

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Die verschiedenen Arten der Leibesübung

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

# Die verschiedenen Arten der Leibesübungen.

## Das Turnen.

Vor über 100 Jahren hat Friedrich Ludwig Jahn — der deutsche Turnvater — das deutsche Volk zur Uebung seiner Körperkräfte, zum Turnen, ermahnt. Er pflegte in erster Linie das Turnen im Freien, und erst als dies von der damaligen Regierung in Preußen verboten wurde, weil man darin ein gegen die Staatsautorität gerichtetes Tun erblickte, wurde das Turnen in den geschlossenen Raum verlegt. So entstand das Hallenturnen. Erst Jahrzehnte später, gegen Ausgang des letzten Jahrhunderts haben die Turnverbände das Turnen im Freien von neuem aufgenommen und angefangen, neben dem vor allem in der Halle betriebenen Geräteturnen auch die Ballspiele und die anderen leichtathletischen Uebungen auf dem grünen Rasen zu pflegen.

## Das Männerturnen.

Das Turnen, wie es damals in den Schulen geübt wurde, war in erster Linie für das männliche Geschlecht erdacht und auf die männliche Jugend zugeschnitten, vor allem das Geräteturnen. Aber, wie uns heute klar ist, wird der Körper durch das Geräteturnen allein nicht allseitig durchgebildet. Dieses Turnen bevorzugt den Oberkörper, ohne die Beinmuskulatur genügend durchzubilden. Auch fehlen dabei die Dauerübungen, die gerade Herz und Lungen zu kräftigen in Stande sind.

Neben dem Turnen am Gerät darf daher zur allseitigen und harmonischen Ausbildung des Körpers auch das Turnen auf dem Rasen nicht fehlen: Laufen und Springen, die leichtathletischen Uebungen aller Art und die Ballspiele.

## Das Kinderturnen.

Bis zum zehnten Jahr sind Kinder im allgemeinen zum Geräteturnen nicht fähig, weil es ihnen noch an Kraft und Ausdauer fehlt. Das Gebiet des Kinderturnens umfaßt die Bewegungsgymnastik und die Rasenspiele.

Neuerdings will man mit den Leibesübungen schon im Säuglingsalter beginnen. Mir erscheint es nicht nötig, daß mit gesunden Säuglingen systematisch geturnt wird. Man gebe den Kleinsten nur genügend Bewegungsfreiheit, dann werden sie ihren Körper schon ganz von selbst genügend bewegen. Man beobachte doch einmal ein gesundes Kind im ersten Lebensjahr, wenn man es aus seinen Hüllen befreit, wie es fröhlich und ausgiebig strampelt, wie es die Arme dabei mitbewegt, wie es mit aller Anstrengung versucht, sein Köpfchen zu heben oder den



Hochrecken „bis zum Himmel“  
Dabei wird der Körper angespannt.

Oberkörper aufzurichten. Auf den Bauch gelegt, stemmt es den Körper möglichst steil in die Höhe, indem es sich auf seinen Armchen aufstützt, oder es versucht, mit viel Anstrengung von der Stelle zu kriechen. Im dritten Vierteljahr versucht es schon, sich aufzurichten und sich an den Stäben seines Gitterbettchens hochzuziehen. Das wird immer und immer wieder mit unermüdlicher Ausdauer geübt. Ist das nicht genug an Leibesübungen? Wahrlich, das gesunde kleine Kind bedarf keiner weiteren Anregung zum Turnen.

Ganz anders beim schwächlichen, etwa rachitischen Säugling, der

sich von selbst nur wenig bewegt. Hier kann das Turnen von großem Nutzen sein. Wir haben schon einmal erwähnt, daß nur wirklich vorgebildete Personen Turnübungen mit so kleinen Kindern vornehmen sollten (Heft 1).

Sobald dagegen ein Kind gehen gelernt hat, kann man mit leichten Leibesübungen bei ihm anfangen, die von den Kindern, möglichst in Gemeinschaft mit Altersgenossen, als Spiel betrachtet und gern geübt werden. Man wähle Übungen mit Bewegungen, die das Kind schon kennt und die ihm Freude machen. Doch achte man besonders bei schwächlichen Kindern darauf, daß sie nicht ermüden und sich nicht vielleicht aus Ehrgeiz zu sehr anstrengen. Musik und Singen fördert die Freude am Turnen. In diesem Alter, etwa bis zum 9. oder 10. Lebensjahr ist eine Trennung von Knaben und Mädchen beim Turnen nicht notwendig.



Klein „wie ein Mäuschen“

Dabei wird ausgeatmet und die Muskelspannung gelöst.

Wir haben schon in Heft 2 und 4 davon gesprochen, wie gerade im frühen Kindesalter körperliche Verbildungen auftreten können. Ursache dieser Erscheinungen kann die englische Krankheit sein oder auch von den Eltern übersehene schlechte Gewohnheiten der Kinder, schlechte Haltung beim Anfertigen der Schularbeiten und beim Spielen, einseitiges Tragen zu schwerer Lasten, etwa falsches Tragen des Schulranzens (siehe Heft 3 und 4). Auch der Erwachsene selbst kann schuld sein z. B. durch einseitiges Tragen des kleinen Kindes immer auf dem gleichen Arm, Spazierenführen des Kindes immer an einer Hand. Auch schlecht sitzende oder unzweckmäßige Kleidung, vor allem Schuhwerk, kann im Kindesalter zu Verbildungen der noch weichen Knochen führen.

Was wir durch das Turnen bezwecken, ist vor allem die Gewöhnung

des Kindes an gute Haltung. Die Grundübung bei allen Leibesübungen sind *A t m u n g s ü b u n g e n*. Dabei sind entsprechende Armbewegungen sehr zu empfehlen. Seitwärtsheben oder Hochführen der Arme beim Einatmen, Vorziehen der Arme und Neigen des Kopfes oder Rumpfes beim Ausatmen. Daß man auch falsch atmen kann, sei besonders erwähnt. Fehlerhafte Atmung, z. B. mit Hochziehen der Schultern beim Einatmen, bewirkt keine Ausdehnung des Brustkorbes, da sich in dieser Haltung die Rippen nicht heben und weiten. Das Einatmen sollte möglichst durch die Nase geschehen, was manchen Kindern erst richtig beigebracht werden muß.

Durch *L a u f =* und *H ü p f ü b u n g e n* wird der Körper beweglich und geschmeidig gemacht. Rasenspiele dienen der Förderung der körperlichen Gewandtheit und der Beobachtungsgabe. Vor allem sind der Ball und das Springspiel im frühen Kindesalter gut zu verwenden.

Die eigentliche Zeit des systematischen Kinderturnens ist das Schulalter. Ist es doch nachgewiesen, daß das Schulsitzen formverbildend auf die Wirbelsäule wirkt und daß diese Wirbelsäulenverkrümmung im Laufe der Jahre unter der Jugend zunimmt. So wurde durch Untersuchungen festgestellt (zitiert nach Mathias: Schule und Haltungsfehler, München 1925):

im	2. Schuljahr	0 %	Wirbelsäulenverkrümmung
im	3. Schuljahr	19 %	Wirbelsäulenverkrümmung
im	4. Schuljahr	27 %	Wirbelsäulenverkrümmung
im	5. und 6. Schuljahr	52 %	Wirbelsäulenverkrümmung

Daß die Lage der Schrift, die unsere Schulkinder erlernen, für die Sitzhaltung eine große Bedeutung hat, wurde schon lange erkannt. Von der Schrägschrift ging man eine Zeitlang zur Steilschrift über. Heute wird im allgemeinen eine gemäßigte Steilschrift gelehrt.

Die übergroße Zahl von Verkrümmungen der Wirbelsäule bei Schulkindern hängt auch mit der Schwäche der Rumpfmuskulatur der Jugend gerade im Wachstumsalter zusammen. Hier müssen die Leibesübungen ausgleichend wirken. Für schon geschädigte Kinder sind besondere Übungen nötig, die in eigenen Turnabteilungen von besonders dazu vorgebildeten Kräften unter ärztlicher Aufsicht geleitet werden müssen.

Um die Kinder ganz allgemein zu kräftigen, hat man Spiel- und Wandernachmittage eingerichtet. Sie erfreuen sich bei manchen ängstlichen Eltern keiner besonderen Beliebtheit, weil sie glauben, daß ihre Kinder dabei zu sehr angestrengt werden. Hier hat der aufsichtführende und übungleitende Lehrer oder die Lehrerin eine recht große Verantwortung, um Schädigungen zu verhüten.

## Das Mädchen- und Frauenturnen — Gymnastik.

Die ersten, die eine etwas andere Art der Leibesübungen als das stramme, straffe, sog. deutsche Turnen durchführten, waren die Schweden. Das sog. Schwedische Turnen brachte gegen Ende des letzten Jahrhunderts neue Apparate auf, so z. B. die ausgezeichnete Sprossenleiter. Auch wurden die einzelnen Muskelgruppen von den Schweden schon besser durch besonders ausgedachte Uebungen durchgearbeitet.

Bald darauf, zu Anfang dieses Jahrhunderts, hat dann die amerikanische Ärztin Beß Mensendieck dem Turnen für das weibliche Geschlecht neue Wege gewiesen.

Wir haben schon in einem früheren Hefte davon gesprochen, wie die körperliche Entwicklung der Mädchen schneller verläuft als die der Knaben, daß sich die Zeit des Hauptwachstums bei ihnen in wenige Jahre zusammendrängt und daß in dieser Zeit vor allem die Rückenmuskulatur, die zur Aufrechterhaltung des Körpers dient, besonders schwach ist. Ihre kräftige Ausbildung führt zu guter, aufrechter Körperhaltung. Meist finden wir auch, daß beim weiblichen Geschlecht die Arm- und Brustmuskulatur recht wenig gut entwickelt ist.

Das System von Beß Mensendieck strebt besonders danach, diese Schäden, die sich so häufig am weiblichen Körper finden, auszugleichen und zu verhüten. Sie erdachte ganz bestimmte, gegen diese Schäden gerichtete Uebungen, vor allem zur Kräftigung der Muskelgruppen, die durch langes Sitzen oder durch langes Stehen leiden. Die Ausbildung eines guten Ganges, harmonischer, schöner Bewegungen auch im täglichen Leben lag ihr besonders am Herzen. Auch sie brachte schon Uebungen, die man später als „Entspannungsübungen“ bezeichnet hat.

Innerhalb der verschiedenen deutschen Systeme, die im Laufe der Jahre bei uns bekannt geworden sind, betonen diese *Entspannungsübungen* ganz besonders die Schulen von Dora Menzler und Rudolf Bode. Sogenannte Verkrampfungen sollen durch Entspannung der betreffenden Muskeln gelockert und dadurch gerade die für den Frauenleib notwendige „Hin- und Herbeweglichkeit“, wie dies ein hervorragender Frauenarzt nennt, ermöglicht werden. Spannen und Lösen dienen der folgerichtigen Entwicklung jeder natürlichen Bewegung. Dem erwachsenen Menschen, der sich in der Regel mehr der Spannung als der Lösung seiner Muskulatur bewußt ist, wird die willkürliche Entspannung viel schwerer als die willkürliche Anspannung. Krampfartige Bewegungen finden wir bei der Ausübung vielfacher Berufsarbeit, sie ermüden den Körper bald, wenn nicht die notwendige Lockerung dem Körper zur natürlichen Gewohnheit geworden ist.

Im Bild eines springenden Menschen sehen wir den Zustand der höchsten Anspannung. Der ruhende Körper hingegen zeigt uns die vollständige Gelöstheit. Der viel weichere, schmiegsame Frauenkörper eignet sich ebenso wie der Kinderkörper besser zu Entspannungs- und Lockerungsübungen als der eckige und weniger anpassungsfähige Körper des Mannes. Doch werden neuerdings auch in das männliche Turnen Entspannungsübungen mit gutem Grunde einbezogen, da sie zur vollkommenen Beherrschung der Muskulatur ebenso notwendig sind wie die Anspannung.



Phot. Becker u. Maass, Berlin

#### Höchste Anspannung im Sprung

Zugleich mache man sich klar, daß mit der Entspannung der Muskeln auch eine Ausspannung der die Muskeln versorgenden Nerven einhergeht. Insofern können wir Entspannungsübungen auch zugleich als Erholung der Muskeln wie der Nerven betrachten.

Anderere deutsche Schulen neben den genannten bezwecken bei ihren

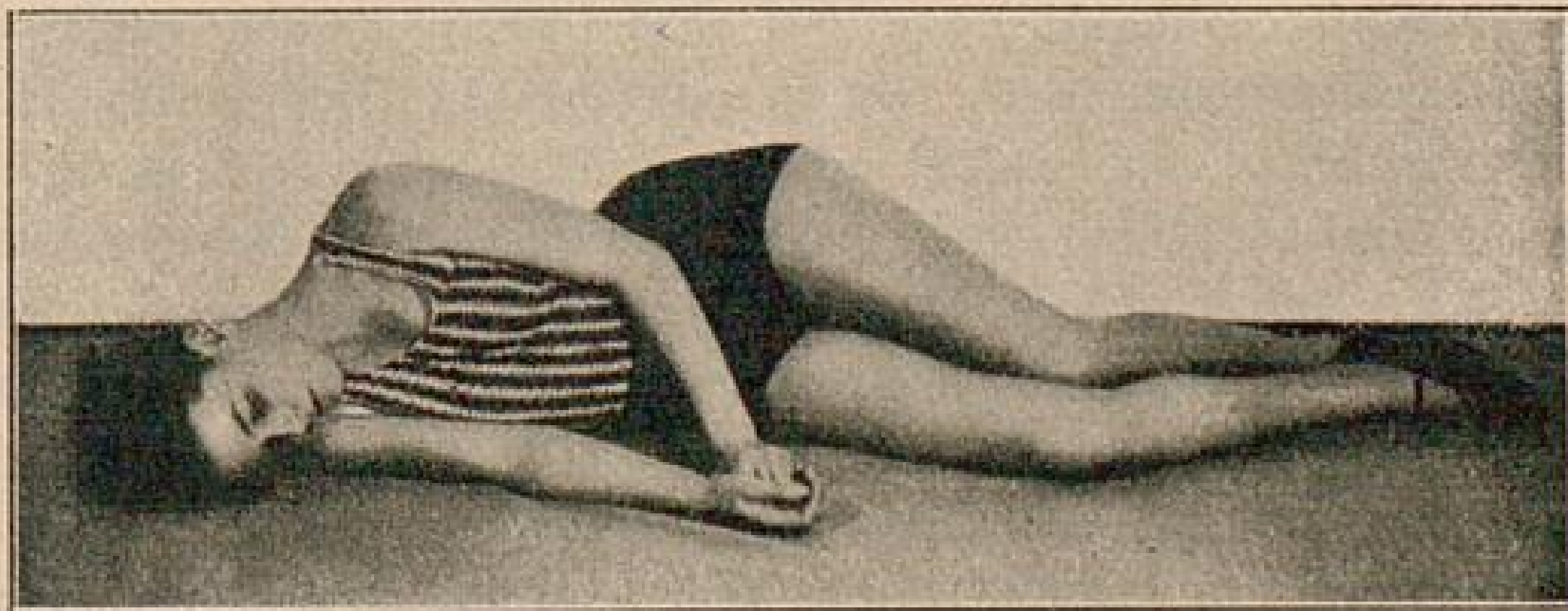
Uebungen mehr die künstlerische Darstellung durch körperlichen Ausdruck und durch Tanz.

Im Grunde ist es eine Sache des Geschmacks, der Veranlagung und des Temperamentes, welches System man bevorzugt. Da man mit der Gymnastik nicht nur den Körper beeinflussen will, sondern auch die Seele, so werden manche Mädchen und Frauen gerade an Ausdrucksbewegungen viel Freude haben, wogegen andere mehr die Sicherheit der Beherrschung ihrer Glieder bei kräftiger Durcharbeitung der Muskeln suchen.

Die Musik als Begleitung der körperlichen Uebungen ist ein nicht zu unterschätzender Faktor beim Turnen, besonders der Kinder wie der Frauen. Der sinnfällige Rhythmus der Musik unterstützt und betont den Rhythmus der Bewegung. Man sollte sich aber hüten, Musik, Tanz und die Ausdrucksdarstellung durch Körperbewegung beim Turnen zu sehr in den Vordergrund zu schieben, sofern es sich nicht um Berufsausbildung handelt. Es kommt sonst leicht zu einer Verweichlichung der Körperübungen und zu einer affektierten und effekthaschenden Pose, die überhaupt, vor allem aber in der körperlichen Erziehung, verpönt sein sollte.

Uns scheint, daß in jedem System gute und brauchbare Gedanken stecken und daß man sich nicht einseitig nur auf ein System festlegen sollte. So werden die strengeren Mensendieck-Uebungen sehr gut eine Abwechslung vertragen durch Zwischenfügung Bodescher Schwung- und Menzlerscher Entspannungsübungen. Gerade bei den Leibesübungen für das weibliche Geschlecht sollten aber auch Schnelligkeits- und Dauerübungen nicht vernachlässigt werden, was leicht geschieht, wenn man nur einseitig nach einem System arbeitet.

Auch das Geräteturnen nach der alten deutschen Art kann für Mädchen und Frauen großen Nutzen haben. Neben der schwedischen Sprossenleiter eignen sich vor allem die der Streckung dienenden Geräte wie Reck,



Phot. Becker u. Maas, Berlin

Vollkommene Entspannung im Ruhen



Kletterstangen und Armringe. Bei jüngeren und schwächlichen Menschen darf, wenn Kraft- und Stützübungen etwa am Barren und Pferd verlangt werden, die nötige Vorsicht nicht außer Acht gelassen werden. Auf sehr Schwächliche kann schon die Streckübung ungünstig wirken, weil dabei leicht die Schulterblätter aus ihrer normalen Lage entfernt werden, der Kopf sich nach vorn verschiebt und so eine sehr ungeeignete Haltung entsteht, die wir ja gerade vermeiden wollen.

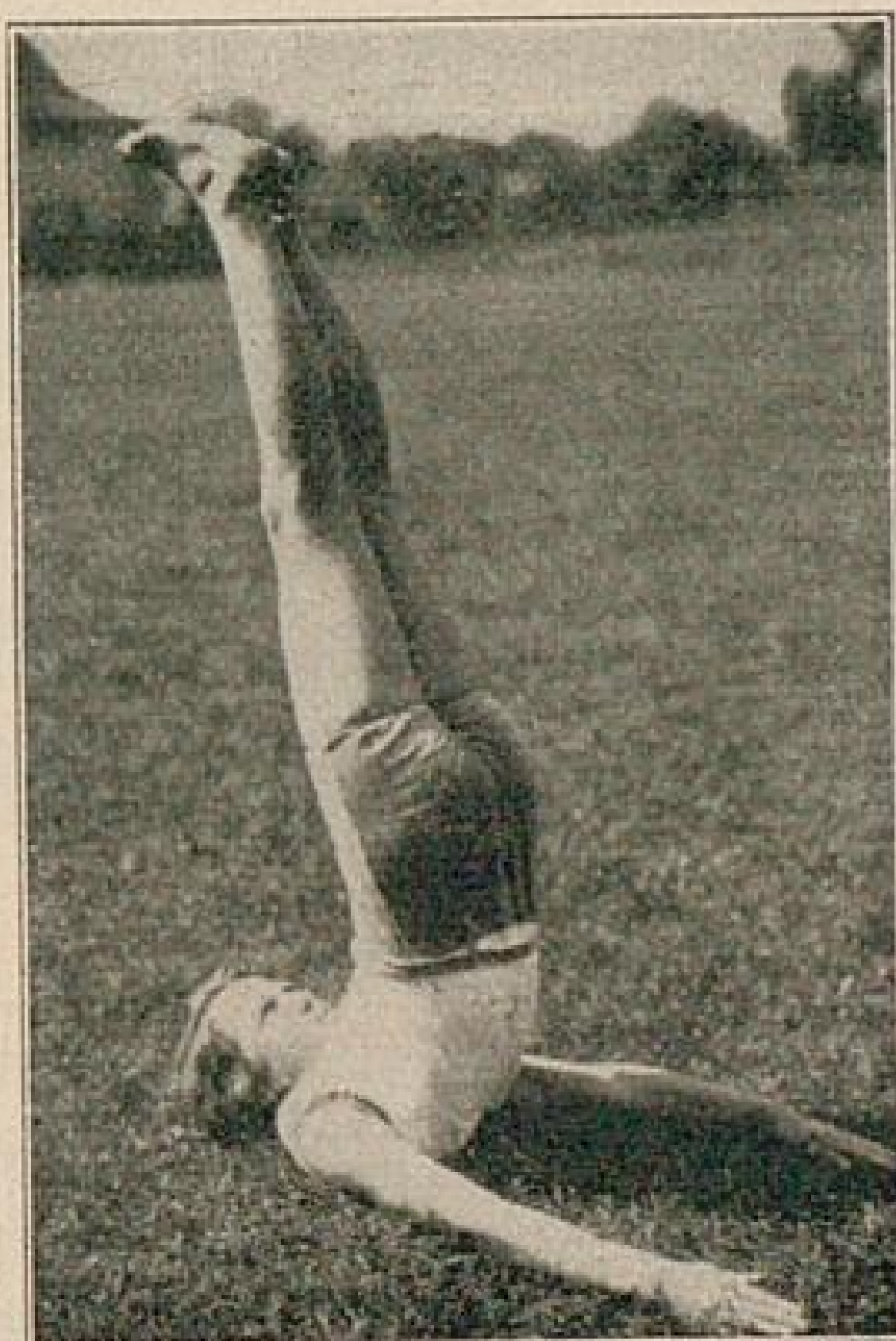


Der „Schubbarren“  
Eine Übung die, Kindern viel Spaß macht.

Auch ältere Frauen, die vielleicht bisher niemals oder schon lange nicht mehr gymnastische Leibesübungen betrieben haben, müssen vorsichtig beim Turnen sein. Geräteturnen ist für sie garnicht am Platze, eben weil meist die dazu notwendige Gewandtheit und Elastizität fehlt und dann eine Ueberanstrengung unvermeidlich eintritt. Aber mit Maß betriebene Gymnastik ist für sie sehr geeignet, ebenso Laufen, Springen und andere leichtathletische Übungen, ferner Rasenspiele, die die Gewandtheit und Geschmeidigkeit des Körpers erhöhen.

Die Frage, wann am Tage man turnen soll, ist nicht allgemein zu beantworten. Der eine empfindet das Turnen früh am Morgen sehr wohltätig, der andere bevorzugt die Abendstunden nach getaner Tagesarbeit. Empfehlenswert ist es, in Gemeinsamkeit zu turnen. Am Alleinturnen läßt man

sich nur allzu leicht durch kleine Abhaltungen hindern; 5 bis 10 Minuten könnte aber wohl jeder am Tage dafür erübrigen. Vater und Mutter sollten es sich nicht nehmen lassen, mit ihren Kindern zu turnen. Nur mögen besonders die Väter nicht vergessen, daß Kinder schneller ermüden als sie selbst, auch wenn man es dem Kleinen Volk noch garnicht anmerkt. Auf die Frage, ob Leibesübungen auf Frauen und Mädchen zur Zeit ihrer Periode günstig wirken, läßt sich vom ärztlichen Standpunkt heute noch keine bestimmte Antwort geben. Vielleicht wird sie sich auch künftig nicht allgemein beantworten lassen. Eine gewisse Vorsicht und Zurückhaltung bei körperlichen Übungen in diesen Tagen möchten wir aber doch empfehlen.



Die „Kerze“

## Leichtathletische Übungen.

Darunter seien hier jene Leibesübungen genannt, die vor allem im Freien ausgeübt und doch nicht als Spiele betrieben werden. Wir rechnen dazu auch das Laufen und Springen.

Das Laufen dient als wichtigste Dauerübung, vor allem der Übung des Herzens und der Atmung. Hier aber erwächst dem Leiter einer Laufübung eine große Verantwortung. Das jugendliche Herz ist empfindlicher

gegen schädliche Einflüsse als das Herz des ausgewachsenen Menschen. Vor allem wenn das Laufen auch zur Schnelligkeitsübung benützt wird, können sich Ueberanstrengungen einstellen und führen dann zu Störungen der Herzarbeit, die sich als Atemlosigkeit, Seitenstechen, Herzklopfen und Blauverfärbung der Lippen anzeigen. Daher sollen die Laufübungen bei jüngeren Kindern in der Regel nicht als Dauerlauf und Schnellauf betrieben werden. So ausgezeichnet sie, besonders für die Atmung, als Leibesübung auch wirken, so sollte doch stets die genaueste Rücksichtnahme auf die Körperbeschaffenheit jedes Einzelnen dabei walten. Darum sind die sportärztlichen Untersuchungen, die in gewissen Abständen wiederholt werden müssen, so notwendig.

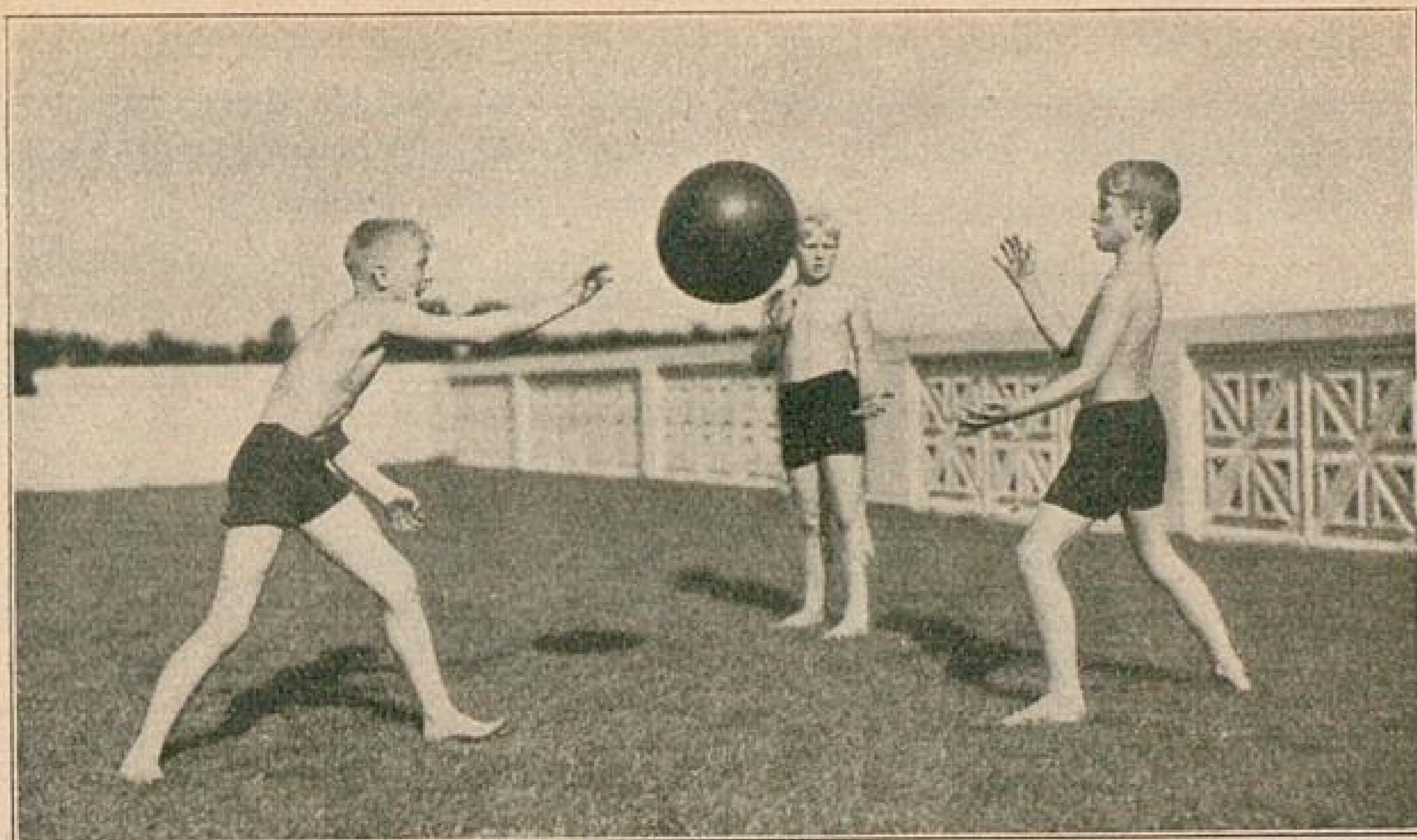


Überschlag rückwärts

Das Springen dient zur Erzielung der Geschicklichkeit und Gewandtheit. Beim weiblichen Geschlecht schließt man den Tiefsprung im allgemeinen aus, wie z. B. den sogenannten Stabhochsprung mit seinem tiefen Absprung vom Stabe, da man die Erschütterung für die weiblichen Organe vermeiden will. Weitsprung und Hochsprung werden aber auch im Mädchenturnen mit Recht geübt.

Der Kräftigung besonders einzelner Muskelgruppen und der Übung der Konzentration dienen das Speer- und das Diskuswerfen.

Stemmübungen sind im Kindesalter wie bei älteren Personen, falls sie diese Übungen nicht schon früher betrieben haben, ungeeignet, weil sie eine plötzliche Höchstleistung vom Herzen verlangen. Bei häufiger Anwendung das Herz überanstrengender Übungen kann es zu chronischer Herzverweiterung durch Ueberdehnung des Herzmuskels kommen, bei älteren Menschen durch plötzliche Blutstauung in den Adern zur Blutdrucksteigerung mit ihren Gefahren.



Phot. Techno-photoh. Archiv

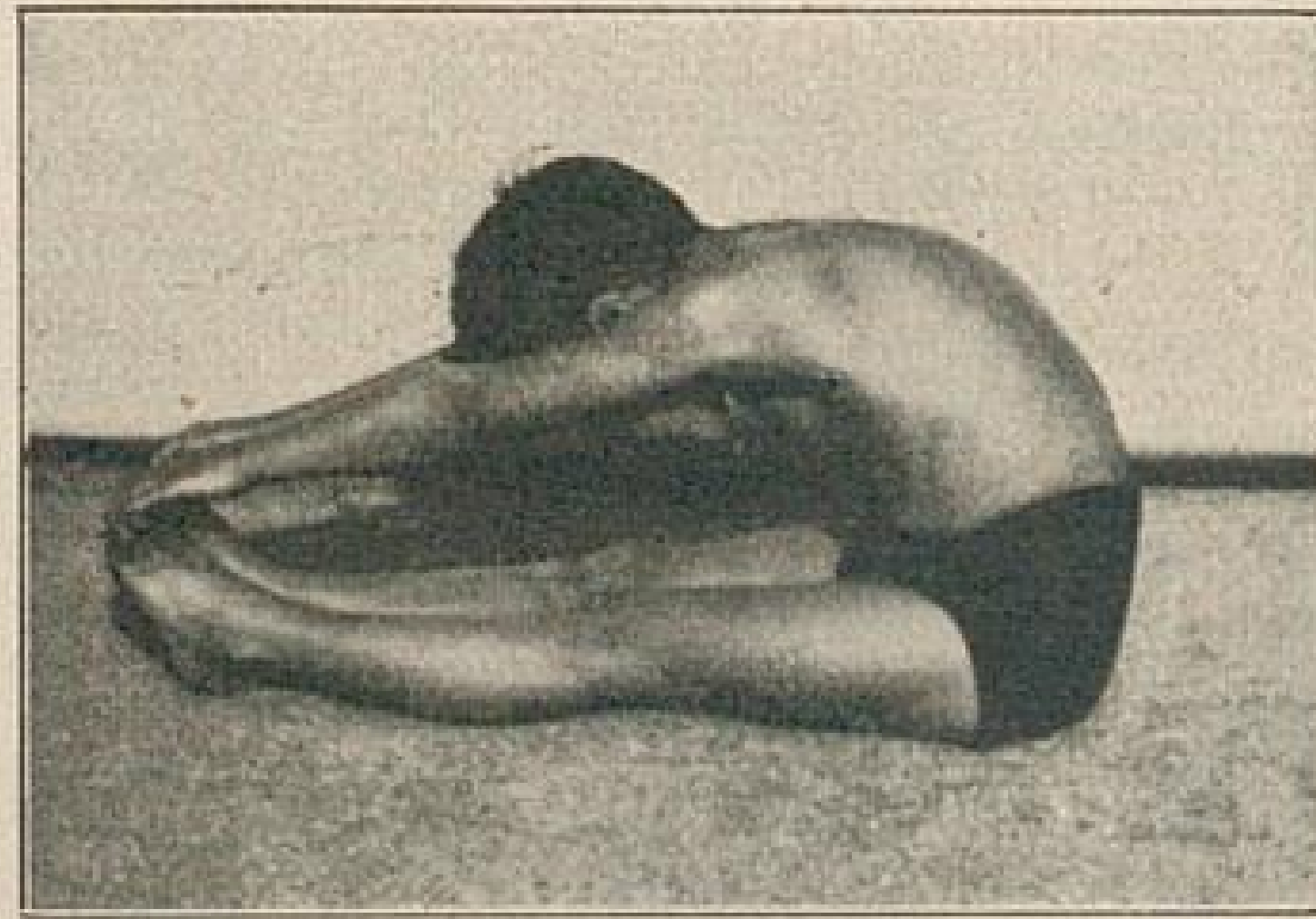
Spiel mit dem Medizinball

## Die Bewegungsspiele.

Die besten und wichtigsten Herzübungen bieten uns die Bewegungsspiele in ihrer Abwechslung von Tätigkeit und Ruhe, sodaß selbst bei einer kurzen Höchstleistung die Ermüdungserscheinungen sich alsbald in einem Augenblick der Ruhe wieder ausgleichen und Zeichen der Herzüberlastung ausbleiben. Als Bewegungsspiel können die Übungen mit dem Medizinball betrieben werden, die, richtig angewandt, eine vollkommene Durcharbeitung der Muskeln des ganzen Körpers ermöglichen.

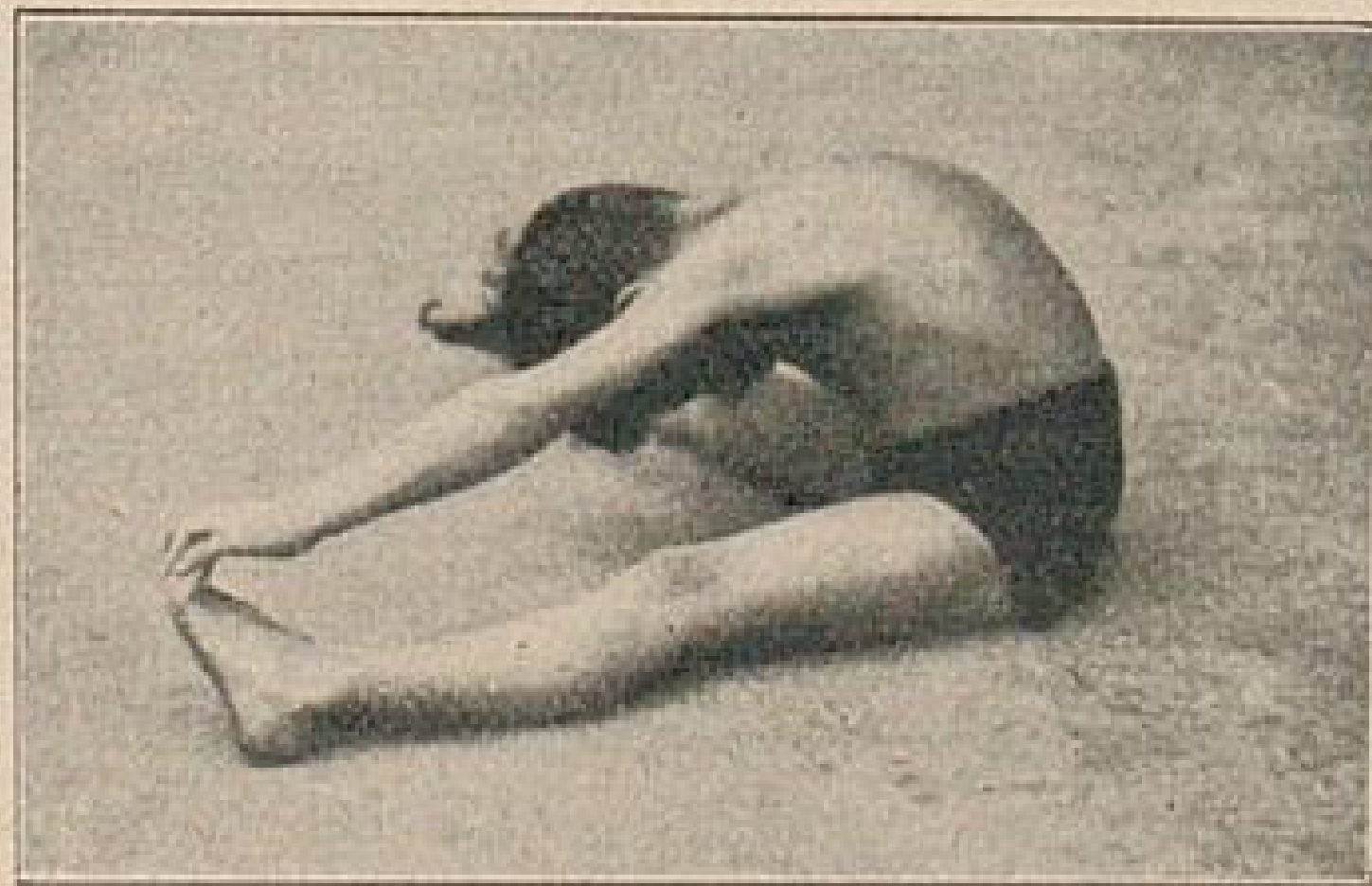
Die Rasenspiele sind vorzüglich geeignet, Freude und Frohsinn bei körperlicher Übung zu erhöhen. In der Spannung, die jedes Spiel erzeugt, wird der Alltag vergessen und so besonders den Nerven die nötige Ablenkung und damit Stärkung gegeben. Vor allem werden unsere berufstätigen jungen Leute beiderlei Geschlechts größten Nutzen davon haben. Die männliche Jugend betreibt diese Spiele heute schon in größerem Umfang als die weibliche, wenn sich auch noch sehr viele junge Männer davon fernhalten. Aber denken wir nur daran, wie unsere jungen Mädchen, die als Kontoristinnen, Stenotypistinnen, Telephonistinnen oder auch als Schneiderinnen u. a. in Berufen tätig sind, die sie den lieben, langen Tag

zur sitzenden Beschäftigung zwingen, in solchen Übungen den nötigen körperlichen und seelischen Ausgleich finden könnten. Wir möchten ihnen wünschen, daß ihnen allen dazu Gelegenheit geboten wäre und daß ihnen diese Stunden zur „Arbeit im Gewand jugendlicher Freude“ würden.



Vorbeugen des Rumpfes im Sitzen, die Hände erreichen die Zehen, die Beine bleiben gestreckt. Dann Wiederaufrichten mit erhobenen Armen. Gute Rumpfabung

Junge Menschen, die erleben, wie körperliche Kraft und frische Freude und Glück bereiten, werden dadurch auch soviel Achtung vor ihrem eigenen Körper gewonnen haben, daß sie sich nicht so leicht zu unbesonnenen Handlungen hinreißen lassen, die vielleicht auf Lebenszeit ihre Gesundheit und ihr Lebensglück vernichten. In den Leibesübungen sehen wir daher den besten Schutz



Die gleiche Übung mit gespreizten Beinen

gegen die Gefahren eines leichtsinnigen Lebenswandels, die beste Ablenkung aller überschäumenden Kräfte der Jugend, das beste Gegenmittel gegen jene Lockungen und Verführungen, die vor allem der Großstadtjugend auf

Schritt und Tritt drohen. Allerdings wissen wir sehr wohl, daß Leibesübungen und Sport kein Allheilmittel sind, daß es Sportsleute gibt, die sich zwar im Training von allen Erzessen fernhalten, sie aber durchaus nicht verschmähen, wenn der Wettkampf zu Ende ist. Doch ein solches Verhalten ist unvereinbar mit wahrer Körperkultur, wenn sie ernst genommen wird.

Der Rasensport ist schon heute Volkssport auch des deutschen Volkes. Wir denken vor allem an das bei uns volkstümlichste Bewegungsspiel, das Fußballspiel, aber auch an die anderen Ballspiele wie Schlagball, Hand- und Faustball, Korbball, Hockey usw., auch an das allerdings mehr dem Begüterten mögliche, immer junge und anziehende Tennisspiel. Möchten sich noch immer mehr und weitere Kreise unseres Volkes zu diesen Spielen bekennen.

## Das Wandern.

**R**aum ist es nötig, ein Wort zum Lob des Wanderns zu sagen. Für längere Wanderungen, vor allem wenn gewisse bergsteigerische Übungen oder gar Klettern damit verbunden sind, tun sich am besten nur Menschen zusammen, die ungefähr die gleiche körperliche Leistungsfähigkeit besitzen. Ist das nicht der Fall, so muß man sich unbedingt dem Schwächsten der Gesellschaft anpassen, um ihm nicht körperlich zu schaden. Das gilt vor allem, wenn Erwachsene mit Kindern wandern. Hier ist noch besondere Aufmerksamkeit notwendig, weil sich bei Kindern die Ueberanstrengung und Uebermüdung oft noch mehr als bei Erwachsenen erst hinterher zeigt. Schlechtes Aussehen, Appetitlosigkeit, allgemeine Mattigkeit, häufig auch eine überreizte Stimmung sind Zeichen einer solchen Ueberanstrengung.

Daß sich zu längeren Wanderungen nur gleich gestimmte Menschen zusammenfinden sollten, liegt auf der Hand, will man wirklich einen Genuß von seiner Freizeit haben.

Die ursprüngliche Wandervogelbewegung hat für die Freude am Wandern unter unserer Jugend in Deutschland viel Gutes geleistet. Wenn manche Bünde und Kreise, die sich auch „Wandervogel“ nannten, durch schlechtes Betragen dieser Bewegung manche Sympathien genommen haben, so sei damit nicht ihr guter Kern verkannt. Doch soll unerzogenen Menschen, die glauben, sich in Gottes freier Natur nach ihren Trieben und Gelüsten ausleben zu dürfen, begreiflich gemacht werden, daß sie auch hier Rücksicht auf die Mitmenschen zu nehmen haben. Johlen und Geschrei solcher Wandergesellschaften, rücksichtsloses Verhalten gegen Vorübergehende, das Wegwerfen und Liegenlassen von Speise- und Papierresten sind ein Nergernis für

alle, die in der Natur Erholung und körperliche und geistige Erfrischung suchen. Die „Bergwacht“, eine Vereinigung ernsthafter Bergwanderer, geht solchen Rohlingen und ihren Taten energisch zu Leibe.

Gemeinsames Wandern beider Geschlechter hat zur Voraussetzung beherrschte, willensstarke Menschen, sonst ergeben sich Schwierigkeiten und Konflikte, denen manche zum Opfer fallen. Jugendlichen sollten solche gemeinsamen Wanderfahrten, wenn überhaupt, nur unter der Leitung älterer erfahrener Führer gestattet sein.

Mit Wanderungen unter Führung von Lehrern hat man bei Schulkindern in gesundheitlicher Hinsicht sehr gute Erfahrungen gemacht. Die Nachwirkung dieser Wandertage zeigt sich — meist erst nach einigen Wochen — in einer Zunahme von Länge und Gewicht, einer Erhöhung des Appetits, einer sichtlichen Besserung der Frische und Leistungsfähigkeit, die sich auch auf die seelischen Kräfte erstreckt. Selbstverständlich sollen zu diesen Fahrten nicht zu kleine Kinder und nur solche, die keine organischen Störungen aufweisen, herangezogen werden.

Die über ganz Deutschland verstreuten Jugendherbergen ermöglichen der deutschen Jugend längere Wanderfahrten auch mit bescheidenen Mitteln. Diese Unterkunftsstätten erziehen zur Einfachheit und Anspruchslosigkeit und halten die Jugend fern von dem Gasthaus- und Hotelbetrieb. Es sei noch darauf hingewiesen, wie Wanderungen auch für das Gefühlsleben von großer Bedeutung sein können, wie erzieherisch solche Wanderfahrten gerade für diejenigen jungen Leute beiderlei Geschlechts sind, die zu Hause vielleicht in wenig guter, hygienisch und moralisch nicht einwandfreier Umgebung leben müssen.

## Radfahren und Rudern.

Das Radfahren beansprucht etwas einseitig die Muskulatur der Beine; durch Dauerleistungen wird auch das Herz geübt, manchmal aber auch bei ehrgeizigen Jugendlichen leicht überanstrengt. Wichtig ist beim Radfahren ein guter Sitz und eine gute Haltung. Jene nach vorn übergeneigten Radrennfahrer, die nichts wollen, als ihre Kilometer in genügend kurzer Zeit hinter sich zu bringen, werden von dieser Übung für ihren Körper eher eine Schädigung als einen Gewinn nach Hause tragen. Seit das Auto- und Motorradfahren, das als Leibesübung nicht angesehen werden kann, so stark zugenommen hat, wurde das Radfahren als Wintersport in seiner Bedeutung sehr beeinträchtigt, und bei der starken Staubentwicklung auf den Landstraßen ist auch sein gesundheitlicher Wert zweifelhaft geworden.

Gesundheitlich weit mehr zu empfehlen ist das Rudern, das vor allem die Muskeln der Brust und der Arme beansprucht. Für die Ausweitung des Brustkorbes und die Erzielung einer guten Atmung ist das Rudern von großer Bedeutung. Die Rücken- und die Bauchmuskulatur ist ebenfalls an dieser Bewegung beteiligt. Hinzu kommt die staubfreie Luft, die starke Wirkung von Licht und Sonne auf den nur sehr wenig bekleideten Körper, die das Rudern und auch das jetzt sehr in Aufnahme gekommene Paddeln und Kaltbootfahren so gesund und bei vielen jungen Leuten so beliebt machen. Ferner lockt eine gewisse Abenteuerlust, das Leben im Boot und die Gefahren des Wassers, die nicht zu unterschätzen sind. Für diesen Sport ist unbedingte Voraussetzung, ein guter Schwimmer zu sein.



Bilderdienst Zeitblick e. V., Berlin

Rudern im Gig-Liner

## Das Schwimmen.

Das Schwimmen ist vielleicht die Leibesübung, die für die Gesundheit die meisten Vorteile bringt. Einmal wirkt die ausgezeichnete Haltung, die der schwimmende Mensch im Wasser einnehmen muß, günstig auf Haltungsfehler ein. Hierzu kommt die Inanspruchnahme der verschiedensten Muskeln, ganz besonders der Brust, des Bauches und des Rückens. Herz- und Lungentätigkeit werden durch das Schwimmen und gut dosierte



Dauer- und Schnelligkeitsübungen stark in Anspruch genommen. Der Aufenthalt im kühlen Wasser fördert die Hauttätigkeit, dazu kommt noch die Besonnung und die abhärtende Einwirkung der bewegten Luft.

Wenn so das Schwimmen für den gesunden Menschen als ausgezeichnete Förderung der Gesundheit angesehen werden kann, so sollten doch schwächliche Personen, vor allem auch schwächliche Kinder, nur mit Vorsicht das Schwimmen und Baden im kühlen Wasser betreiben.



Bilderdienst Zeitblick e. V., Berlin

Vor dem Startsprung zum Brustschwimmen

Wer nicht schwimmen kann, muß sich im Wasser wenigstens anderweit kräftig und ausgiebig bewegen, da sonst der Körper zu leicht auskühlt. Sehr viele Menschen bleiben viel zu lange im Wasser; stundenlang dehnen manche ihr Bad aus. Sehr kräftigen, abgehärteten Personen braucht dies nicht zu schaden. Weniger kräftigen Menschen aber wird damit vor allem im kühlen oder im strömenden Wasser zuviel Wärme entzogen und der zu lang ausgedehnte Hautreiz wirkt zu stark ein. Wird ein Luftbad mit dem Schwimmen verbunden, so sollte der nasse Badeanzug abgelegt und durch ein Luftbadehemd ersetzt werden, weil sonst die Verdunstungskälte dem

Körper zuviel Wärme wegnimmt. Ausgedehnte Sonnenbäder üben einen starken Reiz auf die nervösen Apparate unseres Körpers aus und erzeugen häufig Kopfschmerzen und Erregungszustände. Arbeitende Menschen sollten möglichst in den Nachmittagsstunden schwimmen, d. h. nach Arbeitschluß, wenn eine Erholungsstunde gleich darnach folgen kann.

Am Schwimmen im Schulunterricht sollten Kinder, die körperlich nicht dazu geeignet sind, nicht teilnehmen. Das sind z. B. tuberkulöse Kinder, auch solche mit chronischen Nieren- und Blasenleiden. Kinder, die leicht zu Erkältungen neigen, müssen im Bad ganz besonders gut beaufsichtigt werden. Ihre Abhärtung, die gerade für sie so unbedingt nötig ist, muß unter großer Vorsicht geschehen, dann kann man allerdings bei ihnen oft die besten Erfolge erleben. Menschen mit Ohrenleiden sollten zuvor den Facharzt fragen, ob das Schwimmen für sie unschädlich ist.

Bekannt ist, daß man nicht mit vollem Magen und nicht erhitzt ins kalte Wasser gehen soll. Möglichst beneße man sich Brust, Arme und Rücken, bevor man mit dem ganzen Körper ins Wasser steigt.

Das Baden im Schwimmbad soll kein Reinigungsbad sein, man gehe daher nur mit gut gesäubertem Körper ins Bassin, wasche sich gründlich vorher mit Seife und dusche sich vollkommen ab. Sonst wird das Baden im Schwimmbad, bei dem das Wasser oft, wenn es sich nicht um ein Flußschwimmbad handelt, sehr langsam oder garnicht abfließt, eine sehr unappetitliche Sache.

Vor dem Baden und Schwimmen im stehenden Wasser hat das Flußwasser den Vorteil der Strömung, wodurch der Haut noch ein neuer Reiz zugeführt wird. Beim Meerbad kommt nun noch der Salzgehalt des Wassers und die stark bewegte Luft hinzu. Man soll die Bedeutung dieser Hautreize nicht unterschätzen und nicht durch zu langen Aufenthalt im Wasser den Körper überanstrengen und überreizen.

Daß das Schwimmen in geschlossener Halle gegenüber dem im offenen Bade gesundheitlich weit zurücksteht, ist aus dem Gesagten ersichtlich. Doch dürfen wir froh sein, wenn uns auf diese Weise auch im Winter die Möglichkeit gegeben ist, diese prächtige Leibesübung durchzuführen. Durch allerhand Spiele im Wasser, wie das bekannte Wasserballspiel, wird die Freude am Schwimmen noch erhöht. Der Unterricht und die Übungen im Rettungsschwimmen bilden eine wichtige Ergänzung des Schwimmsports. Die Kenntnis der richtigen Handgriffe zur Rettung Ertrinkender hat schon manches Menschenleben vor frühem Ende bewahrt.

## Das Skilaufen.

Das Skilaufen kann man als Wandern auf Schneeschuhen betreiben oder es wird sportlich geübt zur Erzielung von Höchstleistungen im Springen, Kunst- und Schnellfahren. Der Skiläufer ist deswegen so begrüßenswert, weil er dem Stadtbewohner auch im Winter erlaubt, in die Berge zu gehen, sich



Phot. Dr. C. Luther, München

Die ersten Skiversuche

in frischer Luft zu tummeln und bei einer Skifahrt die winterliche Schönheit des Gebirges auf sich wirken zu lassen. Wie mancher schwer arbeitende Mensch, vor allem der Kopfarbeiter, schöpft aus solchen Stunden der Erholung draußen in der winterlichen Einsamkeit Kraft, Mut und Freude für seine Berufsarbeit. Eine Skitour im Winter stellt aber an den Skiläufer Anforderungen, denen er gewachsen sein muß. Er muß bis zu einem gewissen Grad die Technik beherrschen und kräftig genug sein, auch die erhöhten Anstrengungen, die ein Wetterumschlag mit sich bringen kann, durchzuhalten. In der Ebene kann man meist nicht recht abschätzen, wie

oben im Gebirge Wetter und Schneebeschaffenheit sein werden. Auch kann sich das Wetter plötzlich ändern, und in Sturm und Kälte zu laufen ist viel schwerer als bei strahlendem Wetter in der reinen, warmen Winter Sonne. Daher nehme man jüngere Kinder nie zu Skitouren mit. Sie sollen in der Nähe der Gasthäuser und Dörfer üben und sich vergnügen. Es ist wertvoll, wenn sie schon frühzeitig unter Leitung eines guten Lehrmeisters damit beginnen, denn erst wenn man eine gute Technik hat, wird man wirkliche Freude am Skilauf haben.

Ueberanstrengungen können gerade bei Skiwanderungen auch deshalb leicht eintreten, weil man in der Regel ein ziemlich großes Gepäck mit sich führt.

Sportlicher Ehrgeiz verleitet viele junge Leute, sich im Training zu schaden. Dazu kommen die mancherlei kleinen oder größeren Unglücksfälle, die beim Skilaufen eintreten können; Verletzungen der verschiedensten Art sind leider nicht ganz selten. Sie könnten aber in weit mehr als der Hälfte der Fälle vermieden werden, wenn die Menschen ein wenig Vernunft walten ließen und nicht ohne ausreichende Beherrschung der Skilauftechnik sich in zu steiles Gelände oder an andere schwierigere Aufgaben heranwagten.

Sehr notwendig ist auch für den Skiläufer eine geeignete, zweckmäßige Ausrüstung. Vor allem ist auf richtige Bekleidung der Füße und Hände großer Wert zu legen, damit nicht Erfrierungen vorkommen.

## Das Schlittschuhlaufen.

Das Schlittschuhlaufen hat vor allem seinen Reiz dort, wo es auf großen Strecken, Flüssen oder Seen möglich ist. Es gibt aber auch auf den kleineren Eisbahnen Gelegenheit, sich in der frischen Winterkälte kräftige Bewegung zu machen. Das Kunstlaufen feiert dort seine Triumphe, wo eine Eisbahn in geschlossener Halle zum Ueben auch an wärmeren Tagen zur Verfügung steht. Vom gesundheitlichen Standpunkt aus ist das Schlittschuhlaufen natürlich im freien betrieben von viel größerer Bedeutung. Gerade für die Frau ist es ein Sport, in dem sie Hervorragendes leisten kann und bei dem die Anmut der weiblichen Bewegung, die Weichheit und Biegsamkeit des Körpers voll zur Geltung kommen.