

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Neue Frauenkleidung und Frauenkultur

Deutscher Verband für Verbesserung der Frauenkleidung

Karlsruhe, 6.1910 - 10.1914; 12.1916

Über Körperübungen für Kinder und Frauen von J. Oldewig, Dresden

[urn:nbn:de:bsz:31-107152](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-107152)

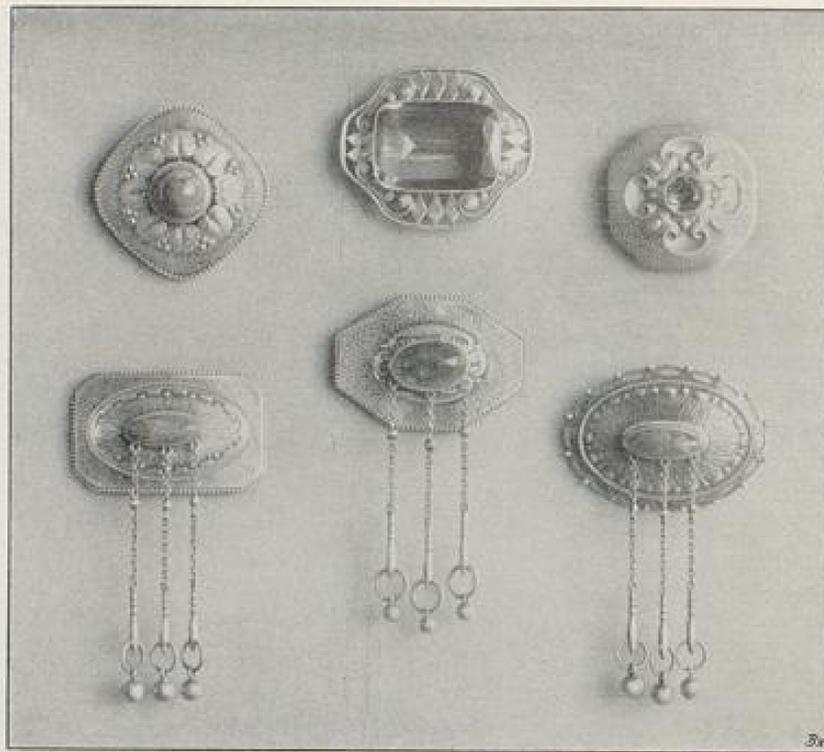


Abb. IV. Künstlerischer Fabrik Schmuck. Massenanfertigung durch Maschinen, entworfen von L. Bissinger, ausgeführt von der Firma Julius Wimmer (Inh. L. Bissinger), Pforzheim. Hierzu der Text Seite 31.



Abb. V. Anhänger von Bildhauer P. Pfeiffer, Eutingen-Pforzheim. Originalstück, Handarbeit. Hierzu der Text Seite 31.

ihre umfassende Vorbildung empfing. Die Traditionen ihrer Familie wirkten sichtlich nach in dem Sinn und Schaffen dieser im besten Sinn »modernen« Frau.

Margarete Pochhammer.

Über Körperübungen für Kinder und Frauen.

Von J. Oldevig, Geheimer Hofrat, Dresden.

III. Übungen für anderthalb- bis zweijährige Kinder.

In der vorhergehenden Abhandlung »Übungen für die Kleinsten« habe ich ein Schema gegeben für tägliche Körperübungen einjähriger Kinder. Es folgt nun ein solches für anderthalb- bis zweijährige. In diesem Alter können die Kinder für gewöhnlich schon etwas sprechen, stehen und gehen und meistens verstehen sie dann schon recht gut, was man ihnen sagt und erklärt. Die Mutter beschreibt und zeigt zuerst dem Kinde die Übungen, worauf es versuchen muß, dieselben nachzumachen. Später, wenn die Übungen gut gehen, kann es auf Kommando geschehen.

I. Stehende aktive Respiration. Das Kind wird angehalten mehrere (5—8) tiefe, ruhige, langsame und regelmäßige Atemzüge bei offenem Fenster auszuführen. Hierbei ist zu bemerken, daß die Atmung mit geschlossenem Munde geschieht, also durch die Nase, und daß keine unnötigen Nebenbewegungen des Körpers dabei entstehen. Die meisten von den mehr als 6000 Menschen, die ich mit Heilgymnastik behandelt habe, konnten im Anfang der Behandlung garnicht richtig atmen. Die Atmung war bei ihnen nicht ausgiebig genug, was ich dem vielen Verweilen in Zimmerluft und zu wenig Bewegung zuschreibe. Bevor die Frauen das Atmen nicht selbst verstehen, können sie es ihren Kindern schlecht beibringen. Was für eine Bedeutung aber eine kräftige Atmung für das Erhalten eines reinen gesunden Blutes hat, sollte doch jedermann einsehen.

II. Stehendes Wechselbein vorwärtsheben. In hüftfeststehender Ausgangsstellung hebt das Kind langsam das linke Bein gestreckt so hoch es geht, ohne die richtige Rumpfstellung zu beeinträchtigen. Danach wird das Bein langsam heruntergeführt und der Fuß neben den rechten gestellt. Gleich darauf folgt dieselbe Übung mit dem rechten Beine usw. wechselseitig mehrere Male. Diese Übung ist gleichzeitig als Gleichgewichts- und Beinübung anzusehen. Je größere Forderungen man hierbei an eine richtige Körperhaltung stellt, desto bessere Wirkung erzielt man. Im Anfange geht diese Übung immer sehr schlecht und muß für gewöhnlich mit etwas Hilfe geübt werden. Bald staunt man aber über die Genauigkeit, womit die kleinen Kinder sie ausführen.

III. Knie- und Handspreizstehendes Wechsel-Handheben. Das Kind steht auf den Knien und Händen. Die Knie eine Fußlänge auseinander, die Füße etwas mehr. Der Winkel des Hüftgelenkes ein wenig stumpf. Die Hände einwärts auf den Boden gestützt in der Höhe des Halses und in Schulterbreite voneinander entfernt, die Ellenbogen etwas gebeugt. Die Schwere des Körpers muß ebensoviel auf den Händen wie auf den Knien ruhen. Tragen die Hände einen größeren Teil des Körpergewichts, so wird die Übung erschwert, was man später als Steigerung benutzen könnte. Die linke und rechte Hand werden wechselseitig gehoben und heruntergestellt. Dies geschieht im Anfang langsam, später rascher, wobei das Tempo durch Zählen gegeben wird. Diese Übung bereitet vor für die Kriechübungen; ebenso tut dies eine noch schwerere, Wechsel-Hand- und Knieheben, wobei linke Hand und rechtes Knie, sowie rechte Hand und linkes Knie gleichzeitig gehoben werden. — Die beiden Übungen, besonders die zuletzt erwähnte, beschleunigen die Herztätigkeit, was zu beachten ist.

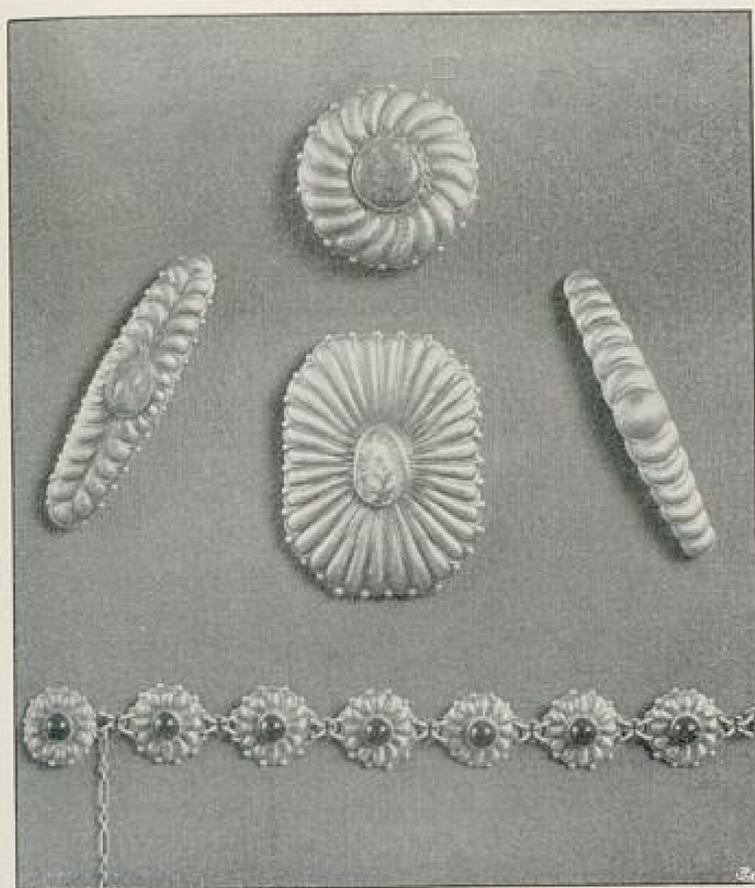


Abb. VI. Schmuck von Bildhauer P. Pfeiffer, Eutingen-Pforzheim. Originalstücke, Handarbeit. Hierzu der Text Seite 31.

IV. Kriechen. Das Kriechen geschieht auf Händen und Knien und zwar so, daß die linke Hand und das rechte Knie und umgekehrt, die rechte Hand und das linke Knie gleichzeitig vorwärts gesetzt werden. Hier gilt es, durch Aktivität (Muskelarbeit) den Rücken, die Lende und den Brustkasten, ja den ganzen Körper beweglich zu erhalten und gleichzeitig die Muskulatur zu üben. Die rumpfseitenbiegenden und rumpfdrehenden Muskeln werden hierbei auch sehr in Anspruch genommen. — Wenn die jetzt so viel besprochene »Klapp'sche Kurmethode« benutzt werden soll, um Rückgrats-Verkrümmungen entgegenzuwirken, dann darf dieselbe nur von Sachkundigen angewandt werden.

V. Halb Streckstehendes Wechsel-Armschwingen. Die gestreckten Arme werden in raschem Tempo wechselweise vorwärts-abwärts und vorwärts-aufwärts bis zur äußersten Grenze geschwungen. Man beachte dabei genau die veränderte Körperhaltung und ermahne die Kinder, den Leib einzuziehen, damit kein Hohlrücken entstehe.

VI. Vorwärtsliegendes Kopfdrehen. Siehe die Ausgangsstellung Übung VI im vorigen Schema, (Nr. 2 d. Ztschr.) wozu ein rasches Kopfdrehen nach links und rechts hinzugefügt wird.

VII. Liegende Aufrichtung. Siehe Übung III im vorigen Schema.

VIII. Geh- und Zehgehübungen. Man beachte dabei richtige Fußstellung und Körperhaltung.

IX. Siehe Nr. IV.

X. Stehendes Fußbeugen und -strecken. Die Übung wird ausgeführt, indem man abwechselnd die Zehen und Hacken beider Füße gleichzeitig hebt.

XI. Siehe Nr. I.

Die beiden Übungsschemata für ein- und zweijährige Kinder, die ich angegeben habe, sind nur als Beispiele anzusehen. Erst wenn mehrere Übungsschemata, die eine Steigerung vom Leichten zum Schwereren enthalten, aufgestellt worden sind, darf man mit Übungen für kleine Kinder anfangen. Ich hoffe bald eine Anzahl Übungsschemata für Kinder unter sechs Jahren herauszugeben, die dann als Ergänzung zu diesen Ausführungen dienen können. Erst wenn die Mütter als Kinder selbst eine körperliche Ausbildung durchgemacht haben, werden sie ganz verstehen, wie sie ihren Kindern nützlich sein können. Die meisten Eltern lieben ja ihre Kinder sehr und scheuen kein Opfer, weder eigene Anstrengungen und Entsaugungen, noch Ausgaben, um sie zu kräftigen, gesunden, glücklichen Menschen zu erziehen; doch gibt es leider Eltern, die sich jede Mühe sparen und ihre Kinder geradezu vernachlässigen. Manche nehmen sie mit auf Reisen, schleppen sie überall herum und überlassen sie dann ausschließlich den Dienstboten; andere, z. B. unter den Landbewohnern, zeigen oft größere Sorge für ihre Haustiere und deren Nachkommenschaft, als für ihre Kinder. Wenn ein Kalb oder einige kleine Schweine aus Mangel an der richtigen Pflege zu Grunde gehen, wäre es für den Geldbeutel ja ein fühlbarer Verlust.

In Bezug auf Schulung ihrer Jungen könnten wir von den in Freiheit lebenden Tieren viel lernen, denn wie fleißig üben die Eltern mit ihren Kleinen! Der sogenannte Instinkt sagt ihnen, daß ihre Kinder umso sicherer allen Gefahren entgehen und zeitiger und besser für ihren Lebensunterhalt sorgen können, je eher sie Kraft und Bewegungsfähigkeit erhalten. Bei ihrer Erziehung sind die Tiere auch nicht zu nachsichtig, wie wir Menschen es oft sind. Wir schonen und verzärteln unsere Kinder, bis sie weichlich, schlapp und unpraktisch werden und den Forderungen des Lebens niemals richtig nachkommen können. Dagegen habe ich gesehen, wie z. B. Vögel durch große Ausdauer, Strenge und fortgesetzte Beispiele oft in ganz kurzer Zeit sehr viel erreicht haben. Einmal hatte ich Gelegenheit zu beobachten, wie ein Storchenpaar seinen Kleinen das Fliegen beibrachte. Das Nest lag so hoch, daß ein Sturz sicher lebensgefährlich gewesen wäre, und doch, mit welcher Zähigkeit zwangen die Eltern die jungen Vögel, ihren eigenen kurzen Flug aus dem Nest und zurück nachzumachen. Diese Bestimmtheit und Kühnheit bei dem Unterricht imponierte mir auf's allerhöchste und gab mir viel zu denken; — weshalb sind wir so unsicher und fragen hin und her, bevor wir wagen, etwas mit unseren Kindern vorzunehmen? Ich glaube, weil wir uns zuviel von den natürlichen Gesetzen entfernt haben, wir sind zu gekünstelt und zu ängstlich geworden. —

Hierbei fällt mir ein kleines Märchen ein: Es war einmal eine Henne. Sie sagte zu ihrem Gemahl, Herrn Hahn: »Es ist gar nicht fein und schickt sich nicht, mehr als drei Kinder zu haben«. Sie bekam ihre gewünschten drei Küchlein mußten immer unter Aufsicht sein, mit anderen Kindern durften sie nicht zusammenkommen, denn das könnte ihre angelernten guten Manieren beeinträchtigen. Sie durften nicht dies noch das tun. Laufen, Spielen, rasches Gehen ziemte sich gar nicht, nur sitzsaft herumtrippeln. Laut lachen und sprechen war verboten.

So wurden sie »sehr fein« erzogen und von allem, was ihnen möglicherweise schaden könnte, ferngehalten. Aber eines Tages waren die drei kleinen zierlichen Küchlein weg, der Habicht hatte sie geraubt. Alle die kleinen Küken der anderen Hennen hatten sich gerettet, denn sie konnten laufen und sogar etwas fliegen.

(Ein IV. Teil folgt.)

Für den Schlitz des Hosenrockes.

Von Dr. med. A. Olshausen-Hamburg.

II

In einer vorhergehenden Abhandlung habe ich die Widerstände aufgeführt, welche beim Tragen des Kleiderocks zu überwinden sind. Unter diesen fällt der Luftwiderstand beim Schreiten besonders stark ins Gewicht. Ich habe diesen nun für Männer und Frauen vom Schritt abwärts berechnet, und zwar für Windgeschwindigkeiten von 3, 6, 10 und 15 m in der Sekunde. 3 bedeutet leisen Zug, der gerade Blätter bewegt; 6 einen Wind, der mittlere Zweige bewegt; 10 stürmischer Wind; 15 Sturm. Ein männliches Bein mit Hose ist vom Schritt abwärts mit 1280 □ cm berechnet; die entsprechende Kleiderfläche eines schlanken Mädchens ergibt sich zu zirka 3375 □ cm, die einer mittleren Frau zu 6000 □ cm. Beim gehenden Manne hat immer nur ein Bein, das vorschwingende, den Wind zu überwinden. Bei der Frau hält die ganze Front des Kleides, auch der vor dem

zurückbleibenden Beine befindliche Teil — vom Winde gepreßt, das vorschwingende Bein zurück. Da das Bein rund ist, der Unterschenkel sogar noch ein wenig nach vorn gekantet, ist sein Widerstand in der Hose nur halb so groß, wie der einer ebenen Fläche von derselben Breite. Für das Frauenkleid besteht diese

Verminderung nicht, dasselbe wird oft noch durch den Wind auseinander gedrückt und geblasen und dadurch in seinem Querschnitt vergrößert. Letzteres ist aber in der Rechnung nicht berücksichtigt. Desgleichen ist die Vorwärtsbewegung des Menschen in der folgenden Tabelle noch nicht einmal berechnet.



Abb. VII. Phot. Grainer-Traunstein.
Bildnis von Frau Marie de Terra-Gross.
Gesangskünstlerin, Traunstein.
Eolienkleid für kleine Gesellschaft oder
Morgenkonzert von Else Groß-Pforzheim.
S. a. Abb. VIII. Beschreibung Seite IX u. f.

Wind von	Das vorschwingende Bein		
	= 1280 □ cm	= 3375 □ cm	= 6000 □ cm
3 s/m	0,08 kg	0,4 kg	0,7 kg
6 »	0,6 »	1,58 »	2,8 »
10 »	1,69 »	4,39 »	7,8 »
15 »	3,69 »	14,2 »	25,0 »

Man sieht aus der Tabelle, daß die Frauen schon bei einem Winde von 3 s/m, den man noch kaum fühlt, in ihrem unteren Drittel einen Widerstand zu überwinden haben, der das 5—9fache beträgt der Hemmung des Mannes; nämlich einen fortwährenden Druck von 0,4 bis 0,7 kg; bei noch sehr mäßigem Winde beträgt dieser Druck schon $1\frac{1}{2}$ bis fast 3 kg; bei stürmischem Winde 4,4—7,8 kg! und bei Sturm 14—25 kg gegenüber 3,7 kg beim Manne.

Man überlege sich einmal, was das heißt, daß die Frauen schon bei schwachen Winden einen ständigen Überdruck von $1\frac{1}{2}$ —3 kg gegen ihr unteres Kleid zu überwinden haben. Nimmt man die Gehbewegung mit 1,5 m pro Sekunde an, so treten die $1\frac{1}{2}$ kg Windwiderstand schon bei einem Winde auf, den man im Stehen überhaupt nicht empfindet.

Einen kleinen Ableger der Hemmungen durch das Frauenkleid bekommt zuweilen der begleitende Mann zu spüren, wenn der Wind einen Ausläufer des Frauenkleides um sein Bein schlägt. Das mögen die etwa zweifelnden Männer sich einmal ins Gedächtnis zurückrufen und dann diese Hemmung für die Frau multiplizieren.

Und diese geschilderte Mehrarbeit des Lufttransportes, des Tragens, des Hebens, des Werfens, des Zertrens und des Luftwiderstandes, die von dem Herzen, den Arterien, den Lungen usw. bei jedem Schritte zu leisten ist, schnell noch sofort und ganz beträchtlich weiter in die Höhe beim Steigen (Treppen), Springen, Klettern, bei jedem Sport, bei Spiel und Tanz, ja bei jeder eiligen, also auch meist wichtigeren Tätigkeit; vor allem also auch in Not und Gefahr.

Diese Mehrarbeit führt daher alltäglich zur Grenze der Leistungsfähigkeit bzw. zu verminderter Leistung bei allen irgendwie geschwächten Individuen, bei Herz-, Lungen-, Nervenschwachen, bei Fußschwachen, ja schon bei der häufigen Blutarmut. Wie viele Mädchen und Frauen können überhaupt das leisten, was sie können sollten! Für diese bedeutet jedes noch so kleine Hemmnis ein Minus der Leistung, an Wert, an Lebensfreude.

Aber nicht nur Leistung, Wert und Lebensfreude der Kleiderträgerin wird eben durch dieses Kleid herabgesetzt und zwar meist ohne daß sie selbst dieses ahnt. Nein, das Kleid bildet auch eine direkte Gefahr!

Zahllose Frauen und Mädchen besonders der arbeitenden Klasse sind schon von den Maschinen an ihren Kleidern erfaßt und dann verstümmelt; und zahllose Frauen und Mädchen jeden Standes und jeden Alters sind schon durch ihre Kleider ein Raub der Flammen geworden oder durch Feuer verkrüppelt und entstellt. Wiegt das denn gar nichts? auch nichts?

Zu diesen plötzlichen Opfern des Weiberockes gesellen sich aber noch weit zahlreichere, wenn auch statistisch nicht kontrollierbare, sozusagen chronische Opfer:

Erstens durch den Staub, den selbst fußfreie Röcke schon in ruhigem Gange aufwirbeln, erst recht bei schnellem Gehen, Laufen, Spielen usw. Dieser Staub enthält meist