

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 6 (1930)
Heft: 26

Artikel: Säuglingsgymnastik
Autor: Dreifuss, W.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-755855>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

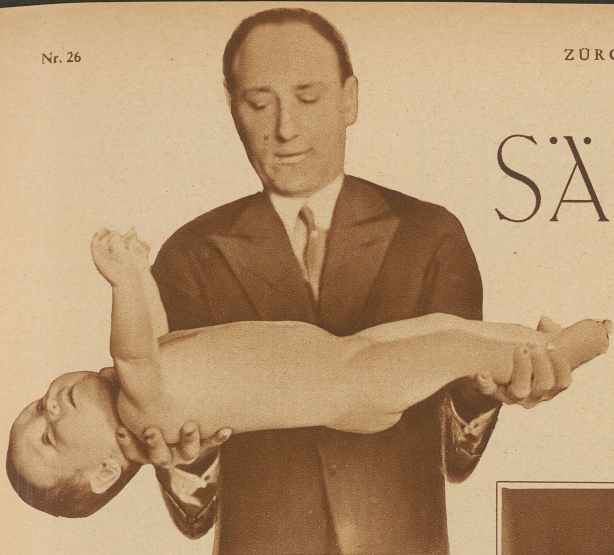
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

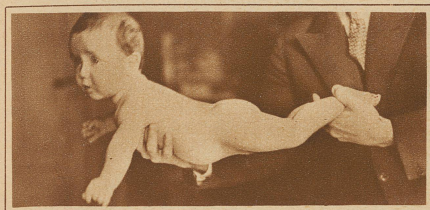
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

SÄUGLINGS GYMNASTIK

VON DR. MED. W. DREIFUSS
AUFNAHMEN: E. HABERKORN UND P. T. A.



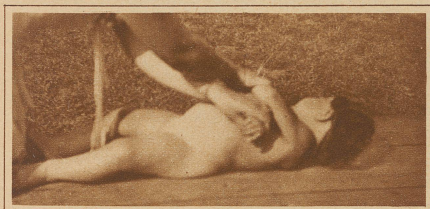
Rückenübung, Spannlag



Rückenübung, Schwimmlage



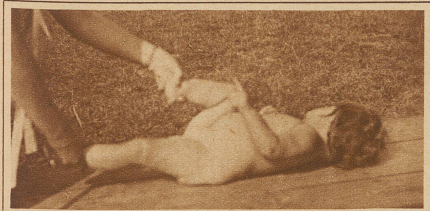
Rückenübung, Hochhalte der Arme



Armkreuzen und -kreisen zur Brustkastenstärkung



Armkreisen vor- und rückwärts



Strampelübung mit Widerstand



Beinhang

Es wird immer wieder die Frage erörtert, bis zu welchem Alter hinauf eigentlich gymnastische Übungen zuträglich seien. Praktisch ebenso wichtig ist jedoch die Frage, wann denn mit dem Turnen angefangen werden soll. Unser sportfreudiges Zeitalter ist dabei mit vollem Recht bei der Säuglingsgymnastik angelangt. Wir erstreben selbstverständlich nicht, bei unseren Kleinsten übernormale, gleichsam athletische «Rekordsäuglinge» heranzuziehen. Im Säuglingsalter sind dem Wert des Trainings ohnehin von der Natur recht bescheidene Grenzen gesetzt. Doch handelt es sich darum, den ganz natürlichen Bewegungsdrang des Säuglings sinngemäß zu fördern. Der allererste Beginn des Turnens besteht ja eigentlich schon darin, daß man den Säugling schon ordentlich strampeln läßt und ihn nicht tyrannisch einwickelt, wie etwa auf dem abschreckenden Beispiel, das wir hier wiedergegeben haben. Ein «Turnen» ist auch schon das selbständige Bestreben des Säuglings, Köpfchen und Oberkörper zu heben. Außer diesen Bewegungen lassen wir den kleinen Strampelmann nun noch einige Übungen ausführen, täglich einmal, vor einer Mahlzeit, etwa 5 Minuten lang, völlig unbedeckt, um zu der Muskelkräftigung auch gleich noch eine Abhärtung der Haut zu erreichen. Leichte Massage dazu, eventuell unter «künstlicher Höhensonne», erhöhen noch den Nutzen. Ich kann hier nicht alle Übungen einzeln beschreiben: Armkreisen, Beinkreisen, Strampelturnen, Kriechübungen und schließlich noch die hier abgebildeten Rumpfschwebübungen. Das Kindchen, das anfangs nur passiv, bisweilen sogar etwas unwillig mit sich turnen läßt, «arbeitet» nach kürzester Zeit, offensichtlich begeistert, aktiv mit. Setzt man z. B. seinem Beinchen, wenn es dasselbe zu strecken sucht, einen ganz leisen Widerstand entgegen, so wird einem recht bald die zunehmende Muskelkraft des kleinen Turners auffallen. — Auch die Säuglingsgymnastik ist eine Kunst, die erlernt werden will, sei es in einem Kurs oder nach der Anleitung eines Arztes, erstens um sich vor Uebertreibungen zu schützen, dann aber vor allem, um ungeeignete Kinder auszuschließen. Vor dem fünften bis sechsten Monat zu turnen wäre verfrüht. Ferner kommen sehr schwächliche Säuglinge nicht in Betracht oder doch nur für die allerleichtesten Übungen. Hier ist es wie mit dem zu frühen Aufsetzen und Gehenlassen: Statt einer Förderung der Wirbelsäulen- und der Beinkraft werden die schwachen Knöchelchen überlastet und verbogen. Bei gesunden und irgendwie rekonvaleszenten Kindern aber tritt der Erfolg des Turnens meist prächtig zutage. Mit geraden Knochen, mit wohlgeformtem Brustkasten und gestärkten Muskeln treten dann unsere Kleinsten ins zweite Lebensjahr ein, wohlgeappnet für all die Fähigkeiten, die ihrer noch harren.



Das Resultat: Ein stammer Junge