinem Buche „Die Leibesübungen“ darüber sagt:

„Das Springen, eine für das praktische Leben so bedeutungsvolle Übung, eine Übung, die, wie keine andere, die Beinmuskeln kräftigt, wird bedauerlicherweise im Mädchenturnen in ganz unzureichender Weise geübt.“

Und weiter:

„Wenn freilich der Leib durch ein Korsett eingeschnürt ist, dann ist das Springen, wie jede andere Körperübung, die eine Anstrengung bedingt, schädlich. Wenn eine Kraftübung eine Anstrengung, das heißt Anhalten des Atems und Zusammenpressen der Brust- und Bauchhöhle, erfordert, so werden, wenn die Ausdehnung des oberen Bauchabschnittes durch ein Korsett verhindert wird, die Baucheingeweide herabgedrängt, die Beckenorgane werden gegen den Beckenboden gedrückt, und ihre Befestigungen werden gezerrt. Bei häufiger Wiederkehr dieses Vorganges können die Beckenorgane — das ist nicht zu leugnen — geschädigt werden. Es ist aber hier nicht das Springen schuld, sondern die fehlerhafte Kleidung.“

Aus vollster Überzeugung können wir uns diesem wissenschaftlichen Urteil anschließen. Daß die mehr oder minder starke Erschütterung beim Springen unter Umständen auf die gequetschten Organe des geschnürten Körpers leicht ungünstig einwirken kann,

lehrt ein Blick auf die Bilder (Seite 5). Die Organe haben keine Bewegungsfreiheit und erleiden dadurch gar leicht gefährliche Quetschungen, Dehnungen und Zerrungen, ganz abgesehen von den durch Schnüren verursachten zahlreichen Krankheiten. Das Korsett ist bei unserem Turnen verboten, darum laßt die Turnerinnen bei gewissenhafter Beachtung der obenerwähnten Pausen so weit, so hoch und so tief springen, als sie nur irgend können und mögen, „wenn sie technisch richtig springen gelernt haben“. Aber das ist die Hauptbedingung, deren Nichtbeachtung sich bitter an der Gesundheit rächen kann. Jeder technisch richtig ausgeführte Niedersprung muß bei sonst völlig gestrecktem Körper mit mehr oder minder tiefer Kniebeuge auf die Fußspitzen erfolgen. Ein Niedersprung auf die Fersen, noch dazu bei gestreckten Beinen, pflanzt sich durch das Knochengeriüst bis in das Gehirn fort und kann hier unter Umständen sogar Gehirnerschütterung zur Folge haben. Ebenso können auch dadurch mehr oder minder ernste Schäden in der Leibeshöhle entstehen. Man hebe einmal zur Probe den Körper aus der Grundstellung in den Zehenstand und lasse sich dann mit gestreckten Knien auf die Fersen niederfallen; dann dieselbe Übung mit gebeugten Knien, beim Niederfallen mit möglichst großer Wucht, und jede Turnerin wird ohne weiteres die Richtigkeit dieser Übung einsehen. Mit gebeugten Knien wird man bei noch so großer Heftigkeit gar nichts im Körper von dem Fallstoß verspüren. Dagegen können bei gestreckten Knien Kopfschmerzen eintreten. Das Knie- und das Hüftgelenk fangen den Stoß auf, wie bei einem guten Federwagen die Federn das Rütteln auf holprigem Pflaster wenn nicht ganz aufheben, so doch mindestens gewaltig mindern. Daher erwächst jeder Vorturnerin und jedem Vorturner die Pflicht, erst dann zu größeren Höhen und Tiefen überzugehen, wenn der richtige Niedersprung bei geringen Höhen sicher sitzt.

Ferner müssen sich blutarme Turnerinnen vor großen Schnelligkeitsübungen (Wettlauf und anstrengende Laufspiele: Barlauf, Schlagball, Prellball usw.), vor erschöpfenden Dauerübungen (weit ausgedehnte Fernmärsche) und vor übertriebenen Kraftübungen hüten, da infolge Mangel an roten Blutkörperchen das Herz viel schneller ermüdet als bei

Gesunden und eine Ermüdung leicht Herzkrankheiten zur Folge hat.

Aberhaupt müssen sich Blutarmer und Herzschwache wie auch alle anderen mit körperlichen Fehlern behafteten Mädchen und Frauen stets erst den Rat eines erfahrenen Arztes über den ihnen zuträglichen Umfang ihrer Turntätigkeit einholen. Wir können keine Verantwortung dafür übernehmen.

Noch ein paar Bemerkungen über das Laufen. Herzranke müssen vorsichtig sein! Erst den Arzt befragen, ehe am Wettlauf teilgenommen wird. Es ist etwas anderes, ob man in der Turnstunde beim Dauerlauf im ruhigen Tempo einige Minuten mitmacht oder ob man Höchstleistungen erzielen will. Jeder muß sich selbst kennen und aufhören wenn starkes Herzklopfen oder Seitenstechen eintritt. Gesunde Turnerinnen müssen allmählich einen Dauerlauf im ruhigen Taktmaß bis zu 10 Minuten aushalten können.

In der nachfolgenden Turnordnung, welche in vergrößertem Maßstabe, auf Pappe gezogen, jeden Turnabend auf jedem Turnsaal aushängen soll, sind in knappen Sätzen die wichtigsten Bestimmungen über das Frauenturnen formuliert.

Turnordnung.

(Aufs strengste zu befolgen.)

§ 1. Jeder Turnerin ernstes Bestreben soll es im eigenen Interesse sein, die festgesetzten, bezw. selbstgewählten Übungsstunden regelmäßig und pünktlich zu besuchen.

§ 2. Den Anordnungen des Turnwarts, dessen Stellvertreters und der Wortturnerinnen ist unbedingt Folge zu leisten.

§ 3. Auf das gegebene Zeichen (Glockenzeichen) zum Beginn des Turnens haben alle Turnerinnen sofort und möglichst geräuschlos der bestehenden Einrichtung gemäß anzutreten. Beim Beginn sowie Wechsel des Geräteturnens marschieren die Liegen, von der Wortturnerin geführt, in bestimmter Ordnung zum betreffenden Gerät.

§ 4. Sobald die Gesamtübungen, an denen alle teilzunehmen haben, oder das Riegenturnen begonnen, darf keine andere als die vorgeturnte Übung vorgenommen werden. Der Turnwart hat dafür zu sorgen, daß nicht nur Gerät, sondern auch Frei- und Handgeräteeübungen, volkstümliche Übungen und Spiele gepflegt werden. Auch darf das Singen in keiner Turnstunde fehlen.

§ 5. Für das Riegenturnen werden die Turnerinnen ihren Fähigkeiten nach eingeteilt. Jede Riege soll nicht mehr als zwölf und nicht weniger als sechs Mitglieder zählen.

§ 6. Keine Turnerin darf ohne Wissen des Turnwarts in einer anderen Riege als der, welcher sie zugeteilt ist, turnen. Das Verlassen der Riege auf kurze Zeit muß der Vorturnerin angezeigt werden.

§ 7. Der Rundlauf darf in der Turnkür nicht benutzt werden. Während der Turnstunde ist eine Einschränkung des Turnens an diesem Gerät zu empfehlen. Oft entsteht Blutdruck nach den Unterleibsorganen und Schwäche und Schwindelanfälle sind die Folgen.

§ 8. Bevor eine Riege zum Turnen schreitet, muß die Vorturnerin sich über den ordnungsgemäßen Zustand des betreffenden Gerätes, seine richtige Aufstellung und Befestigung versichern, ebenso die einzelne Turnerin bei der Turnkür.

§ 9. Bei Ausführung einer Übung in der Zeit des Riegenturnens ist es jeder Turnerin Pflicht, sich Hilfeleistung von einer Turngenossin zu erbitten, und hat sie die vollste Aufmerksamkeit auf sich, das Gerät und ihre Umgebung zu richten.

§ 10. Jede Riege hat das vor ihr zuletzt gebrauchte Gerät nach beendetem Turnen an den dazu bestimmten Ort zu schaffen. Die Matratzen dürfen nicht am Boden geschleift werden, da dadurch Staub aufgewirbelt wird, welcher der Gesundheit nur schädlich ist.

§ 11. Von Mitgliedern eingeführte Gäste, welche an den Turnübungen teilnehmen wollen, sind dem Turnwart, bezw. dessen Stellvertreter vorzustellen.

§ 12. Das Turnen ist nur nach Ablegung der Oberkleider und Kopfbedeckung sowie in Schuhen ohne Absatz gestattet.

§ 13. Im Korsett darf nicht geturnt werden. Ferner müssen Haarpfeile, Broschen, Nadeln und Ringe vor dem Turnen abgelegt werden, da sich die Turnerinnen selbst, sowie etwaige Hilfestehende daran verletzen können.

§ 14. Während der Zeit der Menstruation dürfen keine heftigen, anstrengenden Übungen, vor allen Dingen keine Sprünge und Schwingübungen im Streckhang gemacht werden. Am besten wird mit dem Turnen ganz ausgesetzt.

§ 15. Jede Turnerin, welche vorstehenden Bestimmungen zuwiderhandelt, ist vom Turnwart aufs strengste zu rügen, im Wiederholungsfalle aber sofort vom Plaze zu weisen.

