universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Das Zimmerturnen mit Kugelstab, Hanteln und Wurfnadel

Seeger, Ludwig

Stuttgart, 1863

Einleitung

urn:nbn:at:at-ubi:2-4366

Einleitung.

Mit Erſtaunen leſen wir, wie ſtark und gewaltig unſere Voreltern geweſen, welche Thaten ſie vollbracht durch ihre Leibesſtärke und Gewandtheit; ebenſo bewundern wir in Zeughäuſern die ſchweren Panzer und Harniſche, die gewichtigen Schilde und Kolben, die rieſigen Schwerter und Speere, als ſprechende Beweiſe großer Körperſtärke und Ausdauer unſerer Vorfahren. Unwillkürlich drängt ſich Jedem der Vergleich auf mit den Menſchen der Jetztzeit, und man denkt bei ſich: „Was müſſen das für markige Geſtalten geweſen ſein, die ſolche Waffen zu führen vermochten.“ Wenn man ſich dann aber in ihre Rüſtungen ſteckt, ſo erhellt, daß die Männer der Vorzeit, welche ſie einſt umſchloſſen, häufig nicht größer (länger) an Wuchs geweſen als die jetzigen, und doch ſchwangen ſie ſo kräftig ihre wuchtigen Waffen. Die ſtete Uebung, in welcher ſie ſich von früher Jugend bis in's ſpäte Alter bei ihren Kampfſpielen befanden, ſtählte die Körper zu jener unzerſtörbaren Friſche und Kraft und bildete jene herrlichen Geſtalten heraus, welche wir in den Kunſtwerken der Alten bewundern. Als man noch Bruſt an Bruſt die Schlachten ſchlug, galt Leibeskraft und Fertigkeit nothwendig mehr als jetzt; es mußte damals den Männern daran gelegen ſein, ſtark und gewandt zu werden, da ja in vielen Fällen das Loos des Einzelnen im Kampfe durch ſeine unnahbaren Schwertſtreiche beſtimmt wurde und das Wohl und die Sicherheit ſeines Sitzes und Herdes bedingt war durch ſeine und der Seinigen Kraft.

Mit dem Schießpulver nahm das Wehrmannsleben eine andere Richtung, Waffen und Waffenübungen wurden andere. Was früher im heißen Schlachtgedränge Schwert und Speer entſchieden hat, ſchlichtete nun die neue Feuerwaffe; man erzweckte mit weniger Kraftaufwand ungleich größere Verheerungen aus weiterer Ferne und wurde nun ſeltener handgemein. Das Schießen, vor der Pulvererfindung Nebenſache, wurde zur Hauptſache erhoben, die ſchweren Schutz- und Trutzwaffen wurden überflüſſig, zwecklos, das Blei des Schwächlings warf den Stärkſten zu Boden. Die früheren, den Körper überaus kräftigenden Waffenſpiele, wobei ſich der Mann als ſtark und kampfeskundig in ſeinem Glanze zeigen konnte, mußten natürlicherweiſe wegfallen, und an ihre Stelle trat als meiſt geübtes, den Körper wenig kräftigendes Waffenſpiel, das Schießen nach der Scheibe aus der gezogenen Büchſe. Die Körperkraft hatte an ihrem Werthe verloren. Nahezu gleichzeitig mit den Wirkungen des Schießpulvers wurden die Wiſſenſchaften, welche im Abendlande nach Verfall des römiſchen Weltreiches in Kloſtermauern ein ſtilles Aſyl gefunden hatten und dort lange verborgen lagen, durch Errichtung von Univerſitäten, und unterſtützt durch Guttenbergs Erfindung, nach und nach wieder ans Licht gerufen, und der Junge, von dem man kurz vorher noch geglaubt hatte viel verlangt zu haben, wenn er kümmerlich leſen und ſchreiben lernte, wurde allmälig feſter an die Schulbank geſchraubt. Als ſich in der Folge Wiſſenſchaften und Künſte vervielfältigten und in größere Kreiſe drangen und damit die Zahl der Schüler wuchs, unterließ man über der vorwiegend geiſtigen Pflege die ebenſo nothwendige Pflege des Körpers, und ein förmlicher Stillſtand in den Leibesübungen trat bei den geiſtigen Berufsklaſſen ein. Es kam noch weiter; nicht nur daß man die körperliche Ausbildung vernachläſſigte, man wirkte ihr ſchnurgerade entgegen. In den beſt geleiteten Erziehungs- und Unterrichtsanſtalten hielt man es für unſchicklich, roh, ja geradezu gemein, gymnaſtiſche Spiele und Uebungen zu treiben; man gieng von dem ſchiefen Grundſatze aus, es müſſe der Geiſt zurückbleiben, wenn der Körper an Kraft und Geſundheit gewinne, als ließen ſich nicht beide neben einander

vervollkommnen, als könne nur in einem zarten, wenig gekräftigten Leibe ein großer, reger Geiſt wohnen, und bilde ſich der eine auf Koſten des anderen aus.

So hielt man es geraume Zeit, und die Folge war, daß einestheils durch die weniger anſtrengende Waffenübung, größtentheils aber durch die falſche Erziehungs- und Lebensweiſe, die kernwüchſigen Formen der Vorzeit bei der körpermüßigen Klaſſe in wenigen Jahrhunderten nahezu verſchwanden. Endlich als das Uebel ſchon eine gefährliche Höhe zu erreichen drohte, traten verſtändige Männer auf, welche auf die Lücken und Mängel einer derart einſeitigen, von der Natur gänzlich abgewichenen Bildungsrichtung aufmerkſam machten. Aufopferung, Kraft und Ausdauer koſtete es der guten Sache den Weg zu brechen, um der Natur die ihr lange Zeit entzogenen Rechte wieder einzuräumen. Zuerſt entſtanden Privaterziehungsanſtalten, wo, neben geiſtiger, auch körperliche Arbeit verrichtet wurde; man ſchuf nach dem Muſter der alten Griechen, den Meiſtern der Gymnaſtik, Spiele und Leibesübungen, und mit Jubel nahm die Jugend die ihrem lebendigen Weſen ſo zuſagenden Körperbewegungen auf. Später dann geſtaltete ſich öffentlich und unter dem Schutze der Staaten, mit neuem Namen und neuer Bedeutung, das Turnen.* Durch ſtaatspolizeiliche Maßregeln entſtanden zwar Jahre lange Turnpauſen, bis neuerdings jedem Wackeren die Möglichkeit zur Leibesübung wieder gegeben wurde.

Turnſchule und Turnplätze ſind jetzt fleißig beſucht, und man hört ſehr häufig von Errichtung neuer, auch in kleineren Ortſchaften. Die Heere ebenfalls, um Geſundheit, Ausdauer und Wehrhaftigkeit zu mehren, werden zu Leibesübungen angehalten. Das Turnen hat, wie man

---

* Mit dem franzöſiſchen Joche ſchüttelte man auch die ſchlimme Herrſchaft großer Vorurtheile von ſich ab. Der Körper, der lange Zeit nur dazu gedient hatte eine mächtige Perrücke, einen ſtattlichen Zopf, ein koſtbares Treſſenkleid zur Schau zu tragen, wurde wieder Selbſtzweck. Die Strapazen des Freiheitskrieges, den Unzählige aus allen Ständen freiwillig mitmachten, mußten einen tüchtigen Anſtoß zur heilſamen Umkehr geben.

ſagt, durchgegriffen, und die gebildete Welt iſt zur Einſicht gekommen, daß es der Geſundheit zuträglich ſei und mit der körperlichen Geſundheit auch die des Geiſtes fördere und erhalte, nach dem alten griechiſchen Satze: „ein geſunder Körper, ein geſunder Geiſt".

Gewöhnlich aber werden Leibesübungen nur für die in der Entwicklung begriffene Jugend für zweckmäßig und nothwendig erachtet. Weitaus die größte Menge der Erwachſenen, welche nicht auf Körperarbeit angewieſen iſt, und ihre Zahl iſt bei der Richtung und den Verhältniſſen der Jetztzeit eine ungeheure,* enthält ſich der Leibesübungen, und glaubt durch kleine Spaziergänge ſich reichlich zu entſchädigen und das vielſtündig lähmende Sitzen dadurch ausgleichen zu können, daß die Beine dem Geſetze der Schwere nach, eine Weile hindurch fortgependelt werden, während der mit einer bewunderungswürdig vielfältigeren Muskulatur ausgerüſtete Stamm aller weiteren größeren Bewegungen gänzlich entbehrt.

Weit entfernt den Spaziergang zu verdammen, iſt er im Gegentheile, hauptſächlich durch den Genuß der friſchen Luft und durch die allfällige Zerſtreuung, der Geſundheit geradezu unentbehrlich. Was aber den wirklichen Werth der Bewegung ſelbſt anbelangt, darf er nicht zu hoch angeſchlagen werden. Denn Jedermann wird zugeben, daß langſames Gehen auf ebenem Wege ein ſchwaches Muskelſpiel iſt, daher wenig Kräfte erfordert, wenig die Lunge in Thätigkeit ſetzt, wenig den Blutumlauf befördert und kaum zur Transpiration beiträgt, daß ferner der Säfteumtauſch im Körper um ſo weniger reichlich und genügend ausfallen wird, als große Muskelgruppen beinahe gänzlich außer dem Bereiche namhaft ſelbſtthätiger Bewegung liegen, Muskelgruppen, welche durch ihre erhöhte Verwendung bedeutend in den Lebensproceß mit eingreifen. Es ſind dieß die Muskeln des Oberkörpers, Bruſt, Arme, Rücken und Bauchmuskeln, welche unbeachtet und verkümmert ihren für

* Unter dieſer Zahl ſind noch viele, welche ſelbſt in ihrer Jugend wenig oder gar nicht mit Leibesübungen ſich befaßten, deren Körper auf einer niedrigen Entwicklung zurückblieb, die alſo um ſo mehr der Gymnaſtik bedürftig wären.

das Geſammtwohl des Organismus hochwichtigen Verrichtungen nur in geringem Maße vorſtehen. Schwerlich wird daher durch einfaches Spazierengehen dem natürlichen Erforderniſſe der Bewegung, welches bei reichlicher und gehaltvoller Nahrung die echte Lebensthätigkeit erheiſcht, genügend entſprochen. — Um geſund und rüſtig zu bleiben, d. h. um die Geſchmeidigkeit, Kraft und Friſche der Jugend beſtens zu erhalten, iſt es nicht genug, nur in der Jugend geturnt zu haben, als ſollte es auf die ganze künftige Lebenszeit ergiebig nachwirken; nein, man muß, um nicht durch Körperunthätigkeit die koſtbarſten Gaben der Natur früh zu verſcherzen, um nicht vor der Zeit ein wehrloſer, wenig froher, alter Mann zu werden, mehr oder weniger in allſeitiger Leibesübung ſeine Geſundheit und Kräfte aufrecht erhalten, und ſo das körperliche und geiſtige Wohl des Organismus fördern.

Um den eben ausgeſprochenen Satz einigermaßen zu bekräftigen und zu begründen, will ich verſuchen, in Folgendem einen kleinen Fingerzeig zu geben, wie wohlthätig, ja nothwendig es ſei, auch in reiferen Jahren * den Körper, vorzüglich den Oberkörper, mit allſeitig erfriſchenden Leibesübungen zu ſtärken und zu erquicken.

Die um und am Bruſtkorbe gelagerten Muskelmaſſen ſtehen, nebſt den anderweitigen Bewegungen, mittel- oder unmittelbar einem für den Lebensunterhalt höchſt wichtigen Geſchäfte vor, der Athembewegung: ſie erweitern und verengen den Bruſtraum, wodurch der zum Leben ſtets nothwendige Gasumtauſch zwiſchen der atmoſphäriſchen Luft und dem Blute in der Lunge ermöglicht wird. Werden nun obige Muskeln wenig durch Arbeit in Anſpruch genommen, ſelten zweckmäßig geübt, ſo ſinken, weil ſie in Folge der ſeltenen und geringen Uebung ſich ſchwächen, die Bruſtwandungen allmälig zuſammen und die im Innern gelegenen Or-

---

* Daß in der Jugend, der Zeit des Wachsthums und der Heranbildung, häufige und zweckmäßige Leibesübungen von noch größerem Werthe ſind, kann als hinlänglich bekannt vorausgeſetzt werden.

gane, Lunge und Herz, leiden durch Raumbeengung und Druck an Verkümmerung.* Dieſer Uebelſtand wird noch leichter herbeigeführt, weil bei bewegungsarmem Leben die Lunge überhaupt ſelten in erhöhte Thätigkeit geräth, (durch Anſtrengung anderer Muskeln, wie z. B. beim Bergſteigen und Laufen,) wodurch die geringe Menge Luft, welche bei ruhigem Athmen verbraucht wird, nie ſo tief in die Lungenbläschen eindringt, als wenn bei rühriger Bewegung das nothwendig größere Volumen in vollen Zügen eingeſogen wird. Die äußerſten Lungenbläschen werden daher meiſt nur ſpärlich geweitet und verlieren nach und nach, unterſtützt durch die ſchwachen, wenig vermögenden Muskelkräfte des Bruſtkorbes, an Elaſtizität, reſp. Ausdehnbarkeit.** Der Lungenſtoffaustauſch (die Aufnahme von Sauerſtoff und Abgabe von Kohlenſäure) findet fortwährend auf einer kleineren Fläche ſtatt, die Blutvertheilung geht unter ungünſtigeren Verhältniſſen vor ſich, die Belebung des Organismus wird eine geringere. Kommen hingegen erwähnte Muskeln öfter zu erfriſchender Durcharbeitung, ſo erſtarken ſie durch die Uebung und erweitern durch geeigneten und ergiebigen Zug, wenn es Noth hat, das knorpelige und knöcherne Bruſtgerüſte, oder erhalten es in ſeiner natürlichen Schönheit. Die eingeathmete Luft dringt bei mäßiger Anſtrengung der Muskelkräfte in tiefen wohligen Zügen bis in die äußerſten Grenzen der Lunge, und letztere bleibt von den durch vernachläſſigte Be-

---

* Wie der Bau des Bruſtkorbes bei denjenigen Menſchen leidet, welche ihre Stamm- und Armmuskeln nicht kräftigenden Uebungen ausſetzen, hat man in Vollbädern größerer Städte zu ſehen die beſte Gelegenheit. Es iſt traurig, wie fleiſchlos, platt- und hohlbrüſtig manche, die die Schneiderkunſt als wohlgebaut heraushebt, ſich in natura ausnehmen. Spindelarme ſind dabei natürlich an der Tagesordnung. Wie ganz einen andern wohlthuenden Eindruck macht der Anblick eines Muskelrüſtigen. Dieſes iſt Wohlſeyn, Gedeihen, warmes Leben, jenes ein unter ungünſtigen Verhältniſſen fortgeſchlepptes Daſein.

** Im umgekehrten Falle werden durch zu häufige und zu heftige Leibesbewegungen, bei welchen anhaltende Anſtrengung der Lunge unausbleiblich iſt, ferner durch bloße Anſtrengung der Lunge ohne weitere Körperbewegung, wie bei Muſikern auf Blasinſtrumenten, welche die Luft oft lange zurückhalten müſſen, ungewöhnliche, dem Organismus nachtheilige Vergrößerungen der Luftzellen hervorgerufen.

wegung herbeigeführten üblen Folgen verſchont. Der Blutkreislauf wird einerſeits durch die bei Muskelübung nothwendig erhöhte Herz- und Gefäßthätigkeit, andererſeits durch das freiere und zuweilen tiefe Athmen ungemein befördert, und das durch die Uebung als Muskel erſtarkte Herz wirkt mit vollen Kräften. Es iſt daher für Geſundheit und Kraft von nicht geringem Werthe, daß beſagte Muskeln thatkräftig erſtarken und durch öftere Uebung erſtarkt erhalten bleiben, damit die beſtändig erforderliche Blutverbeſſerung, Fortbewegung und Durchtränkung dieſes Lebensſaftes in erfreulichem Maße ſtattfinde.

Wie die oben bezeichneten Muskeln auf das Bruſtgewölbe und auf die darin eingeſchloſſenen Organe, und in Folge deſſen auf den ganzen Organismus einwirken, ſo iſt der Einfluß derjenigen Muskelmaſſen, welche die muskulöſe Bauchwand bilden, auf die Eingeweide, die ſie bedecken, ein noch viel auffälligerer.

Die Bauchmuskeln ſtehen, nebſtdem daß ſie ebenfalls ſehr wichtige Athmungsmuskeln ſind, durch ihre verſchiedenen ſich kreuzenden Richtungen, durch ihr eigenthümliches Verhalten zu einander, in inniger Beziehung zu den Eingeweiden der Bauchhöhle, über welche ihre Flächen geſpannt ſind. Sie verengen bei geeigneten Körperbewegungen durch ihre Thätigkeit nach verſchiedenen Richtungen den Bauchraum, wirken durch Druck auf die Abſonderung der in demſelben befindlichen, zur Verdauung nothwendigen drüſigen Organe, unterſtützen den venöſen Kreislauf und befördern die Ausleerungen der in Darmrohr und Blaſe vorhandenen weiter untauglichen Stoffe. Vorzüglich ſtark iſt die Einwirkung auf die Eingeweide der Bauchhöhle, wenn es, zugleich mit dem Zuſammenziehen der Bauchmuskeln, in Folge der Uebung zu tieferen Athemzügen kommt; denn da werden einestheils durch das bei erhöhtem Athmen weiter auf- und abſteigende Zwerchfell, anderſeits durch den verſchiedenen Druck der ſich verkürzenden Bauchmuskeln, die Eingeweide auf mannigfache Weiſe verſchoben und belebt, wodurch rechtzeitig angewandt ihre Verrichtungen gedeihlich von ſtatten gehen. Wie unſchätzbar wichtig es aber ſei, daß die Verrichtungen der Baucheingeweide ihren natürlichen gere-

gelten Gang nehmen, das begreift Jedermann, oder fühlt es an ſeinem Körper zur Genüge.

Abgeſehen aber von der Wirkung, welche geeignete Leibesbewegungen auf gewiſſe Organe ausüben, kann der Einfluß, den höhere Bethätigung der Muskeln überhaupt in dem Organismus hervorbringt, nicht außer Augen gelaſſen werden. Bewegung iſt Leben. Dadurch daß beliebige größere Muskelmaſſen angeſtrengt werden, treten die Athembewegungen raſcher und voller auf, der Herzſchlag vermehrt ſich, das Blut kreist ſchneller in den Gefäßen. Es wird demnach im gleichen Zeitraume der Stoffaustauſch zwiſchen Blut und Atmoſphäre in größerer Menge vor ſich gehen, als bei geringer Muskelübung. Die Temperatur des ganzen Körpers iſt erhöht, die blutreichere, mehr ernährte und geſtärkte Haut dünſtet oder ſondert Schweiß ab, die Nierenthätigkeit ſteigert ſich. Beſonders aber zeigt ſich das gehobene Leben in denjenigen Muskelgruppen, welche gerade der Bewegung hauptſächlich vorſtehen; der Blutzudrang dahin wird ſtärker, vermehrtes Wärmegefühl, Zunahme an Dichtigkeit und Umfang tritt ein.* Damit iſt ein größerer Stoff-

* Um ſich von letzterwähntem zu überzeugen, laſſe man, ohne kurz vorher geturnt zu haben, von Jemand ſeinen Oberarm in folgender Weiſe meſſen. Der Vorderarm wird etwas mehr als rechtwinkelig zum Oberarme gebeugt, ſo daß, bei in gleicher Richtung gebeugtem Handgelenke, die Knöchel der Fauſt nahezu die Schulter berühren. In dieſer Armlage wird mit einem ziemlich breiten Bändchen der weiteſte Umfang des Oberarmes gemeſſen, und das genau bezeichnete (abgeſchnittene) Maß beiſeite gelegt. Hierauf nehme man den Turnſtab, ſchraube beide Kugeln an das Ende und ergreife bei Handſtellung 2 mit dem gemeſſenen Arme den Stab hart an den Kugeln; der andere Arm faßt beliebig am Griffe, indem beide Arme nach abwärts geſtreckt ſind. Der gemeſſene Arm hebt jetzt durch Beugen des Vorderarmes zum Oberarme, ohne daß ſich letzterer verſchiebt, die Kugeln bis zur Berührung der Schulter, läßt ſie ruhig bis zur gänzlichen Armſtreckung wieder zurückſinken, und der Arm am Griffe gibt ohne weitere Thätigkeit den Bewegungen des andern nach. Dieſes Armbeugen ſetze man ſo lange fort bis wirkliche Ermüdung eintritt, lege dann den Stab aus der Hand und mache einigemale die gleiche Bewegung mit leerem Arme, nur um etwas ſchneller. Nach Verlauf von 1 bis 2 Minuten wiederhole man die frühere Stabübung ebenfalls wieder bis zur Ermüdung des Armes, ſtelle das Geräth ab, mache neuerdings etliche raſche Armbeugungen und laſſe dann ungefähr nach zwei

verbrauch gegeben; denn die Kraft, welche bei den Anſtrengungen angewandt und verbraucht wird, ſucht ſich wieder zu ergänzen. Dieſer Stoffverbrauch wird durch neues Zuſtrömen von Säften gedeckt, die Ernährungsthätigkeit in den arbeitenden Muskeln wächst, ſo daß bei häufiger Uebung wirklich eine bleibende Maſſenzunahme entſteht und die Zugkraft zunimmt. Bedenkt man weiter, daß die größte Maſſe unſeres Körpers aus Muskeln (Fleiſch) beſteht, ſo wird man einſehen, daß häufige und zudem allſeitige Muskelübung viel zu friſchem, verjüngendem Leben beiträgt, indem die organiſch verbrauchten Theile ſchneller fortgeſchafft werden und ſchneller neue Stoffe an die Stelle der alten treten,* wodurch der Alles erhaltende Wechſel in naturgemäßer Fülle bewerkſtelligt wird; und dadurch erſt iſt das wahre kernige Gedeihen gegeben.

Ob nun die Muskeln, vorzüglich die des Oberkörpers, häufig durch Arbeiten in Wirkſamkeit treten, erſtarken und ihren Einfluß weiter geltend machen, oder ob ſie ſelten geübt werden, erſchlaffen und daher wenig auf

---

Minuten genau wie früher den Arm meſſen. Es wird der Umfang des Armes (bei einem etwas Stärkeren) $^1/_4$ bis $^1/_2$ Zoll zugenommen haben, welcher Ausſchlag hauptſächlich doch nur dem zweiköpfigen Oberarmmuskel zugeſchrieben werden kann.

Bei geſtrecktem Arme die Fauſt nach Kräften zur Beugeſeite gebeugt, wird der Vorderarm an ſeiner größten Dicke gemeſſen. Man ſchlägt nun mit leerem Stabe die durchgezogenen Wechſelhiebe: RT. LT und auch RH. L.H bis der Arm ermüdet, ſetzt einige Minuten aus, übt dann, die Kugeln am Stabe, Stabrollen vor- und rückwärts ebenfalls bis die Arme (reſp. der Arm) ermüden, legt den Stab aus den Händen, und beugt und ſtreckt, bis eine wackere Spannung im Vorderarme ſich meldet, raſch, vollkommen und kräftig die Finger. Jetzt wird wie früher gemeſſen, und um ein Beträchtliches wird das Bändchen zu kurz ſein. — Man meſſe ferner im Zehenſtande den größten Umfang einer Wade, mache nachher etwa 80mal hintereinander die Wadenprobe (verſteht ſich mit beiden Beinen), gehe darauf einigemale auf und nieder, bis ſich ein ſpannend ſchwellendes Gefühl in den Waden bemerkbar macht, meſſe dann wie früher, und der Unterſchied wird zu Gunſten der Wade ausfallen.

* Das dringende Verlangen nach Speiſe und Trank, welches ſich zur Ergänzung der verbrauchten Stoffe nach etwas größerer Körperanſtrengung einſtellt, iſt ſicher Jedermann bekannt. Es bedarf da nicht auserleſener Leckerbiſſen, um mit Hochgenuß zu ſpeiſen, und weit weniger wird an den Speiſen getadelt, denn das natürliche Bedürfniß nach Sättigung iſt eine ſo vortreffliche Würze, daß ſie die Feinheiten der Kochkunſt weit hinter ſich zurückläßt.

den Organismus wirken, kann nach dem bisher Erörterten doch unmöglich von gleichem Erfolge bleiben. Denn rufen wir uns die durch geeignete allſeitige Leibesübungen hervorgebrachten Wirkungen auf Bruſt und Bruſtorgane, dann die Belebung der Verrichtungen der Baucheingeweide und den im ganzen Organismus wohlthätig geſteigerten Stoffwechſel noch einmal ins Gedächtniß zurück, ſo ſetzt es einen grellen Abſtich zu dem müden und trägen Lebensbilde des Bewegungsarmen, dem alle die aufgezählten zum geſunden und kräftigen Leben erforderlichen Bedingungen mangeln.

Häufige Uebel und Gebrechen der Körperunthätigkeiten, wenn ſie ſich (wie es ſo häufig geſchieht) überdieß noch reicher Nahrung bedienen, haben daher ihren Entſtehungsgrund in zu geringer Körperbewegung. Unter die gewöhnlichſten derartigen Krankheiten, die dem Arzte in Städten ſo häufig zur Behandlung kommen und wegen welcher die Mineralquellen ſo viele Verehrer finden, gehören: die durch die geringſte Körperanſtrengung hervorgerufene Kurzathmigkeit, Bruſtbeklemmung, Herzklopfen, die durch die leiſeſte Erkühlung erzeugten Bruſtkatarrhe, Rheumatismen und Entzündungen (Roſe), Verdauungſchwäche, Appetitloſigkeit, Blähungen, Leibesverſtopfung oder Durchfall, ferner die ſchon allbekannten Hämorhoiden mit ihrem Heere leidiger Folgezuſtände, und endlich in vorgerückterem Alter: Anſchoppungen der Unterleibsorgane, allgemeine Schwäche, Gicht (die Krankheit der Reichen), Fettſucht ꝛc. Und wer ſollte ſich wundern, wenn bei derartigen körperlichen Störungen gedrückte Gemüthsſtimmung, üble Laune, Aergerlichkeit, Mißmuth, ja ſelbſt geſtörte Geiſtesthätigkeit in gleichem Schritte mit einhergehen?

Bei häufiger und allſeitiger Körperbewegung hingegen wird man erwähnten Beſchwerden unvergleichlich ſeltener begegnen. Der arbeitſame Bauer z. B., welcher ſeinen verſchiedenen Verrichtungen emſig vorſteht, iſt von obigen Leiden weit weniger heimgeſucht, als der Stadtherr, welcher bei wenig Bewegung ſeinem Amte oder Geſchäfte obliegt, und es kann nicht, wie es ſo häufig geſchieht, dieſes beſſere Befinden der lieben reinen Landluft allein, ſondern vielmehr der wiederholt vielſeitigen

Körperübung zugeſchrieben werden. Der Bewegungsarme iſt auf dem Lande erwähnten Unfällen ebenſo ausgeſetzt, wie in der großen Stadt; das beweiſen zur Genüge die Vielſitzer auf dem Lande und in kleinen Landſtädtchen.

Von Natur iſt der Mann zu bewegungsreichem Leben geſchaffen. Je mehr er daher durch Kultur und Verfeinerung vom natürlichen Wege abkommt, deſto mehr ſchwächt er ſeinen Organismus; denn die heiligen Geſetze der Natur bleiben die alten und erleiden keine Ausnahme durch Studir-, Amts- oder Rechnungsſtube ꝛc. Nun kann aber nicht Jeder Art, Spate oder Senſe zur Hand nehmen, den Wenigſten iſt es vergönnt Reiten, Fechten und Jagen unter ihre Erholungsvergnügungen zu zählen; es muß ſich daher ein Erſatzmittel einſtellen und das liegt reichlich genug im Turnen.

Die bisher angeführten Vortheile, welche beharrliche Gymnaſtik vor Körperunthätigkeit voraus hat, ſind aber nicht die einzigen. Von hoher Wichtigkeit iſt nämlich auch der Aufſchwung der ſo vielfältig geſunkenen Muskelmacht, das damit hervorgerufene Bewußtſein eigener rühriger Kraft, das ſtolze Fühlen der dem Manne angeſtammten Wehrhaftigkeit. Dadurch, daß man ſich gewöhnt, bei Ausführung der Uebungen einiges körperliche Ungemach zu überwinden, wird ferner die ſo ungemein eingeriſſene, überaus verderbliche Bequemlichkeitsliebe und weibiſche Verzärtelung beſeitiget, und feſter Wille, Thatkraft und Ausdauer an ihre Stelle geſetzt, was, wenn anfangs auch nur beim Turnen, ſich unvermerkt nach und nach auf das übrige Treiben und Handeln des Menſchen fortzupflanzen pflegt. Es wächst mit dem phyſiſchen der moraliſche Werth des Mannes, der Menſch erſtarkt im Ganzen, und die geweckten, erworbenen Kräfte tragen den zur Natur Zurückgekehrten leichter und ſicherer über die oft rauhen und ſchwindeligen Pfade des Schickſals.

Dennoch gibt es immerhin noch Viele, die gegen Turnen, namentlich gegen Turnen bei ausgewachſenem Körper eifern. Und ſelbſt von Leuten, von denen man glauben ſollte, daß ſie mit dem Baue und den

Verrichtungen des menſchlichen Körpers vertraut ſeien, ſelbſt von ſolchen hört man oft die abſurdeſten Anſichten über Gymnaſtik. Freilich ſind dieſe Herren nicht maßgebend in ihren Urtheilen, weil man mit Beſtimmtheit annehmen kann, daß keiner von ihnen durch längere Zeit mit geeigneten Körperübungen ſich befaßte, oder auch nur ſie kennen zu lernen ſich die Mühe nahm. Es iſt gewöhnlich gelehrter Kram vom Studiertiſche, den ſie dagegen bringen, oder auch nur bloße Nachbeterei. Wie mag man aber über einen Gegenſtand von ſolcher Wichtigkeit geradezu aburtheilen, wenn man nicht vorher, wie es in dieſem Falle leicht und gewiß nur mit Vortheil geſchehen kann, näher auf die Sache eingeht, ſich ſelbſt von dem wahren Werthe überzeugt? Probieren iſt über Studieren, ſagt das gute alte Sprichwort.

Und wahrlich, hätten ſie es ſelbſt empfunden, wie nach körperlicher Arbeit Nahrung und Ruhe ſchmeckt, könnten ſie ahnen, wie ein rüſtiger Mann ſich leicht bewegt, im Bewußtſein ſeiner Kraft ſich fühlt, wie viel der abgeſpannte Geiſt an Friſche, wie viel das gedrückte Gemüth an Heiterkeit gewinnt, ſie müßten anderer Meinung werden.