

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

[Beitrag]

[urn:nbn:de:bsz:31-336011](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-336011)

# Worum Leibesübungen auf dem Lande?

Es ist auf dem Lande immer noch viel zu wenig bekannt, daß die Gesundheit des menschlichen Organismus und das richtige Arbeiten aller seiner Organe abhängig ist von der Pflege, die wir dem Körper angedeihen lassen. Der ländliche Mensch weiß sehr gut, daß Tiere und Pflanzen, wenn sie gedeihen sollen, bestimmte Pflege und Ernährung gebrauchen.

Der ländliche Mensch würde sich hüten, hier irgendwie nachlässig zu sein und gegen uralte Regeln zu verstößen, die festlegen, wieviel Bewegung ein Tier braucht, was man ihm an Leistung zumuten darf usw. „Stallhygiene“ ist heute kein theoretischer Begriff mehr!

Wenn man das alles weiß, erscheint es oft unbegreiflich, wie der Bauer seinen eigenen Körper und den seiner Kinder vernachlässigt und ihm kaum den hundertsten Teil jener Aufmerksamkeit zubilligt, die er ohne weiteres Tier und Pflanze zugeht. Diese Vernachlässigung des menschlichen Körpers und der Umwelt, in der er leben und gedeihen soll, nimmt mitunter in entlegenen Orten des flachen Landes und des Gebirges solche Formen an, daß man sie gar nicht beschreiben möchte. Mancher Bauer hat dem Schreiber dieser Zeilen, einem Landarzt, die Antwort gegeben, daß er den Verlust einer tierischen Kraft mehr bedaure als den einer menschlichen.

So betrüblich solche Anschauungen auch sind, habe ich zu wiederholten Malen am Krankenbett festgestellt, daß diese Gedankengänge oft nicht einmal vor der eigenen Familie haltmachen! Der Bauer gibt sich nicht einmal die Mühe, darüber nachzudenken, daß der menschliche Körper zur Entwicklung seiner Organe und zur Entfaltung seiner Fähigkeiten genau so den geeigneten Boden braucht wie Pflanze und Tier.

Wenn auch durch die Bestrebungen des Reichsnährstandes schon vieles besser geworden ist, so muß noch weit mehr geschehen, bis der körperliche Zustand der Landbevölkerung wieder jene Höhe erreicht, den er im Mittelalter schon einmal hatte.

Wenn man mit dem offenen Blick des Kenners durch ländliche Bezirke geht, ist man immer wieder erstaunt und erschüttert, wenn man so viele schwache und gebrechliche Körper schon in jungen Jahren antrifft, obgleich man das Gegenteil zur Stadt erwartet, in der man doch immer das gesunde Landklima und die kräftige Kost dem Städter vor Augen hält.

In der 4. Reichsnährstandsschau in München, in der ja der Gesundheit und Gesundheitserhaltung des ländlichen Menschen ein weiter Platz wie noch nie eingeräumt war, und die sogar zum ersten Male in einer eigenen großen Halle alle diejenigen Möglichkeiten zeigte, die das Wohlbefinden des Landmannes und

den ungestörten Wuchs der ländlichen Jugend hemmen können, stand ein Satz, den sich der Landmensch besonders tief einprägen sollte:

„Wer der Natur bleibt treu, braucht wenig Apothekerbrei!“

Nichts sei, zumal vom ärztlichen Standpunkt aus, gegen die Apotheken gesagt. Sie sind, zumal sie jetzt ganz von „jüdischen Belängen“ frei wurden, wertvolle Mittler der Volksgesundheit. Aber doch ist es nicht richtig, nun alles gesundheitliche Heil von Arzt und Apotheke zu verlangen! Gerade der Landmensch sollte sich den Standpunkt zu eigen machen, daß man es gar nicht zu einer Krankheit kommen lassen darf und daß „Vorbeugen immer noch besser als Heilen!“ ist.

Der Entstehung von Schäden vorzubeugen ist immer noch die beste und billigste Methode. Nehmen wir ein einziges Beispiel an:

Auf der 4. Reichsnährstandschau in München, die den Stadt- und den Landarzt in gleicher Weise interessierte, war eine Abteilung in der Halle „Gesundes Landvolk“ den Zähnen und der Zahnpflege gewidmet. An instruktiven Beispielen wurde gezeigt, was für Krankheiten alle aus kranken Zähnen ihren Ursprung nehmen können. Vielerlei Herzaffektionen, rheumatische Erkrankungen, die auf dem Lande ja eine böse Rolle spielen, Nierenkrankheiten und viele andere mehr! Auf einem Schild stand zu lesen: „Eine Zahnbehandlung kostet 5 Mark!“

Nun ist es leider so, daß, wenn es sich um den eigenen Körper oder um den eines Familienangehörigen handelt, der ländliche Mensch die Taschen zugeknöpft



Querfeldein-Lauf

Die bäuerliche Jugend muß Leibesübungen treiben, um ihrer Aufgabe, eine genügende Gesundheit in die Ehe mitzubringen, gerecht werden zu können.

R. Walther Darré

hält. Hustet ein Pferd, ist in der nächsten halben Stunde der Tierarzt da. Der Bauer oder ein Familienmitglied muß erst schwer röcheln, ehe der Menschen-  
doktor gerufen wird! Und es ist so, daß lieber der Bauer in unserem Falle die  
5 Mark für die Zahnbehandlung spart! Er würde sie nicht sparen, vielleicht nicht,  
könnte er ahnen, welches Unheil ein einziger kranker Zahn im Gefolge haben kann!

Wenn die Hygiene, die durch die Propagierung der Freibäder und der Dusch-  
anlagen auf dem Lande immer stärkeren Widerhall findet, in erster Linie die Über-  
tragung von Krankheiten verhindert, so ist der Nutzen regelmäßiger Leibes-  
übungen für den Körper die Verminderung der Krankheitsbereitschaft. Auf  
beiden Wegen wird der Entwicklung von Schäden am Körper vorgebeugt und die  
ererbten Anlagen, d. h. die allgemeine Konstitution, verbessert. Dieses Ziel kann  
man aber nur durch eigene Arbeit am Körper, also durch Leibesübungen erreichen!  
In der Jugend und im Wachstumsalter sind es die Arbeitsschäden, die nur durch  
ausgleichende Leibesübungen verhindert werden können.

Jedes andere Heilmittel wird versagen!

Wer gesehen hat, wie schwer einmal entstandene Schäden zu beseitigen sind,  
wird gern die Mühe der Vorbeugung auf sich nehmen. Zur Verhinderung dieser  
Schäden — wohlverstanden: „Berufsschäden“ gibt es in allen Berufen und nicht



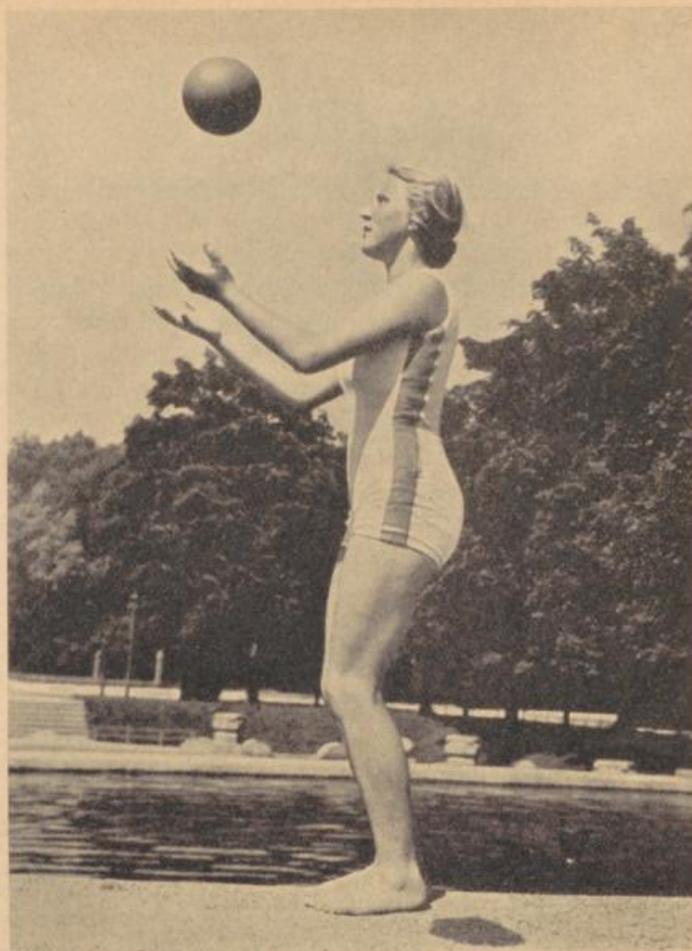
Vorbildliches Schwimmbad der Landgemeinde Wolfartsweier

Innerhalb der allgemeinen körperlichen Ertüchtigung der deutschen  
Jugend ist das Schwimmen gesundheitlich, erzieherisch und sportlich  
eine der wichtigsten Leibesübungen

Salbur von Schirach

Die körperliche Er-  
tückigung ist im  
völkischen Staat  
nicht eine Sache des  
Einzelnen, sondern  
eine Forderung der  
Selbsterhaltung des  
durch den Staat  
vertretenen und ge-  
schützten Volkstums

Wolff Hitler: „Mein Kampf“



zu knapp in der Stadt — steht die Methode der ausgleichenden Leibesübungen außerhalb jeder Kritik!

Auch zur Vermeidung von infektiösen Erkrankungen ist die durch Körperübungen verstärkte Abwehrkraft des Organismus der beste, ja der einzige Weg! Krankheitsbereitschaft und Leibesanfälligkeit vermindern sich ganz erheblich durch regelmäßige Leibesübungen!

So ist mit den einfachsten Mitteln und den billigsten in jungen Jahren durch eine vorbeugende Methode viel zu erreichen, während später für veraltete Leiden und arbeitsunfähige Körper große Opfer an Geld und Willenskraft gebracht werden müssen. Im späteren Alter sind es ja zumeist die zahlreichen inneren Leiden des Kreislaufes und des Stoffwechsels und die Abnutzungserkrankungen an Knochen und Gelenken, die durch frühzeitige und systematische Leibesübungen hätten vermieden werden können. Ich übertreibe nicht, wenn ich behaupte, daß jede Störung funktioneller und nervöser Natur in ihrer Entwicklung zumindest gehemmt werden kann!

Was man in den Boden hineinsteckt, bekommt man wieder heraus!

Mit dem menschlichen Körper ist es um kein Haar anders!