

# **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)

des Styx. Diese Allegorie ist schön und deutlich. Die grausamen Mütter, von denen ich rede, handeln anders: dadurch, daß sie ihre Kinder in die Weichlichkeit eintauchen, härten sie sie nicht gegen die Leiden ab, sondern machen sie erst recht empfänglich für dieselben. (Siehe Abbildung).

Hatte man die Kinder früher zu warm gehalten, so schlug nun, in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts die Behandlung vielfach in das Gegenteil um, und teilweise mußten die kleinen Wesen die fanatischsten Abhärtungsversuche über sich ergehen lassen.

Man lese nur, wie die kleine Thusnelda Lenz, die Enkelin Salzmanns in Schnepfental, um 1791 aufgezogen wurde: Gleich nach der Geburt badete man sie in kaltem Wasser, trug sie außerdem noch am ersten Tage nackend eine Weile im Regen spazieren und wusch ihren Kopf am Brunnen. Täglich setzte man sie nackend der Zugluft, dem Sturm, Regen und Schneegestöber aus, und nach einigen Wochen wurde sie jeden zweiten Tag selbst bei schneidendster Winterkälte in dem Brunnentrog vor dem Hause, an dem oft die Eiszapfen armdick hingen, untergetaucht. — Es verging wohl ein halbes Jahrhundert, bevor Rousseau's umwälzende Ideen von der großen Masse verdaut und die Übertreibungen dieser Reaktion auf ein gesundes Mittelmaß herabgemindert waren.



Abb. VII.

Straßenkleid mit Spenserjacke von Emmy Schoch-Karlsruhe.

Beschreibung Seite IX u. f. (Aus »Deutsche Typenkleider« von Emmy Schoch.)

## Über Körperübungen für Kinder und Frauen.

Von J. Oldevig,  
Geheimer Hofrat, Dresden.

### V. Die Gymnastik als Vorbeugungsmittel gegen Erkrankungen, insbesondere Rückgratsverkrümmung.\*)

Wenn wir die guten Wirkungen der Gymnastik für das körperliche Wohl des Kindes betrachten, so dürfen wir das Folgende nicht unerwähnt lassen. Schon bei kleinen Kindern von drei Jahren an, ja sogar noch eher, kann man zuweilen gewisse unnatürliche Triebe beobachten. Diese nehmen ihnen vollständig die Lust und Freude am Spiel. Andererseits aber glaube ich feststellen zu können, daß, wo man sich Mühe gab, und wo es gelang, diejenigen Kinder, die man aufgrund verschiedener Ursachen stark im Verdacht solcher Verirrungen hatte, mit Spielen und Körperübungen zu beschäftigen, daß dann diese schlechten Neigungen allmählich aufhörten.

\*) Schluß-Aufsätze über Körperübungen für Frauen erscheinen in späterer Folge.

Die Art, wie die erste geistige und körperliche Erziehung der Kinder geschieht, ist für das ganze Leben ausschlaggebend. Um hier das Richtige zu treffen, müssen viele Faktoren bedacht werden; reine Luft, genügende, richtige Nahrung, Reinlichkeit, Bewegung, Ruhe usw. Ärzte, welche hierüber vieles und sehr Bedeutendes geäußert, haben sich doch wenig mit Körperübungen für die ganz kleinen Kinder befaßt. Geeignete Übungen für das Kind, bevor es richtig stehen und gehen kann und während der ersten Lebensjahre, sind bisher wenig in Betracht gekommen. Und doch wäre das allerwichtigste, das Kind in seinem Drang nach Bewegung rationell zu üben. Die dadurch bewirkte normale Entwicklung, vermehrte Widerstandskraft und gut erhaltene Beweglichkeit tragen dazu bei, das Entstehen von Krankheiten, Deformitäten und Unnatürlichkeiten zu verhindern. Die frühe Jugendzeit, richtig angewandt, könnte man den krankheitsvorbeugenden Zeitabschnitt des Lebens nennen. Wenn ich also vorschlage, daß die rationellen Übungen so frühzeitig beginnen, und wünsche, daß alle Kinder, arme wie wohlhabende, deren vollen Segen erfahren dürften, so glaube ich, daß dadurch große Ersparnisse für Gemeinde und Staat entstehen könnten, indem die Volkskraft sich steigern und die Krankenhäuser an Zahl abnehmen würden. Ebensogut wie man von einer Mutter wünschen und verlangen darf, daß sie verstehen soll, ihre Kinder sonst zu pflegen, wäre wohl bei ihr auch etwas Wissen in den für die Kleinsten geeigneten Körperübungen angebracht.

Hier ein Beispiel, bei welcher Gelegenheit ihr Eingreifen gut wäre. Der Puls ist, wie wir wissen, bei Kindern immer schneller als bei Erwachsenen, nur ganz allmählich wird er mit den Jahren langsamer. Es kommt aber häufig vor, daß die Herztätigkeit gesteigert und der Puls unregelmäßig ist; auch tritt oft eine Vergrößerung des Herzens ein. Diese ist nicht selten verbunden mit Herzklopfen und Geräuschen, doch meistens ohne Zeichen eines Herzfehlers. Oft wird die Ursache auf nervöse Erregungen geschoben. Auch bei Blutarmut und Würmern zeigen sich solche Zustände. Gymnastische Übungen, langsam ausgeführt, wirken nun, wie ich in vielen ähnlichen Fällen gesehen, zur Beruhigung des Herzens. Gelingt es, eine bessere Muskel- und Hauttätigkeit und eine kräftigere Zirkulation in der Peripherie des Körpers zu erreichen, dann beruhigt sich das Herz meistens rasch. Im Anfang müssen bei den Übungen vorzugsweise die unteren Extremitäten geübt werden, danach die vorderen Hals-, die Respirations-, die Bauch-, die inneren und vorderen Ober-



Abb. VIII.

Spencer und Umhänge in schlankmachender Form, auch für junge Frauen geeignet, von Emmy Schoch-Karlsruhe.

Beschreibung Seite IX u. f. (Aus »Deutsche Typenkleider« von Emmy Schoch.)

schenkel-, die Unterschenkel- und Fußmuskeln. Dagegen darf man, bevor eine Beruhigung des Pulses eingetreten ist, wenig die Genick-, Arm-, Rücken-, Lenden-, Kreuz- und hinteren Oberschenkelmuskeln üben. —

Noch etwas über die üblen Folgen vom nachlässigen Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen der Kinder. Wird bei den erwähnten verschiedenen Körperstellungen vorzugsweise dieselbe Biegung und Drehung des Rückgrats vom Kinde eingenommen, so kann das, wenn auch langsam, eine Störung der Funktion der Muskeln hervorbringen. Die Muskeln z. B., welche die eine Seite des Rumpfes biegen und drehen, können dadurch verlängert, entspannt und geschwächt werden, die der entgegengesetzten Seite aber zusammengezogen, gekräftigt werden. Der kräftigere Muskelzug nach der einen Seite kann schließlich eine schädliche Wirkung auf die Körperhaltung hervorrufen. Früher oder später kann auch durch ungleiche Belastung eine Rückgratsverkrümmung (Skoliose) entstehen. Um diese zu verhüten oder eine schon vorhandene Deformität so bald wie möglich festzustellen, wäre es von höchster Wichtigkeit, daß der Erzieher sehr häufig den Rücken ansähe. Die Eltern selbst sind in dieser Beziehung gewöhnlich unwissend und gleichgültig. Sie sehen selten oder womöglich gar nicht nach, ob irgend ein Fehler am Körper ihres Kindes entstanden sein könnte. Ich habe oft Eltern getroffen, die auf meine Frage, wann die Schiefheit ihres Kindes zuerst sichtbar gewesen, und warum sie es soweit kommen ließen, mir geantwortet haben: »Wir haben es nicht bemerkt, bevor man es durch die Kleider sehen konnte«. Auf weitere Fragen haben sie zugestanden, daß sie das Kind seit seinem ersten Lebensjahre niemals nackt angesehen hatten. Solche Nachlässigkeit ist eine Sünde.

Manche Forscher sind der Ansicht, daß die Mehrzahl von Rückgratsverkrümmungen rachitischen oder angeborenen (kongenitalen) Ursprungs sei. Sicher ist jedoch, daß eine Menge Verkrümmungen, Schulskoliosen, durch schlechte Haltung, Mehrgebrauch der einen Seite, des einen Armes, durch schiefe Stellung beim Schreiben und durch andere einseitige Beschäftigungen entstehen. Aus welchem Grunde



Abb. IX.  
Kindermützchen in Flechtarbeit  
Beschreibung Seite IX u. f.

sie aber auch entstanden sind, es ist höchst wichtig, daß sie so früh wie möglich erkannt werden, damit man bald dagegen einschreiten kann. — Wie wir wissen, kommen die Rückgratsverkrümmungen sehr häufig und in allen Schichten des Volkes vor. So wäre es wohl Zeit, diejenigen Faktoren mehr allgemein in An-

wendung zu bringen, durch welche dem Entstehen dieser Deformitäten — wenn möglich — vorgebeugt wird. Hierzu gehören die Körperübungen. Alle Fachmänner, sie mögen Anhänger der einen oder der anderen Ansicht über den Ursprung der Rückgratsverkrümmungen sein, sind über den Nutzen dieser Übungen wohl einer Meinung. Die Wohlhabenden würden, sobald sie nur genügend Verständnis für die Sache hätten, ihren Kindern gewiß gute und tägliche Körperübungen verschaffen. Schwieriger steht es mit der Volksschule. Und doch, wenn es

irgendwo wünschenswert wäre, tägliche, gut geordnete Körperübungen einzuführen, so wäre es hier zuerst am Platze. Für diese Kinder, die häufig schlechte Wohnung und zu wenig Luft, ungenügende Nahrung, wie auch wenig Freude haben, wäre die tägliche Gymnastik und die täglichen freien Spiele von größtem Segen. Opferten wir etwas mehr daran, gäben wir unsern Kindern das Beste von allem, dann bekäme die Menschheit und das Vaterland das tausendfach wieder.

Es gibt nun eine ganze Menge gymnastischer Übungen, sowie Spiel-, Gang-, Lauf- und Sprungübungen, welche die Rückenmuskeln auf verschiedene Weise üben und den Rücken und Brustkasten beweglich erhalten. Je biegsamer und nach allen Richtungen beweglicher beide aber sind, desto sicherer bleibt der Rücken gerade und desto leichter kann er gestreckt werden. Man muß allerdings voraussetzen, daß Arzt wie Lehrer nur solche Kinder an Gymnastik und Spiel teilnehmen lassen, die verhältnismäßig gesund sind. Die Kinder haben natürlich viele Verschiedenheiten, das eine ist steifer, das andere biegsamer und gelenkiger, doch wenn man die ganz kleinen Kinder genau ansieht, wird man finden, daß die gesunden unter ihnen meistens sehr gelenkig sind und im Verhältnis zu Größe und Gewicht viel Muskelkraft besitzen. So hat man z. B. gelegentlich gefunden, daß die Muskelkraft der neugeborenen Kinder bedeutend größer ist, als man erwartet hatte, besonders in Händen und Armen; Säuglinge hätten sich nach 15 Tagen schwebend an einer Stange  $1\frac{1}{2}$ —2 Minuten und länger gehalten.

Meiner Erfahrung nach sind viele Kinder schon im sechsten bis siebenten Jahre allzu steif und ungelentig. Wenn man Gelegenheit hat, sie in ihrer weiteren Entwicklung zu beobachten, so merkt man sehr häufig, daß die Ungelentigkeit noch zunimmt. Viele meinen, es käme daher, daß die Knochen fester und stärker werden und dies wäre ja ein gutes Zeichen; aber die wirkliche Ursache



Bildnis von Frl. Gunda Beeg †  
Hauptschriftleiterin der Modenwelt und  
Vorstandsmitglied des Berliner Vereins.

ist die zunehmende Steifheit in Muskeln und Ligamenten (Bändern) durch den Mangel an Übung während der ersten fünf bis sechs Jahre.

Es ist ein Unglück, daß immer noch so vieles sich nicht für die Kinder, besonderes für die kleinen Mädchen, schicken soll. Ließe man sie in diesem Alter, das meistens ohne geordnete Körperübung vergeht, wenigstens nach Belieben kriechen und herumtollen und dabei praktisch oder lieber garnicht angekleidet sein, dann würde der kleine Körper sich beweglich und kräftig entwickeln und viele Schwächezustände, die sonst im späteren Leben entstehen, würden wegfallen. Anstatt dessen werden schon die ganz kleinen Mädchen heutzutage mit den feinsten Kleidern ausgeputzt und streng angehalten, sie zu schonen, bis sie sich nicht mehr zu rühren wagen. Laßt man die Kinder nicht kriechen, während sie ganz klein sind, so muß man es später tun, um die Glieder beweglich zu machen.

Einige wenige Kriechübungen sind schon früher in der Gymnastik verwendet worden (Ling), doch mehr als Spielübungen. In den allerletzten Jahren ist, wie schon früher erwähnt wurde, eine neue Methode zur Behandlung von Rückgratsverkrümmungen entstanden. Der Begründer dieser Kriechmethode ist Professor Klapp, und wenn er auch in seinem Buche, »Funktionelle Behandlung der Skoliose«, hauptsächlich von der Behandlung schon vorhandener Deformitäten spricht, so hält er doch die Vorbeugung »die Prophylaxe der Skoliose für den wichtigsten Teil der Skoliosenfrage«.

Dieses muß besonders hervorgehoben werden, damit die Gymnastiklehrer Unterricht in der Behandlung der Skoliose erhalten. Jeder, der sich damit beschäftigt, weiß, wie sehr die Lebensführung unserer Jugend dazu disponiert. Um mit Erfolg gegen dieses so außerordentlich verbreitete, bedauernswerte Übel zu kämpfen und es im Entstehen verhindern zu können, ist die Hilfe vieler Menschen nötig und deshalb müßte das Verständnis für solche Fragen bei der großen Menge geweckt werden. Nur durch Belehrung können die Menschen überzeugt werden; bevor sie sich entschließen selbst einzugreifen, müssen sie verstehen, um welche wichtige Frage es sich hier handelt. Ohne wirkliches Wissen kein Verantwortlichkeitsgefühl. Man darf aber nicht den Menschen die Kenntnisse in diesen und ähnlichen Fragen entziehen, denn hier sind alle Kräfte notwendig.

Also vor allem dem Entstehen der Rückgratsverkrümmungen sowie anderer Schwäche- und Krankheitszustände vorbeugen. Dies läßt sich dadurch ermöglichen, daß man das Kind durch richtige Pflege kräftig und gesund erhält, an einseitigen Haltungen und Beschäftigungen hindert und schließlich tägliche Gymnastik, Spiel- und Körperübungen mit ihm betreibt. Um den Körper noch beweglicher und gewandter, die Muskeln, Gelenke und sämtliche Organe kräftiger zu machen, um überhaupt leistungsfähig zu bleiben, muß der Mensch seinen Körper das ganze Leben hindurch üben; nach dem Kulminationspunkt, um das, was er gewonnen hat, nicht zu rapide zu verlieren. Am wichtigsten aber ist und bleibt eine rationelle Körperübung während des Wachstums.

Wie will man nun alle die Schulkinder, welche schon Rückgratsverkrümmungen haben, behandeln? Die privaten

Heilanstalten reichen lange nicht aus und sind außerdem für die große Masse viel zu teuer. Wenn auch solche Anstalten meistens einige Freipatienten aufnehmen, so bleibt doch eine große Menge Kinder, welche an Skoliose leiden, ohne Hilfe. Klapp schreibt: »Viele Methoden der Behandlung werden an der Schulsoliose scheitern und die jeweiligen Urheber werden sich dementsprechend gegen das prophylaktische Schulturnen aussprechen. Es werden alle die Methoden scheitern, die nicht der Forderung gerecht werden können, als soziale Behandlung einer Volkskrankheit zu fungieren. Mein Standpunkt ist wohlbekannt. Ich halte die aktive Methode mit besonderer Berücksichtigung des zur Methode ausgebildeten Vierfüßlerganges für am zweckmäßigsten und bei der Schulsoliose am leichtesten durchführbar«. Die Kriechmethode hat gewiß sehr vieles für sich und ganz besonders vorteilhaft ist, daß sie von einer großen Menge zu gleicher Zeit benutzt werden kann. Durch eigene Erfahrung kann ich bestätigen, daß diese Methode, richtig gebraucht, in sehr wirksamer Weise Rückgrat und Brustkasten beweglich erhält; oder in solchen Fällen, wo eine gewisse Steifheit schon eingetreten ist, auf Wiedererlangung der Beweglichkeit günstig wirkt. Inwiefern aber diese Übungen so isolierend wirken, wie oft nötig, und durch andere Übungsformen

möglich ist, muß ich noch unbeantwortet lassen. Um dieses mit Sicherheit beurteilen zu können, müßte man eine Menge Skoliosen allein oder wenigstens hauptsächlich mit den Kriechübungen behandeln, aber dies habe ich noch nicht gewagt, sondern stets in Verbindung mit den von mir ausgedachten und in die Heilgymnastik eingeführten sog. Riemenübungen vornehmen lassen. Diese letzteren habe ich seit mehr als 20 Jahren in Gebrauch und damit sehr gute Erfolge erzielt, nicht nur durch Beweglichmachen eines steif gewordenen Rückgrats, sondern auch durch Kräftigung der schwächeren Muskeln. Die Riemenübungen unterstützen und belehren diejenigen, welche damit behandelt werden, wie und mit welchen Muskeln sie arbeiten sollen und welche Muskeln gleichzeitig in Ruhe gelegt werden müssen, mit einem Wort: sie lehren das Isolieren. Wie ich weiß, sind die Riemenübungen schon sehr viel in Anwendung gekommen und ich hege die Hoffnung, daß sie mit ihren einfachen Geräten bald zum Gebrauch in den Schulen verwendet werden möchten. Diese in Verbindung mit der Kriechmethode sichern nach meiner Erfahrung den Erfolg. Wären



Abb. X.

Kleid aus mausgrauem, dünnem Wollstoff mit gestickter Borte. Beschreibung Seite IX u. f.

die Gymnastiklehrer über die Rückgratsverkrümmungen und über diese beiden Methoden gut unterrichtet, so könnten vielleicht die älteren Schülerinnen resp. Schüler bei Ausführung dieser Übungen behilflich sein. Für diese wäre es von größtem Nutzen und erzieherischem Wert, wenn sie zeitig Gelegenheit hätten, ihren leidenden Kameraden zu helfen. Man kann nicht früh genug bei der Jugend das Mitleid und den Wunsch zu helfen erwecken, und diese nützliche Tätigkeit zwischen den andern Schulstunden würde sicher dazu beitragen, bei ihnen Sittlichkeit und Güte hervorzurufen und den leider oft vorherrschenden Egoismus zu bekämpfen. In dieser Weise käme in und durch die Schule etwas zum Ausdruck, was vielleicht bis jetzt zu wenig hervorgehoben wurde, nämlich der ethische Begriff — jedenfalls würde er doch dadurch lebendiger werden. Es ist ein beglückendes Gefühl, etwas für andere tun zu können, und je eher man das erkennt, um so reicher an Freude wird das ganze Leben.

### Altes und Neues aus Görlitz.

Von Elly Labes.

Görlitz hat eine lange und reiche Geschichte hinter sich. Gegründet um das Jahr 1200 an der Haupthandelsstraße, die von Sachsen nach Schlesien und Polen und an der Kreuzung, die von Böhmen nach der Ostsee — ungefähr von Prag nach Stettin — führte, entwickelte es sich rasch zu einem bedeutenden Stützpunkt des Verkehrs und gelangte um das Jahr 1500 zu hoher Blüte.

Die noch erhaltenen Patrizierhäuser am Untermarkt aus jener Zeit legen Zeugnis ab von dem Reichtum und dem Kunstsinne der damaligen Bürger, an erster Stelle der berühmte Schönhof, in seiner jetzigen Gestalt erbaut 1526. Es ist dies das älteste Gebäude im Renaissancestil, welches in Deutschland existiert und es ist der Stadtverwaltung zu danken, daß sie vor einigen Jahren diesen Schatz mit großen Opfern vor dem Abbruch erhielt. Das Erkerzimmer des Schönhofs — (s. Abb. I) —, die sogenannte Königskammer, hat einstmals hohe Gäste gesehen. Jetzt dient sie dem Oberlausitzer Kunst-Gewerbeverein und somit auch seiner Gruppe III, dem Verein für Neue Frauenkleidung und Frauenkultur, als Sitzungszimmer. Hier finden die allwöchentlichen Leseabende und Versammlungen statt, hier tagte auch die stimmungsvoll hergerichtete Weihnachtsmesse des Vereins.

Zur reichen Entwicklung von Görlitz hat das blühende Handwerk, an erster Stelle die Tuchmacherei, beigetragen. Im Jahre 1538 gab es hier 200 Tuchmacher und um 1700 500 Tuchmacher mit 400 Gesellen. Görlitzer Tuche waren und sind wegen ihrer Feinheit überall hoch angesehen, das weiche Wasser der Neiße soll besonders geeignet zur Appretur sein, sodaß sogar viele auswärtige Firmen in Greiz, Gera und Aachen die hohen Frachtkosten nicht scheuen und ihre Stoffe zur Appretur hierher senden. Außer der Tuchmacherei blühte die Goldschmiedekunst und die Brauerei in Alt-Görlitz, später der Seiden- und der Buchhandel.

Heute haben wir hier lebhaftere Textilindustrie. In den 10 größeren Tuchfabriken werden in erster Linie glatte Tuche gefertigt, Militär- und Fracktuche, Paletotstoffe und Cheviots. Es wird damit ein schwunghafter Handel nach allen Ländern außer nach England betrieben. Neben den



Abb. XI.

Phot. Unverdraß-Köln.

Kleid aus Baumwollkrepp mit Handstickerei für junges Mädchen und Kaminbehang aus Knüpfarbeit von Marg. Buschhausen-Köln. Beschreibung Seite IX u. f.

Tuchfabriken gibt es solche, welche halbseidene Stoffe für Schirme, Futter, Staubmäntel etc. verfertigen (600 Arbeiterinnen), ferner eine große Fabrik, die Alpaccas, Mohair und Panamastoffe macht. Mehrere Taschentuchfabriken halten den guten Ruf schlesischen Leinens in Ehren, eine Teppichfabrik fertigt hand- und maschinengeknüpfte Teppiche, auch Perserteppiche an und beschäftigt gegen 200 Arbeiterinnen, und 3 Strumpffabriken verfertigen wollene und halb wollene Artikel. Außer der an die Tradition anknüpfenden Textilindustrie sind in Görlitz aber eine ganze Reihe moderner Industrien entstanden: solche für Lederwaren, für Maschinenbau aller Art; dann Schokolade-, Essenz- und Fruchtsaftfabriken. In der Spielwarenindustrie fällt die Fabrikation von Fellspielpferdchen auf, und nicht weniger als 206 Betriebe gibt es für Holzbearbeitung und Schnitzstoffe. Die schlesische Spitzenindustrie — Nähspitze — die hauptsächlich ihre Wohnstätte und ihre Schulen im Riesengebirge hat (die Verkaufsstellen sind in Berlin und Breslau) eroberte sich hier bisher noch kein Feld.\*)

\*) Den schlesischen Spitzen-Schulen in Hirschberg von Marie Hoppe, Kgl. Hoflieferantin und Margarete Siegert wurde erfreulicher Weise durch die Kaiserin der Auftrag zu teil, für Prinzessin-Viktoria Luise Brautschleier, Brauttaschentuch, sowie Spitzen für das Brautkleid zu nähen. Das deutsche Kunstgewerbe darf nunmehr hoffen, daß unsere deutschen Frauen, diesem Beispiel folgend, unserer schlesischen Spitze den Vorzug geben werden vor ausländischen Erzeugnissen.