

V7 172498
XX 002022623

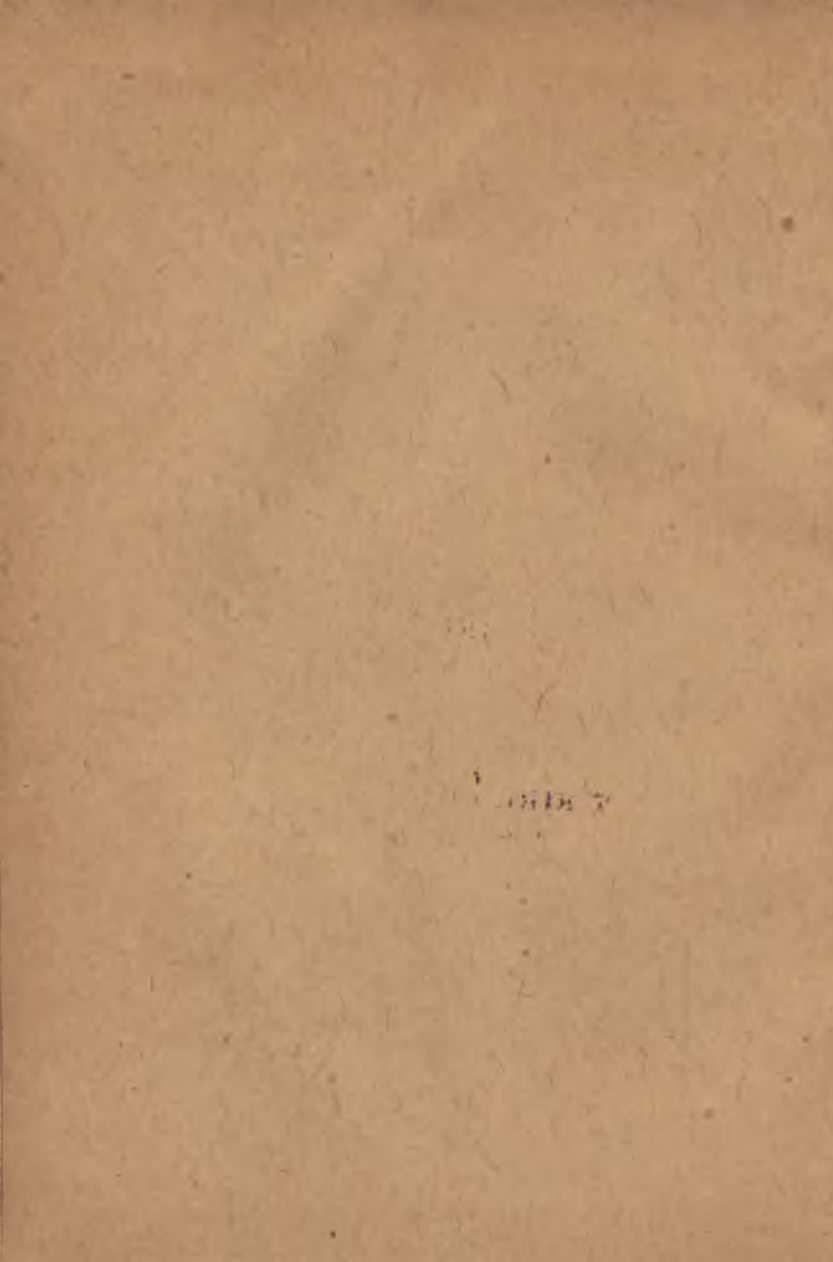
Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800052187

38471





~~L. 282~~

Die

85/15

Hygiene der Bewegung.

Von

Paul Mantegazza,

Professor an der Universität in Florenz.

~~Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu naukowemu gimnastycznego
W KRAKOWIE.~~

~~Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu naukowemu gimnastycznego
W KRAKOWIE.~~

Leipzig.

Verlag von Georg Heyne.



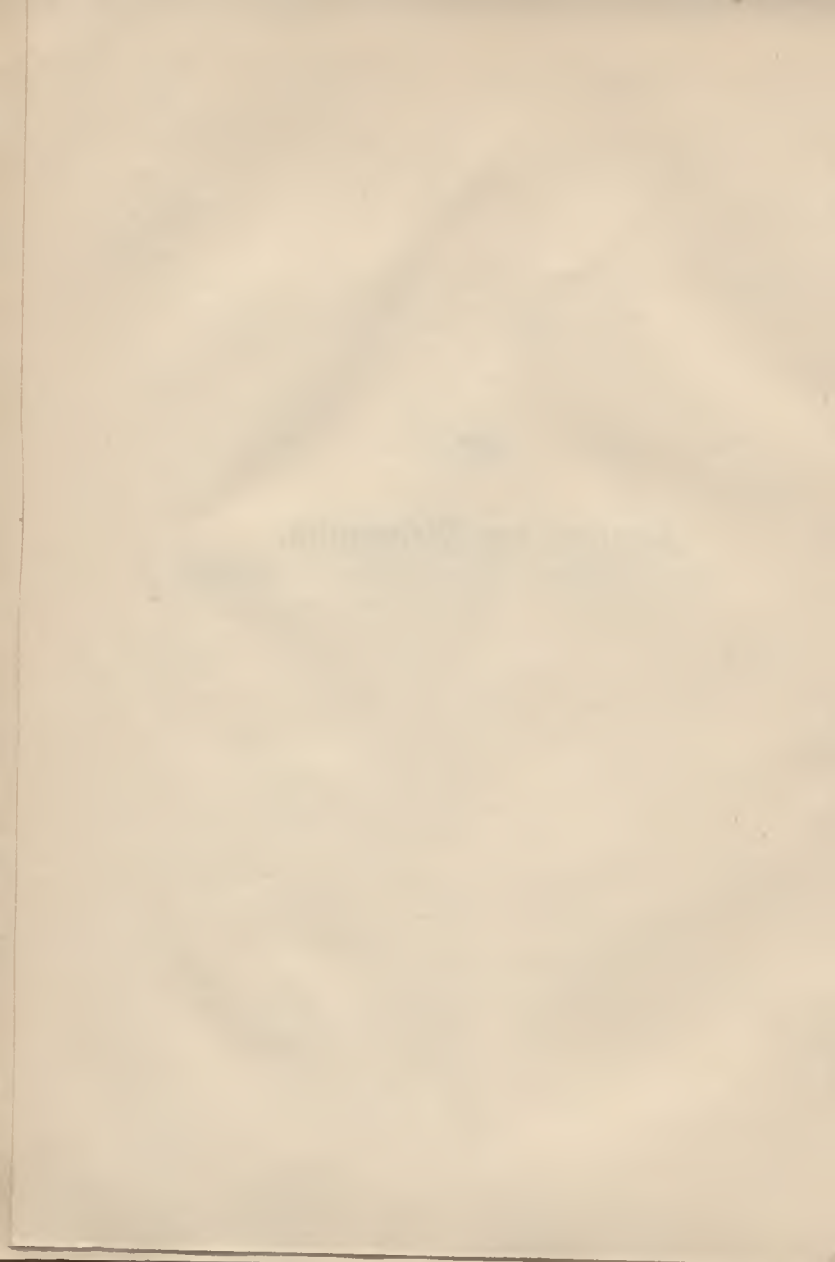


83

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch im Auszuge, wird strafrechtlich verfolgt.

[613 : 796 / 799]

Die
Hygiene der Bewegung.



Erstes Kapitel.

Leben heißt sich bewegen. — Die Welt ist lauter Bewegung und der Mensch bewegt sich mehr als alles andere. — Ein bißchen Anatomie und Physiologie der Muskeln. — Prüfung der Muskelkraft.

„Ihr, die ihr lebt, wolkt stets dem Himmel droben
Jebwede Schuld heilegen, als ob Alles
Er durch Nothwendigkeit mit sich fortriffe.“

Dante, Fegefeuer, 18. Ges.

„Nichts ist dauernb als der Wechsel.“

Börne.

Alles in dieser Welt bewegt sich: es bewegt sich die Erde um die Sonne und es bewegt sich die Sonne nach einem unbekanntem Centrum; es bewegen sich die Planeten und es bewegen sich auch die Sterne, die man Fixsterne nennt.

Es bewegen sich die Thiere, und es bewegen sich auch die Pflanzen, denn sie wachsen, denn es kreisen in ihren Zellen die sie ernährenden Säfte; es bewegen sich auch die Steine, denn wenn die Wärme und die Kälte auf sie einwirken, wenn sie sich bilden und zerfallen, sind ihre Moleküle in beständiger

Bewegung. Es bewegen sich die Lebenden, weil sie leben, und es bewegen sich die Todten, weil die Verwesung eine beständige Atombewegung ist. Die starrsten, die unwandelbarsten Dinge bewegen sich, und der einzige Unterschied besteht darin, daß einige Bewegungen mit bloßem Auge wahrgenommen werden, andere mit Hülfe des Mikroskops, noch andere nur mittels Gläser, die weit schärfer sind als das Mikroskop, nämlich mit jenen der Vernunft.

Alles was ist, bewegt sich; und das Licht und die Wärme und die Elektrizität und das Leben sind alles Bewegungsformen, die sich in einander umbilden. Während ich hier denke und meine Gedanken niederschreibe, bewege ich das Gehirn, bewege ich die Nerven, die Muskeln, die Sehnen, die Feder; Ihr, die Ihr mich leset, bewegt Euch, um das, was ich geschrieben habe, zu verstehen; und das Papier und die Tinte bewegen sich, und es bewegt sich die Luft, die sich um mich und um Euch herum befindet.

Alles bewegt sich; und was lebt, bewegt sich mehr als alles andere; und im Menschen finden complicirtere, wunderbarere Bewegungen statt als in jedem anderen lebenden Geschöpf, weil er das schönste, das intelligenteste, das mächtigste aller lebenden Wesen ist, die wir kennen.

Sich viel bewegen will also heißen ein reiches Maß von Leben kosten, und was noch besser ist, will auch heißen richtig leben.

Die Geschichte aller Bewegungen, die in uns stattfinden, ist die Geschichte des Lebens, eine lange Geschichte, von welcher die Wissenschaft kaum die ersten Kapitel zu lesen begonnen hat und in welche erst unsere Urenkel tiefer eindringen werden.

In unserer „Hygiene des Blutes“ haben wir uns mit den Bewegungen des Herzens und mit jenen der Millionen Härchen, welche die Luftwege auskleiden, beschäftigt; doch noch viele andere Bewegungen finden im tiefen Innern unserer Eingeweide statt und ohne daß wir es merken. Es sind dieses alles unwillkürliche Bewegungen. Aber wir haben eine große Masse rothen Fleisches, das sich nach unserer Willkür bewegt und das aus Muskeln zusammengesetzt ist.

Es sind etwas mehr als fünfhundert Faserbündel, einige so klein wie ein Gerstenkorn, andere groß wie eine Wurst, die, an verschiedenen Stellen unseres Körpers befestigt, die Glieder, die Eingeweide, alles Bewegliche in und außer uns bewegen.

Es sind Hebel und Stränge, es sind ganz einfache Vorrichtungen, welche die zartesten sowohl als auch die kräftigsten Bewegungen ausführen und wohl erhalten bleiben, ohne zu rosten und ohne der Schmiere zu bedürfen wie die Räder und Federn unserer Maschinen.

Diese Einfachheit ihrer Structur ist jedoch nur eine scheinbare; denn wenn man sie mit dem Mikroskop

betrachtet, nimmt man sofort wahr, daß ihr Bau ein sehr complicirter ist, und um einen Einblick in ihre Mechanik und chemische Zusammensetzung zu erlangen, haben so viele Jahrhunderte sich abgemüht und hat man noch nicht aufgehört zu forschen.

*

*

*

Es mag Euch hier genügen zu wissen, daß der Mechanismus, vermittels dessen ein Muskel von unserm Willen zur Bewegung gezwungen wird, ganz und gar dem gleicht, mittels dessen Ihr ein Telegraph nach einem fernen Orte sendet.

Im Gehirn gebt Ihr einen Befehl auf, z. B. den, es solle sich ein Bein bewegen; es ist ganz wie die Telegraphenstation, auf welcher Ihr eine Nachricht aufgibt.

Die Nachricht geht vermittels der Bewegungsnervenfasern nach dem Beine, vermittels der Telegraphendrähte nach der Endstation ab.

Im Muskel angelangt, bewirkt sie dessen Zusammenziehung; an der telegraphischen Endstation angelangt, bewegt sie den Apparat, der das aufgegebene Wort aufs Papier schreibt. Es ist immer eine mitgetheilte und erhaltene Bewegung; es ist immer ein Apparat, der aufgibt und einer, der aufnimmt.

*

*

*

Damit ein Muskel sich bewegen könne, bedarf es jedoch vieler Bedingungen: der Centralapparat muß gut functioniren und von einem guten Blute richtig ernährt werden, die leitenden Nervenfasern dürfen nicht unterbrochen sein, der Muskel muß sich zusammenziehen können, und damit er sich kräftig und wirksam zusammenzuziehen vermag, muß auch er von einem guten Blute gespült werden. Und da man, wie Ihr aus meinen früheren Bändchen wißt, um ein gutes Blut zu haben, sich richtig ernähren und gut verdauen können muß, so ergiebt sich daraus als letzte Consequenz, daß auch die Bewegung ihre Kräfte aus jenem Born des Heiligen Patricius schöpft, den wir Magen nennen.

* * *

Zu unseren Maschinen benutzen wir Stein, Metall und Holz; zur Maschine unseres Skeletts bedient sich die Natur des Knochens, der vermöge seiner harten, erdigen (hauptsächlich aus phosphorsaurem Kalk bestehenden) Bestandtheile die Festigkeit des Steins, und vermöge seiner organischen Elemente die Biegbarkeit der Metalle hat. Und doch ist der Knochen eines der rohesten unserer Gewebe!

* * *

Wenn ein Muskel sich nicht bewegen kann, sei es, daß die Ursache davon in ihm selbst, oder in den

Nerven, oder im Centralapparat (Gehirn oder Rückenmark) liegt, dann ist er gelähmt oder unvermögend; wenn er nicht jene ganze Summe von Bewegung erzeugt, die er erzeugen sollte, ist er schwach; wenn seine Zusammenziehungen ganz unzweckmäßige und widernatürliche Bewegungen veranlassen, befindet er sich in einem krampfhaften Zustande. Und wenn der Muskel immer zusammengezogen bleibt, ohne daß der Willen etwas dagegen vermag, dann ist er vom Tetanus oder Starrkrampf befallen.

*

*

*

Die Muskeln ziehen sich nicht nur zusammen und erzeugen Kraft, sondern sie athmen auch. Das Blut erleidet während seines Laufes durch die Muskeln eine Veränderung, es tritt dunkler aus denselben heraus als es hineingetreten ist; es hat hier nämlich etwas von seinem Sauerstoff abgegeben und dafür Kohlen Säure aufgenommen. Also hat hier ein Verbrennungsprozeß stattgefunden.

*

*

*

Der arbeitende Muskel wird warm, und das erwärmte Blut giebt dem ganzen Körper Wärme. Ihr Alle wißt ja, daß eines der billigsten und heilsamsten Mittel zur Bekämpfung der Kälte darin besteht, sich zu bewegen.

Die Muskelthätigkeit übt auch einen fördernden

Einfluß auf die Bewegungen des Herzens und der Lungen, beschleunigt mit einem Worte jene hin- und hergehende Bewegung, jenen Stoffaustausch zwischen dem Blute und den Geweben, der das Leben ausmacht. Sie steigert die Hautausdünstung und die Kohlen säureausscheidung, regt den Appetit an und belebt die Verdauungsthätigkeit, übt einen wohlthätigen Einfluß auf das Gehirn aus und erleichtert die Ausübung einiger schwerer Tugenden.

Oh, wieviel trägt doch zu unserm Wohlbefinden die Bewegung bei!

Die Muskeln werden, wie alle anderen Organe, durch Uebung kräftiger. Daher haben denn auch Tänzer stark entwickelte Beine, Lastträger und Schmiede sehr kräftige Arme, asthmatische Personen einen mustulösen Hals.

Wo es vieler Kraft bedarf, finden wir stets stark entwickelte Muskeln, so an der Brust von Vögeln, die tagelang unausgesetzt zu fliegen vermögen, so an den Beinen des Straußes, der wie ein Pferd läuft, so an den Kiefern des Tigers, der den Schädel eines Menschen zerbeißt.

*

*

Sich wenig bewegen will heißen, eine eingerostete Maschine haben, deren Räder krachen und knarren,

will heißen, spitze und große Kieselsteine den Rädern eines Karrens in den Weg streuen, der schnell und leicht lief, will heißen, dem Leben ein Hinderniß in den Weg legen.

Sich wenig bewegen will heißen, der vollen Gesundheit und der vollen Kraft ermangeln, die doch die höchsten Güter des Lebens sind.

Wie schön ist es doch, stark und kräftig zu sein! Wie schön, einen hohen Berg besteigen zu können und die Sonne aufgehen zu sehen! Wie schön, auch mit grauen Haaren noch hinter seinen Enkeln laufen zu können und sie beim Saume ihres Schürzchens zu erhaschen! Wie verdienstvoll, einen Dieb beim Kragen fassen zu können und ihn so zu bedrängen, daß er um Gnade bittet!

Die Starken sind ruhig, weil sich sicher fühlend, sind großmüthig, weil reich. Die moderne Cultur überhebt uns dessen, in Eisen gekleidet zu gehen und Turniere zu halten und macht es uns fast unnöthig, stark zu sein; aber wenn sie uns wirklich davon entbände, würde unsere Gesundheit es uns gebieten.

*

*

*

Die rüstigen und kraftvollen Armen haben vollkommen Recht, sich über jene Reichen lustig zu machen, die nicht eine halbe Meile weit gehen können ohne erschöpft zu sein, nicht eine halbe Stunde lang rudern können ohne zu keuchen. Sie besitzen einen

Schatz, den die Reichen nicht haben; sie haben Kraft, und diese ist nicht käuflich.

Erziehet bei Euren Kindern zusammen mit dem Verstandesapparat auch den Bewegungsapparat, d. h. sorget für Kräftigung ihrer Muskeln. In wenigen Jahren wird es sicherlich nicht mehr so leicht sein, sich vom Militärdienst zu befreien; und trotz der Friedensliga werden wir noch viele und große Kriege haben, und im Kriege gehen immer mehr Schwache zu Grunde als Starke.

Freilich werden Schwache und Starke in gleicher Weise von den Feindeskugeln getödtet; aber die Schwachen haben fürchterliche Geschütze gegen sich, welche die Starken unversehrt lassen. Sie sterben an Ermattung und den vielen Krankheiten, die dieselbe hervorrufft.

Die geistige Erziehung halte immer gleichen Schritt mit der körperlichen Erziehung, d. h. mit Muskelübungen. Die Zeiten sind noch fern, in denen die Muskeln nur zur Erzeugung von Freude und Gesundheit dienen werden; noch bedarf es der Muskeln gegen Uebermacht und Gewaltthätigkeit, und so lange wir Uebermächtige und Gewaltthäter haben, ist es gut, stark und kräftig zu sein. In gewissen Augenblicken des Lebens muß man, um sich zu seinem Rechte zu verhelfen, einen kräftigen Faustschlag auf die Waagschale der Gerechtigkeit geben können.

Die Wage der Gerechtigkeit, geehrte Leser, befindet sich oft, sehr oft in den Händen der Starken; schlimm für diejenigen, die als schwache und unthätige Zuschauer dem Abwägen des Wohl und Wehe auf dem Markte des Lebens beiwohnen.

Die Muskelkraft ist eine untergeordnete Kraft dem Verstande gegenüber; was wäre aber wohl ein glänzender Verstand ohne die Muskelkraft?

Was wäre wohl ohne Magenta und Solferino aus den Rechten Italiens geworden? Was hätte wohl das Recht der deutschen Einheit vermocht, ohne die Zündnadelgewehre und ohne die Kanonen?

Mißachten wir nur die Muskeln als tief unter dem Gehirne stehend; stellen wir sie in der Rangordnung der Gewebe unter die Nerven; aber suchen wir sie auszubilden, damit sie kräftig sind.

Fahren wir nur fort, die Muskelkraft geringzuschätzen dem Verstande gegenüber; aber bilden wir uns zu kräftigen Menschen aus.

Ein Gehirn, dem kräftige Muskeln zur Seite stehen, ist etwas sehr Schönes! Der Geist, wenn er gut mit Fleisch ausgestattet ist, beherrscht die Welt!

Zweites Kapitel.

Das Zuviel und Zuwenig in der Muskelthätigkeit. — Die übermäßige Anstrengung der Muskeln und die Anfälle, die dadurch herbeigeführt werden können. — Die verschiedenen Körperhaltungen. — Das Spazierengehen. — Das Laufen und das Springen.

„Für mich war das Gehen immer der größte aller Genüsse und das Stehen die größte aller Anstrengungen.“

„Freie Luft und Bewegung sind mir stets zum Leben nothwendig gewesen.“ Maffei.

„Luft, Bewegung und Gesellschaft, sind die besten Arzneien.“

Lady Wortley Montague.

Es giebt keinen einzigen Augenblick im Leben, in welchem unsere Muskeln sich nicht bewegen, denn auch im Schlafe athmen wir und auch im Schlafe bleiben viele Muskeln zusammengezogen oder leicht angespannt, um die Eingeweide und den Körper in der bequemsten Lage zu erhalten.

Wir geben den Muskeln zu arbeiten beim Stehen und beim Sitzen, bei halb ausgestreckter Lage des Körpers in einem Wagen und beim Gehen; wir bewegen uns beim Essen, beim Trinken, beim Athmen,

beim Hassen und beim Lieben, und es giebt fast keinen Gedanken, der nicht von einer Bewegung begleitet wäre. Ein vollständig bewegungsloser Mensch will heißen ein todter Mensch, und mit der letzten Muskelzusammenziehung, die aufhört, werden jene 60 oder 70 Kilo Fleisch und Knochen, die einen Menschen bildeten, von jener andern geheimnißvollen und unsichtbaren Bewegung der molekularen Zersetzung ergriffen, die man Verwesung nennt. Das Ich ist zum Fenster hinausgegangen und die Atome unseres Körpers treten auf neuen Wegen in die große Werkstätte der Natur ein, um hier neue Lebensformen oder Formen anorganischen Daseins anzunehmen.

Der Mensch scheut ungemein die Ermüdung, und wenn ihn nicht der Hunger oder die Liebe, ein mächtiges physisches oder moralisches Bedürfnis antriebe, würde er am liebsten stundenlang in dem ihm von der Natur gebotenen Schatten der Bäume oder auf den ihm von der Civilisation gebotenen elastischen und weichen Betten ausgestreckt liegen.

Die Anstrengung erstrebt als natürlichen Preis die Ruhe, aber wenn der Mensch ruhen kann ohne gearbeitet zu haben, weil statt seiner seine Vorfahren arbeiteten oder für ihn andere Menschen schaffen, dann legt er sich auf die faule Bärenhaut und glaubt das schwerste Problem des Lebens gelöst zu haben: zu leben ohne sich anzustrengen.

Die fünfhundert Muskeln des Körpers bleiben ruhig und lassen ihn gewähren; aber im geheimen zetteln sie eine furchtbare Verschwörung an und vergiften langsam die Lungen, die Leber, den Magen, das Blut des glücklichen Sterblichen, der sich so ganz dem süßen Nichtsthun hingiebt, und eines schönen Tages erwacht er ohne Leber, ohne Magen, mit verdorbenem Blute, und die Rache ist vollzogen. Die von grausamen Krämpfen ergriffenen Muskeln schütteln gewaltsam die Glieder des Armen, der stirbt, und rächen in einem schrecklichen Todeskampf, in einem letzten schmerzhaften Zucken die schmählich beleidigte Natur.

Die Cultur setzt immer mehr an Stelle der Muskelcontraction die Arbeit der von unserm Gehirn geschaffenen Maschinen. Und der Hochmuth und die Cultur werden, mit einander fortschreitend, schließlich dahin gelangen, die Muskelanstrengung ganz und gar abzuschaffen, so daß der Geist der alleinige Bewegungserzeuger werden wird.

Der Hygiene fällt es zu, den Menschen daran zu erinnern, daß die Muskeln doch auch ein Recht zum Leben und zum Thätigsein haben, daß das Bonnegefühl einer beständigen beschaulichen Ruhe ein stolzer Traum ist, der nie verwirklicht werden kann; und wenn die Muskeln nicht mehr zum Bewegen der Säge, des Beils oder des Hammers dienen werden, werden sie doch dazu benutzt werden müssen,

uns in den Schatten duftender Haine zu bringen, wo heitere gymnastische Spiele die harten Anstrengungen der mechanischen Arbeit zu ersetzen haben werden. Der mächtige Despot, der unter dem Schädeldach waltet, kann das Leben der anderen mit ihm verbrüdernten Organe nicht zerstören, und dadurch, daß er die Muskeln geringschätzig zur Unthätigkeit verurtheilt, tödtet er sich selbst.

* * *

Wie sich der Küche gegenüber alle unter der Sonne geborenen Menschen in zwei große Klassen theilen, die auf entgegengesetzte Weise, d. h. durch Zuviel- oder durch Zuwenigessen, der Hygiene zuwiderhandeln, so lassen sich auch in Bezug auf die Hygiene der Bewegung die Menschen eintheilen in solche die zu viel und in solche die zu wenig arbeiten. Und wie immer liegt das Rechte in der Mitte, und diese Mitte ist ein kleines, ganz kleines Fleckchen, auf welchem sich die wenigen vernünftigen und die sehr wenigen glücklichen Menschen niederlassen.

* * *

Deren, die zu viel arbeiten, sind wenige, denn eher könnte man von ihnen sagen, daß sie unzuweckmäßig arbeiten, entweder weil sie nur eine einzige Muskelgruppe in Thätigkeit setzen zum Nachtheil der anderen, oder weil sie im Verhältniß zu der von ihnen geleisteten großen Quantität Arbeit sich un-

genügend beköstigen. Tüchtig arbeiten und reichlich essen ist gut, ja ist eine der schönsten Formeln eines vollkräftigen Lebens.

Der hauptsächlichste Nachtheil des zu angestregten Thätigseins ist der, daß mehr lebender Stoff verbraucht als gebildet wird: daher die Schwäche, die Abmagerung, zuweilen auch das Fieber, das den Charakter einer Infectionskrankheit (Septikämie, wie wir Aerzte uns wissenschaftlich ausdrücken würden) haben kann.

Soldaten, die infolge übermäßiger Märsche an Erschöpfung leiden, befinden sich in demselben Zustande wie die Hirsche bei einem Hetzreiben; ihr Harn ist scharf und ammoniakalisch, ihr Athem übelriechend; und wenn sie an der Erschöpfung zu Grunde gehen, verfäult ihr Körper sehr schnell, als habe die Fäulniß schon in den letzten Lebensstunden begonnen.

*

*

*

Uebermäßige und plötzliche Anstrengung der Muskeln kann verschiedene Unfälle herbeiführen, wie Gefäßzerreißungen, Knochenbrüche, Zerrungen von Muskeln und Sehnen, Verrenkungen, Eingeweidebrüche oder Einklemmung schon vorhandener Brüche und eine Unzahl anderer Uebel.

Der Unfälle, die dem Arbeiter bei seinen verschiedenen Verrichtungen infolge übermäßiger oder unzuweckmäßiger Muskelbewegungen zustoßen können, sind so viele, daß ich dieselben in einem besondern

ausschließlich der Hygiene des Arbeiters gewidmeten Bändchen behandeln muß; hier will ich aber doch einige Winke betreffs der Behandlung einiger Unfälle geben, die einem Jeden bei körperlicher Thätigkeit zustoßen können.

*

*

Leichte Quetschungen. Auf den gequetschten Theil mache man Umschläge von kaltem Wasser und erneuere dieselben häufig.

Stärkere Quetschungen erfordern kalte Umschläge (Abkochung von Kleie oder Leinsamen in Wasser mit Zusatz von Essig).

Bei Stichwunden drücke man das Blut aus dem Stichcanal sorgfältig aus, reinige die Wunde mit Wasser und beklebe sie mit einem englischen Heftpflaster; sodann lege man eine Leinwandcompresse auf die wunde Stelle und mache darüber feuchtkalte Umschläge.

Schnittwunden reinige man mit kaltem Wasser, sodann vereinige man die Wundränder mittels Leinenbinden, bedecke die Wunde mit Wundwatte, schließe den Verband und mache feuchtkalte Umschläge.

Bei Verrenkungen und Knochenbrüchen mache man Umschläge von kaltem Wasser und erwarte den Arzt. Liegt der Patient auf dem Boden, dann schaffe man ihn mit größter Behutsamkeit aufs Bett oder auf eine Matraze. Den verletzten Theil bewege man so wenig wie möglich.

Bis zur Ankunft des Arztes thue man weiter nichts; man versuche ja nicht die Verrenkung einzurichten oder die Bruchenden des gebrochenen Knochens zusammenzubringen.

* * *

Die verschiedenen Muskelgruppen müssen alle in harmonischer Weise geübt werden; kein Muskel darf vernachlässigt oder in besonderer Weise angestrengt werden, und in der Pubertätsperiode, in welcher der Mensch stark wächst und die Knochen noch nicht steif genug sind, können einige zu lange anhaltende gezwungene Körperhaltungen die Krümmung der Wirbelsäule und so die Verunstaltung des Körpers verursachen.

Auf der Schulbank werden viele Kinder verunstaltet; so vermochte z. B. Dr. Forbes unter vierzig Schülerinnen einer Erziehungsanstalt, in welcher die Lehrerinnen sich um die Hygiene der Muskeln nicht im geringsten kümmerten, nur zwei zu finden, die nach zwei Jahre langem Aufenthalt in derselben noch ein gerades Rückgrat hatten.

Daß der linke Arm weniger kräftig ist als der rechte, ist ganz natürlich; doch muß bei Kindern abwechselnd der eine und der andere Arm geübt werden.

* * *

Die Wohlhabenden und Reichen bewegen sich alle zu wenig, und dies ist eine der ergiebigsten Leidens-

Mantegazza, Hygiene der Bewegung.



quellen, und wer die ersten Seiten dieses Büchleins gelesen hat, wird den Grund davon leicht einsehen.

Ihr Alle, die Ihr mich leset, versucht es nur, eine Stunde lang ununterbrochen zu gehen, eine halbe Stunde lang zu rudern, ein wenig Zimmergymnastik zu treiben, wie ich es Euch weiter unten lehren werde, und die Beine, die Arme werden Euch wehthun und Ihr werdet wie zerschlagen sein: sichere Zeichen, daß Eure Muskeln sich bisher zu wenig bewegten und daß Eure Lebensweise einer Berichtigung bedarf.

*

*

*

Die passendste Tageszeit zur Bornahme der Muskelübungen ist die Zeit zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen oder zwei bis drei Stunden nach diesem. Mäßige Bewegung ist zu jeder Stunde zuträglich, und nur sehr schwächliche Personen oder Reconvalescenten dürfen sich vor dem Mittagessen nicht anstrengen, weil sie mit erschöpften Kräften nicht ordentlich verdauen könnten.

*

*

*

Eine der elementarsten Formen von Muskelthätigkeit ist das Sitzen oder Stehen.

Beim Sitzen wird eine viel geringere Zahl von Muskeln in Anspruch genommen als beim Stehen; aber auch die das Becken auf den Schenkeln aufrecht erhaltenden Muskeln ermüden und man muß die Körperhaltung verändern, um so mehr als langes

Sitzen die Funktionen des Körpers benachtheiligt und schwächt und zu Hartleibigkeit und Hämorrhoiden disponirt.

* * *

Wie lästig sind, aber wie sehr zum Wohle wirken nicht jene Mütter, die hundertmal den Tag über ihren Söhnchen und häufiger noch ihren Töchterchen mit erhobener Stimme dieselbe Leier wiederholen: halte Dich gerade, sitze nicht so krumm, Du siehst aus, als wenn Du buckelig wärest.

Jene guten Mütter sind vielleicht mehr auf die körperliche Schönheit als auf die Gesundheit ihrer Kinder bedacht; aber in diesem Falle sind Schönheit und Hygiene in vollständiger Harmonie, und sich gerade halten will heißen, besser athmen, ein gutes Blut bereiten, und wohl auch, sich vor Schwindsucht bewahren.

* * *

Beim Stehen werden viele Muskeln angespannt, besonders aber die der unteren Gliedmaßen. Auch der kräftigste Mensch vermag nicht lange aufrecht und unbeweglich zu stehen, die Ermüdung zwingt ihn, die Körperhaltung zu verändern.

Zu vieles und zu langes Stehen disponirt zu Hämorrhoiden und zu Blutaderknotten an den Beinen.

* * *

Von der knieenden Körperhaltung will ich hier gar nicht reden, denn wenn ich unser Herrgott wäre, würde ich verlangen, daß man stehend zu mir bete, und wenn ich ein Weib wäre, würde ich den unbefiederten Zweifüßler keine Sekunde in jener demüthigenden Stellung lassen.

In die Höhe gerichtet, immer in die Höhe gerichtet! Dienet Gott durch Thätigsein, und wenn Ihr rechtschaffen seid, schauet ihm ins Angesicht, denn Ihr seid seiner würdig. Das Ideal in allen seinen Formen liegt stets in der Höhe und beim Knien sieht man es nicht. Auf der Erde kriecht das Gewürm, in der Höhe schwebt der Adler und glänzt die Sonne. Excelsior, excelsior!

*

*

*

Eine der köstlichsten Muskelübungen ist das Spazierengehen. Und doch wie viele Sterbliche auf dieser niedrigen Welt gehen nie spazieren, denn sich von den Beinen aus dem Bureau oder der Werkstatt in die Kneipe und von der Kneipe nach Hause tragen lassen, heißt nicht spazieren gehen.

Bei Manchen ist die Trägheit so übermächtig, daß sie für sich allein den ganzen Lebenshorizont ausfüllt: sie sind zu träge um zu denken, zu träge um sich zu bewegen, zu träge um sich zu irgend einer Veränderung ihrer Gewohnheiten, die sie zufällig angenommen haben, wie sie ihnen gerade zu passe kamen oder wie sie ihnen durch leichtes Nach-

ahnen der Nachbarn an die Hand gegeben wurden, zu entschließen.

In den großen Städten dienen die großen Entfernungen von Ort zu Ort bis zu einem gewissen Punkte als Gegengift gegen die verdorbene Luft und die sitzende Lebensweise; dann sind aber die Pferdebahnen gekommen und für wenige Pfennige läßt man ja so gern die Beine ausruhen, die Beine, die nie thätig gewesen sind!

Manche Andere verschaffen ihren Beinen ein bißchen Bewegung, thun dies jedoch auf so unzweckmäßige Weise, daß ich dem Einen zurufen möchte, er wandle

„Wie wer da geht und weiß nicht, wo er hinkommt“,

und einem Andern, daß er

„Nicht ruhig gehen kann, nur immer hin und her springt“.

Allen aber möchte ich vorhalten, daß sie einen zu geringen Theil des Lebens dem Spaziergehen widmen, um sich mit ernstern Dingen abzugeben, die sich aber oft als recht unnütze herausstellen und meistens dem Vorurtheil oder dem Müßiggang oder fader Unterhaltung entrichtete Tribute sind. Viele, und von den Besseren, jagen flüchtigen Trugbildern nach und lassen die heilige Glückseligkeit außer Acht, die sich auf der Schwelle ihrer Thür befindet.

*

*

*

Das Gehen setzt die ganze Muskulatur in Thätigkeit und ist also eine der heilsamsten Muskelübungen, um so mehr als wir durch die Ortsveränderung bei jedem Schritt den Lungen immer neue Luft zuführen.

* *

Jeder unter der Sonne geborene Mensch sollte wenigstens eine Stunde täglich auf freiem Felde oder in einem öffentlichen Garten der Stadt spazieren gehen.

Man wähle nicht die besuchtesten Spaziergänge, sondern gehe dort spazieren, wo die Luft am reinsten ist, wo mehr Sonne hinkommt und wo man den Duft der Kräuter und Blumen am lebhaftesten empfindet.

* *

Wer schlecht verdaut oder zu viel mit dem Gehirn arbeitet, sollte auch nach dem Frühstück einen kleinen Spaziergang machen.

Von den 24 Stunden des Tages, so gut wir sie auch anzuwenden verstehen, vergeuden wir doch immer drei oder vier in Müßiggang und socialen Lastern, weshalb den 24. Theil des Lebens den fünfhundert Muskeln zu bewilligen, die unser Fleisch bilden, nicht zuviel verlangt ist. Uebrigens würden auch die Thätigsten, wenn sie täglich eine Stunde dem

Spaziergehen widmeten, mit größerer Rüstigkeit arbeiten und auf diese Weise das Leben verlängern, längere Zeit zum Schaffen haben.

* * *

Für einen erwachsenen Menschen ist ein Spaziergang von drei Kilometern das geringste Maß.

In keinem Alter darf diese Muskelübung unterlassen werden. — Den Säugling bringe die Mutter oder die Amme auf ihren Armen ins Freie; das Kind hüpfen und tummeln sich an der Seite des Vaters oder der Mutter, und der Greis stütze sich auf den Arm seiner Tochter oder seines Sohnes und gedente, sich langsam fortbewegend, vergangener Zeiten.

Von den Beinen der Kinder haben wir eine zu geringe Meinung und führen diese oft nicht mit uns spazieren, zum großen Nachtheil für ihre Gesundheit und auch für ihre Erziehung. Ich habe fünfjährige Kinder einen Weg von sechs bis zehn Kilometern ohne zu ermüden zurücklegen sehen und bin überzeugt, daß auch die schwächsten drei bis vier Kilometer weit zu gehen vermögen.

Wenn Ihr das ganze Leben hindurch das Gehen sehr vernachlässigt habt, könnt Ihr Euch auch im höhern Alter noch ein paar ziemlich tüchtige Beine anschaffen, indem Ihr mit kleinen Dosen anfangt und täglich Euren Spaziergang um hundert Meter verlängert.

*

*

Da meine kleinen hygienischen Schriften in die Hände Vieler gelangen, die sich meine größeren Werke wegen des hohen Preises nicht anschaffen können, nehme ich mir die Freiheit, mir selbst manche Seite zu entwenden, um sie die kleinen Leute lesen zu lassen, und diese werden mir den Diebstahl, den ich an mir selbst begehe, gewiß verzeihen.

„Bei allen unseren sitzenden Beschäftigungen begnügen sich die Beine schwer mit den paar Schritten, die wir innerhalb der vier Wände unseres Zimmers machen, oder mit den Bewegungen, zu denen sie unter dem Tische zuweilen herhalten müssen, und nach Verlauf einer gewissen Zeit macht sich das Bedürfnis ins Freie zu treten und spazieren zu gehen fühlbar. Die Muskeln, erfüllt von einer sich übermäßig in ihren Fasern angesammelten Kraft, bewegen sich alsdann mit Lebhaftigkeit, und wir empfinden in ihren Bewegungen die Befriedigung eines Bedürfnisses. Die Brust dehnt sich in der reinen freien Luft, die der Mund mit tiefen Zügen einathmet, weit aus; der Puls schlägt schneller und der ganze Körper genießt in allen seinen Theilen die ihm mitgetheilte Bewegung. Die Abwechslung des Schritts, die Natur des Bodens und der uns umgebenden Gegenstände gestalten die Genüsse eines Spaziergangs bis ins Unendliche verschieden: aber was mehr als alles andere sie modificirt, ist der Grad der Empfindlichkeit und der Intelligenz eines Jeden. Wer nur

spazieren geht, um einige Stunden eines müßigen oder in gewöhnlichen Beschäftigungen sich hinziehenden Tages zu verbringen, verspürt nichts als den schwachen Genuß, mechanisch die Beine zu bewegen; während ein Mensch, der viele Stunden in seinem Studirzimmer zugebracht hat und sonst sehr empfindungsfähig ist, sich zu einem Spaziergang wie zu einem wahren Feste rüstet. In sich gekehrt mit dem Geiste, empfindet er alle Eindrücke der Außenwelt, von dem sanften Druck des Bodens auf die Fußsohlen bis zu dem Erzittern der Eingeweide innerhalb ihrer Höhlen. Die Anregungen nun gar, die Gesicht und Geist empfangen, machen dem denkenden und empfänglichen Menschen den Spaziergang zu einem wahren Genuße."

Sehet nur einmal, wie viele berühmte Männer das Spazierengehen gepriesen haben!

Ich sinne und denke meist nur, wenn ich spazieren gehe. Cicero.

Das Gehen hat etwas, das meine Gedanken anregt und belebt, ich vermag fast nicht zu denken, wenn ich ruhig auf meinem Platze bleibe; damit ich meine Gedanken formeln kann, muß mein Körper in Bewegung sein. Rousseau.

Ich habe es stets leichter gefunden, über ernste und schwierige Dinge nachzudenken, wenn ich auf freiem Felde spazieren ging, als wenn ich mich in einem geschlossenen Raume befand.

De Quincey.

Geht allein spazieren, wenn Ihr denken oder Erinnerungen in Euch wachrufen wollt; geht in Gesellschaft Eurer Lieben spazieren, wenn Ihr lieben und geliebt sein wollt.

Leget Euren Arm in einen andern Arm, so daß die eine Hand den Schlag des andern Herzens fühlt. Zwei Bewegungen und eine Harmonie, zwei Reden und ein Gedanke, zwei Wünsche und eine Freude; Luft, Licht, Sonne, der Duft der Wiesen und Felder vereinigen in eine einzige Atmosphäre zwei Wesen: mögen es nun Vater und Sohn, Gatte und Gattin, zwei Liebende oder zwei Freunde sein.

Und um Euch herum, Ihr Glücklichen, die Ihr mit so geringen Kosten so viel Wonne kostet, tummeln sich in ausgelassener Fröhlichkeit die Kinder, wahre Frühlings-schmetterlinge, die ihren Honig aus einer einzigen Blumenkrone saugen, die, mit Euch aus dem gleichen Freudenbecher trinkend, Eure Freude beleben.

Pfleget das Familienleben, wenn Ihr ordentliche Menschen sein oder wieder werden wollt. Schauet jenes Volk, das uns mit seinen wunderbaren Siegen so in Erstaunen gesetzt hat: es ist nicht nur wissens-

reicher und arbeitsamer als viele andere Völker, sondern es ist auch sittlicher, und bei ihm ist das Familienleben mehr geheiligt als anderswo.

Die Familie sei kein Sammelsurium von Interessen, sei nicht bloß ein gemeinsamer Freßtrog, sei nicht bloß ein Bett und eine Küche, sondern sei ein wirkliches Heim und ein Tempel; ein Heim, um sich an dem warmen Ausfluß eines einzigen Affects gemeinsam zu erwärmen, ein Tempel, um gemeinsam zu beten und sich auf den Flügeln des Ideals emporzuschwingen.

Und aus jenem Heim, jenem „warmen Neste“ flattere die Familie frohlockend hinaus ins Freie, und ein Seder bringe sein Strohhälmchen, seine Blume, seinen Gewinnst an Gesundheit und Freude nach Hause.

*

Das Laufen ist nur Kindern und Halberwachsenen zuträglich. Es beschleunigt zu sehr die Blutcirculation und die Athmung und kann gefährliche Blutstodungen in den Lungen, im Herzen, in der Leber, der Milz und dem Gehirn hervorrufen.

*

*

*

Das Springen ist eine heftige, anstrengende Bewegung, welche eine sehr kräftige Zusammenziehung der meisten Muskeln des Körpers und besonders der Streckmuskeln erfordert.

Beim Sprunge erfahren die Eingeweide und besonders das Gehirn und die Leber eine heftige Erschütterung, welche zum Theil dadurch verhindert werden kann, daß man den Boden mit den Fußspitzen berührt und dabei die Kniee leicht gebeugt hält.

Stößt man mit den Fersen auf den Boden, so kann dies, wenn der Stoß sehr gewaltig ist, den augenblicklichen Tod zur Folge haben, und gar häufig haben tollkühne Sprünge Knochenbrüche, Verrenkungen, Zerreißen der Sehnen, des Zwerchfells, des Magens und selbst des Herzens und der Leber verursacht.

*

*

*

Verbietet Euren Kindern Sprünge aus großer Höhe zu thun, ohne Aufsicht und Leitung eines Turnlehrers. Lasset sie lieber sich im Weitspringen üben, das viel mehr Gewandtheit erfordert und weit nützlicher ist. Das Springen aus großer Höhe kann ein Beweis von Muth sein, aber die Muskeln werden dadurch wenig geübt und auf gefährliche Weise.

Drittes Kapitel.

Der Wagen und die Eisenbahn. — Das Pferd. — Der Wurm ist mörderischer als die Kanone. — Zwei berühmte Lobredner des Reitens. — Das Meer und die Seekrankheit. — Das Schwimmen. — Die Jagd, das Schlittschuhlaufen, das Fechten und die Bewegungsspiele. — Das Tanzen.

„Wirst froh Du sein, viel eher noch als müde.“
Dante, Paradies, 10. Ges.

Beim Fahren scheinen unsere Muskeln zu ruhen und sind doch thätig, denn ohne daß wir es merken, ziehen sie sich zusammen, um die Stöße abzuhalten, die selbst in den Eisenbahnwagen erster Klasse und in den weich gepolsterten und in schaukelnden Federn hängenden Karossen der Reichen fühlbar sind. Diese Thätigkeit wird um so anstrengender und lästiger, je weniger Räder und Federn der Wagen hat, der uns befördert. In einem Eisenbahnwagen dritter Klasse z. B. werden die Muskeln mehr angestrengt und bildet also der Körper mehr Kohlen säure, als in einem solchen zweiter Klasse, und in diesem werden mehr Stofftheilchen von unserm Körper verbraucht

und ordnet als in einem Eisenbahnwagen erster Klasse.

Die Cultur, die gerechter ist als alle Socialisten und alle Gerichte und die bei ihren Fortschritten eines Tages diese schönste aller Gleichungen aufstellen wird:

Cultur = Gerechtigkeit.

Die Cultur, sage ich, gestattet heutzutage auch dem Bauer, auf der Eisenbahn zu reisen, und dem Arbeiter der Stadt, seine zehn Pfennige zu bezahlen und sich Sonntags neben dem Ingenieur, dem Advokaten und wohl gar neben dem Millionär spazieren fahren zu lassen. Deshalb hat die Hygiene des Fahrens allen socialen Klassen ein Wort zu sagen, und dieses Wort ist schnell gesagt:

Sorget vor allem dafür, daß Ihr eine reine und staubfreie Luft athmet.

Viele Reiche glauben sehr viel für ihre Gesundheit zu thun, indem sie täglich in einer luftdicht verschlossenen Kutsche das Haus verlassen, auf diese Weise die verdorbene Luft des Hauses mit der verdorbenen Luft der Kutsche vertauschend; ebenso wie viele Reisende, die ihrem Beruf zufolge viele Stunden auf der Eisenbahn zubringen müssen, die Fenster und Luftlöcher ihres Coupées schließen, mehr an die Möglichkeit einer Erkältung denkend als an ihre Lungen,

die sie in ihrer Thätigkeit schädigen und langsam vergiften.

Seid nur immer darauf bedacht, Euch nicht zu erkälten und forget dafür, daß Ihr nicht einem feinen kalten Luftzug ausgesetzt seid; aber von Zeit zu Zeit öffnet die Fenster Eures Coupees; und bei der geringsten Luftverderbniß lasset die Furchtsamen und Hypochonder schreien und stecktet unter diesem oder jenem Vorwand den Kopf zum Fenster hinaus, frische Luft zuführend dem, der sie fürchtet. So werdet Ihr Euch um die öffentliche Gesundheit verdient machen und auch im Interesse Eurer eigenen Gesundheit handeln.

*

*

*

Das Fahren, namentlich in einem offenen Wagen und auf einem von Staub freien Wege, ist für Genesende und schwächliche Personen eine wohlthätige Bewegung, besonders nach dem Essen. Ja, wollte ich eine Stufenfolge von Körperübungen bilden welche für die wachsenden Kräfte aller jener paßten, die durch Krankheit lange Zeit zu körperlicher Unthätigkeit verurtheilt waren, würde ich folgendes Programm anrathen:

Eine Stunde spazieren fahren.

Eine halbe Stunde spazieren gehen.

Eine halbe Stunde reiten.

Eine Stunde spazieren gehen.
 Uebungen im Ball- oder Regelspiel.
 Häusliche Zimmergymnastik.

Kinder, Frauen und auch manche Männer stehen eine wahre Seekrankheit aus, wenn sie beim Fahren den Rücken den Pferden oder der Lokomotive zugewendet haben. Es ist ein Uebel, das bei einiger Uebung im Rückwärtsfahren fast immer verschwindet, und bei Kindern soll man es bekämpfen, indem man sie ans Rückwärtsfahren gewöhnt, denn, mit wenigen unüberwindlichen Ausnahmen, erringt man stets den Sieg und zieht nicht zarte und verweichlichte Kinder groß. Im Uebrigen kann, was ich Euch weiter unten zur Bekämpfung der Seekrankheit anrathen werde, auch allen Jenen nützen, die im Wagen statt froher Laune, üble Laune und Unbehagen, statt einer wohlthätigen Erschütterung des Körpers, Uebelkeit und Schwindel finden.

Auf der Eisenbahn stellt sich nicht so leicht Uebelkeit oder Schwindel ein, und die meisten Reisenden ziehen vor, mit dem Rücken der Lokomotive zugekehrt zu sitzen; und sicherlich hat hier das Rückwärtsfahren den Vortheil, daß der Luftzug nicht so stark ins Gesicht weht und der Staub nicht in die Augen getrieben wird. Bei langen Eisenbahnfahrten gelangt jedoch stets Derjenige weniger ermüdet ans Ziel,

der mit dem Gesicht der Lokomotive zugewendet sitzt; denn unser ganzer Körper ist nun einmal daran gewöhnt und besser darauf eingerichtet, die Erschütterungen in der Richtung von hinten nach vorn zu erhalten. Also je nach der Dauer der Reise und mehr noch je nach der verschiedenen Widerstandsfähigkeit der Individuen gegenüber dem Luftzug, dem Staub und der Muskelermüdung wird im Eisenbahnwagen dieser oder jener **Sitz** zu empfehlen sein.

In meiner „Hygiene der Sinne“ habe ich bereits darauf hingewiesen, wie nachtheilig es für die Augen ist, auf der Eisenbahnfahrt zu lesen, und in meiner „Hygiene des Blutes“, dort wo ich vom Herzen spreche, habe ich Euch, ohne zu wollen, gelehrt, die Hast und Aufregung, um zur unerbittlichen Abfahrt eines Zuges rechtzeitig auf den Bahnhof zu kommen, zu vermeiden.

Die Eisenbahnen haben uns gelehrt, die Zeit mehr zu schätzen, geordneter und pünktlicher zu sein; aber bei den Nervösen und allen Jenen, die zu Herzkrankheiten disponiren, haben sie eine neue Ursache zum Herzklopfen hinzugefügt, die mit der Willenskraft vermieden werden muß.

Ueber die Hygiene der Eisenbahn sind schon viele Bände geschrieben worden, doch könnte ich deren Essenz nicht auspressen für dieses Büchlein, selbst wenn ich die stärkste hydraulische Presse anwenden wollte. Den wenigen Furchtsamen, die nur aus

äußerster Nothwendigkeit auf der Eisenbahn reisen, möchte ich hier nur bemerken:

1. Daß der Einfluß der Eisenbahnen auf die öffentliche Gesundheit im allgemeinen ein sehr wohlthätiger ist.

2. Daß die Unfälle jeder Art auf den Eisenbahnen an Zahl viel geringer sind als jene, welche bei den ehemaligen Hilfsmitteln der Ortsbewegung stattfanden.

3. Daß der Einfluß der Eisenbahnen auf die Gesundheit der bei ihnen Angestellten ein sehr befriedigender genannt werden kann.

Würdet Ihr es wohl glauben, verehrte Leser, daß in Italien am Freitag viel weniger gereist wird als an den anderen Tagen der Woche, und daß die Statistik des Unterschieds, der zwischen der Zahl der am Freitag und der an jedem der anderen Wochentage Reisenden besteht, ein Gradmesser für die verschiedene Bildungsstufe der verschiedenen italienischen Provinzen ist?

Und doch, zu unserer Schande sei es gesagt, ist es so!

*

*

*

Bei uns können nur die Wohlhabenden und Reichen reiten; aber sehr viele Reiche, die sich diese köstliche und heilsame Belustigung gestatten könnten, unterlassen es, und Viele, die, ohne daß sie ein Pferd

zu kaufen brauchten, sich diesen Genuß wenigstens zwanzigmal im Jahre und in der schönen Jahreszeit verschaffen könnten, thun es nicht, aus Trägheit oder aus einem der vielen kleinlichen und nichtigen Gründe, die ja so häufig daran hindern etwas Außergewöhnliches und Gutes zu thun. Es ist wirklich so, daß der Wurm größere Verheerungen angerichtet hat als die Kanone und der Schimmel größere als der Hinterlader!

Oh, gütiger Leser, bitte, wirf einmal einen flüchtigen Blick auf Dein Budget und in Dein Gewissen. Wie viel Geld hast Du im Laufe des Jahres für eitle und unnütze und vielleicht auch für . . . lasterhafte Dinge verschwendet? —

Nun wohl, konntest Du Dir dafür nicht lieber so und so vielemal den Genuß des Reitens verschaffen und Dir so und so viel Gesundheit und Gewandtheit erwerben?

— Aber ich kann nicht reiten. —

Schäme Dich! und schämen sollte sich ein jeder Mensch männlichen Geschlechts der 5000 Mark Einkommen hat und nicht reiten kann!

Und schämen sollte sich jede Dame, die 10,000 Mark Renten hat und dem gebildeten Publikum den bezaubernden Anblick einer Amazone ver sagt!

Verzeihet mir, doch was ich denk' und meine,
Das sag' ich; und darin geb' ich nicht nach.

*

*

*

Das Reiten ist für Hypochonder, Stubensitzer, für Alle die einen sitzenden Beruf haben, sehr empfehlenswerth. Es regt die Verdauungs- und Athmungsthätigkeit an, belebt die Circulation der Säfte, ist ein wirksames Gegenmittel der sitzenden Lebensweise und der übermäßigen geistigen Thätigkeit.

Sydenham, einer der größten Aerzte der Welt, hat sich wie folgt über das Reiten ausgelassen:

„Ich bin überzeugt, daß ein Arzt, der ein Mittel gegen die Lungensucht hätte, von dem gleichen Werthe wie es das Reiten ist, leicht so viel er nur wollte verdienen könnte (Sydenham war Engländer). Ich habe diese Körperübung vielen schwind süchtigen Personen anempfohlen und kann sagen, daß ich damit nur in sehr wenigen Fällen einen Mißerfolg hatte. Mit dem Reiten muß natürlich eine Ortsveränderung verbunden werden, denn der Wechsel des Klimas und der Lebensweise ist von ebenso großer Bedeutung wie diese Körperübung selbst. Personen, die zu Pferd nicht reisen können, mögen im Wagen fahren, sie werden auch auf diese Weise genesen, wie ich es selbst erprobt habe.“

Und Londe, ein berühmter Hygieniker, schrieb:

„Namentlich ist den Gelehrten diese Körperübung sehr zu empfehlen; sie werden in derselben ein ausgezeichnetes Mittel zur Bekämpfung der Uebelstände ihrer Lebensweise finden; denn die Haltung, die das Reiten erfordert und die Bewegungen, die uns mit-

getheilt werden, sind der freien Ausdehnung der Lungen sehr förderlich und steuern wirksam dem schädlichen Einfluß der Haltung, welche die Thätigkeit im Arbeitszimmer uns auferlegt. Diese Körperübung ist außerdem eine der geeignetsten um das Gehirn ausruhen zu lassen, denn ohne daß sie die Glieder besonders anstrengt, ohne daß sie die Nerven abspannt, bewirkt sie eine heilsame Ablenkung in den nach dem Gehirn gerichteten Lebensbewegungen, jedoch nicht in solchem Grade, daß dieses Organ nicht sehr bald wieder seine gewohnte Thätigkeit mit der gleichen Energie aufzunehmen vermöchte."

* *

Genesenden und schwächlichen Personen rathe ich im Schritt oder in leichtem Trab zu reiten; wohlbelebten und phlegmatischen Personen dagegen empfehle ich den Trab; den Galopp Allen.

* *

Für Solche, die nicht von der Seekrankheit befallen werden oder nur kurze Zeit darunter zu leiden haben, sind Seereisen eines der wirksamsten Mittel zur Belebung des Stoffwechsels, zur Kräftigung der Lungen und Verbesserung der Gesundheit. Die Wenigen dagegen, die sich an das Fahren auf dem Meere nicht gewöhnen können und während der

Fahrt beständig an Uebelkeit und Erbrechen leiden, magern ab und haben alles Recht, das Meer und seine Schiffe zu verwünschen. Seereisen sind, was auch Manche dagegen sagen mögen, ein ausgezeichnetes Mittel, um der Schwindsucht vorzubeugen und die Gesundheit Derer zu bessern, die schon von ihr befallen sind.

Das erste historische Zeugniß für den Gebrauch der Seereisen zu Gesundheitszwecken finden wir, denkt Euch nur, bei Herodot. Hippokrates sagt nur, daß das Fahren auf dem Meere den Körper stark erschüttere und Störungen in ihm hervorrufe; während wir bei dem größten der griechischen Geschichtschreiber Vorschriften für das Verhalten der zur Seekrankheit disponirten Personen angegeben finden. Er empfiehlt, mit einer Seefahrt von sechzig Stadien (etwas mehr als elf Kilometer) zu beginnen und nach und nach bis zum doppelten Maß zu schreiten. Aristoteles sodann bemerkt, daß die Leute, die einen großen Theil ihres Lebens auf den Schiffen zubringen, gesünder aussehen als die Bewohner sumpfiger Gegenden und schreibt den Grund davon der milden Temperatur des Meeres und der beständigen Lufterneuerung zu.

Im alten Rom finden wir Celsus, den weisesten der Asklepiaden, der nicht müde wird, das Meer bei den verschiedenen Brustkrankheiten zu empfehlen. Bei

Husten, meint er, durch welche Ursache er auch hervorgerufen sei, sind Reisen, lange Seefahrten, der Aufenthalt am Meere, Schwimmen immer von großem Nutzen.

*

*

*

Cicero war, als er das 28. Lebensjahr erreichte, schon ein berühmter Redner, aber von schwächlicher Gestalt, schwächlich und brustleidend. Es wurde ihm gerathen, die gefährliche Rednerbühne zu verlassen; aber er, einer glücklichen Eingebung folgend, zog vor, das Meer aufzusuchen, und nach einer langen Seereise kehrte er mit so gekräftigter Gesundheit nach Rom zurück, daß er fortan allen Mühen und Beschwerden des Forums und des öffentlichen Lebens fest die Stirn bieten konnte.

*

*

*

Der beschränkte Raum dieses Büchleins gestattet mir nicht, noch weitere Belege und Zeugnisse anzuführen, und so will ich nur noch sagen, daß die Brustleidenden und Schwindelkranken das Meer studiren müssen, und ebenso die Aerzte, wenn sie viele werthvolle Existenzen retten wollen.

*

*

*

Ueber die Seekrankheit haben Viele gesprochen und geschrieben, und so müßt Ihr auch mir gestatten,

ein Wort darüber zu sagen; und alle falsche Bescheidenheit bei Seite setzend, glaube ich, daß ich auch ein gewisses Recht dazu habe, da ich auf meinen Reisen mehr als vierzigtausend Meilen zur See zurückgelegt habe.

*

*

*

Um der Seekrankheit vorzubeugen, empfiehlt es sich, mit vollem Magen an Bord zu gehen und nachdem man so viel Bier oder Wein getrunken hat, als erforderlich ist, um lustiger Laune zu werden, ohne sich zu berauschen.

Man thut am besten, so lange man kann, auf dem Verdeck zu bleiben, gegen den Wind schauend und die frische Luft tief einathmend, die das Gesicht peitscht. Warme Luft wirkt wie ein niederschlagendes Mittel und begünstigt und steigert die Seekrankheit. Ich habe auf den kalten Meeren Schottlands viel weniger von der Seekrankheit zu leiden gehabt als an den Küsten Brasiliens.

Also so lange man kann, bleibe man auf dem Verdeck, gegen den Feind ankämpfend, der uns bedroht; man denke an etwas sehr Interessantes, aber man lese nicht; man plaudere, man sänge, man gehe auf und ab oder mache sich sonstwie Bewegung.

Die von Einigen angerathenen Turnübungen haben im allgemeinen den Uebelstand, daß sie zu

sehr an die Seekrankheit denken machen, so daß, während man dem Feinde eine Thür zu verschließen sucht, ihm eine andere geöffnet wird. Häufig brauchen Personen mit sehr beweglicher Phantasie nur einige Minuten lang an dieses Uebel zu denken, ohne den lästigen Gedanken los werden zu können, um ganz plötzlich den Seeschwindel zu bekommen.

Sich dem Sprühregen des Wasserstaubes auszusetzen, den der Wind vom Kamm der Wellen fegt, ist im Anfangsstadium des Uebels sehr dienlich.

Mit dergleichen Vorsichtsmaßregeln vermag man auf kurzen Seereisen sehr häufig als Sieger aus dem schweren Kampfe hervorzugehen. Wenn jedoch das Uebel hartnäckig droht, muß man zu den äußersten Mitteln greifen.

Alsdann begeben man sich in die Kajüte und wähle, wenn möglich, eine in der Nähe des Mittelastes; man nehme die horizontale Lage ein, schließe die Augen, stemme die Beine gegen die Wand und suche mit dem Schiffe ein Ganzes zu bilden. Hilft man dem Schläfe mit einem Glase Wein oder Bier nach, so kann man vielleicht einschlafen und so auch dieses Mal den Feind besiegen.

Als die geeignetsten Getränke empfehlen sich gutes starkschäumendes Bier, Sodawasser mit Rum oder Cognac, Champagner und Portwein. Liqueurs und süße Weine sind zu meiden.

Kaffee und Thee steigern den Seeichwindel, und wer diese Getränke empfiehlt, hat sicherlich noch keine große Seereise gemacht.

* * *

Hilft alles dieses noch nicht, dann muß man wohl zu Arzneimitteln greifen. Chloralhydrat und Chloroform sind sehr dienlich und ohne sie hätte ich auf meinen langen Seereisen auf manches fröhliche Mahl verzichten müssen. Das erstere kann man mit Zucker nehmen oder auch in Wasser, in einer Dosis von 20 bis 40 Tropfen. Chloroform nehme man in 5 bis 10 Tropfen in Zuckerwasser; es ist wirksamer als das erstere, reizt aber leichter den Magen, weshalb man es weniger häufig nehmen muß. Mancher seltene Magen lehnt sich auch gegen das Chloroform auf; doch ist es fast unmöglich, daß er nicht etwas Erleichterung davon verspürt.

* * *

Eines der besten und vielleicht das beste Gegenmittel der Seekrankheit ist jedoch die Coca, gekaut oder in einem warmen Aufguß; selbstverständlich die echte, die gute Coca, nicht jene gelben, verfaulten Cocablätter, die gewöhnlich aus Peru in den Handel kommen und bei uns von allen Droguisten verkauft werden.

Sobald man sich vom Seeschwindel bedroht fühlt, stecke man 3 bis 6 Gramm Cocablätter, zu einer Pille zusammengerollt, in den Mund, kaue dieselbe langsam, nachdem sie vom Speichel durchtränkt ist und verschlucke den Saft. Kommt der Magen wieder zu Kraft, dann höre man mit dem Kauen auf; bei jedem weitem Anfall nehme man eine neue Pille.

Erreicht die Seekrankheit einen hohen Grad, dann nehme man die horizontale Lage ein und wenn möglich auf dem Berdeck. Schwächlichen Personen, Frauen und Kindern dagegen kann man einen warmen Cocablätteraufguß geben, doch ist derselbe weniger wirksam als die gekauten Blätter.

* * *

Ich will nicht behaupten, daß Coca immer und Allen helfe, denn die Seekrankheit ist eine gar zu launische Krankheit; aber ich halte das bolivianische Blatt für eines der wirksamsten und der am wenigsten gefährlichen Mittel.

Den Seekranken ist eine mehr thierische und reizende Kost anzurathen; das Würzen der Speisen mit Pfeffer, Salz, Senf u. s. w. ist durchaus erforderlich. Gemüse, Milch, schwerverdauliche Speisen, sind natürliche Bundesgenossen der Seekrankheit. Citronen und Apfelsinen mit ihrem angenehmen Duft und ihrem säuerlichen Saft können die Gefahr auf einige Stunden hinauschieben, sind aber verräthe-

rische Mittel, auf welche man auf einer langen See-
reise verzichten muß.

Kaffe Umschläge und Compressen auf Magen und
Unterleib vermögen die Convulsionen des Zwerchfells
zu mäßigen und die Brechneigung zu vermindern.

Im allgemeinen leidet man weniger an Bord
eines Dampfschiffes als auf einem Segelschiffe; doch
Manche, die eine sehr empfindliche Nase haben, leiden
wegen des Kohlengeruchs sehr auf Dampfern. Die
sanfteren und langgezogenen schaukelnden Bewegungen
sind gefährlicher als die schüttelnden und ungestümen.

* * *

Die Homöopathen empfehlen gegen die Seekrank-
heit ein fürchterliches Gift, doch wohlverstanden in
Dosen, die so schrecklich sind, daß sie sofort
den gesunden Menschenverstand und die Wissenschaft
umbringen, den Kranken am Leben lassend. Die
Homöopathie ist, milde geurtheilt, nicht Heilwissen-
schaft, sondern weiße Magie.

* * *

Anderer wirkliche Aerzte rathen, mit Eis oder eis-
faltem Wasser gefüllte Kautschukbeutel auf das Rück-
grat zu legen. Das Mittel mag wirksam sein, aber
ich halte es für schlimmer als das Uebel. Wer den
Muth hat, dasselbe anzuwenden, mag es versuchen.

* * *

Das Schwimmen ist gleichzeitig Hautpflege und Muskelübung. Fügt den Vorschriften der Hygiene der Haut jene der Muskelhygiene hinzu und Ihr werdet ohne Weiteres die Hygiene des Schwimmens haben.

Im alten Rom sagte man, um Jemanden als recht unwissend darzustellen, daß er weder lesen noch schwimmen könne, und viele unserer besterzogenen Jünglinge verstehen es nicht, sich in dem fließenden Wasser eines Stromes zu bewegen oder gegen die salzigen Wogen des Meeres zu kämpfen. Und doch ist das Schwimmen eine der zweckmäßigsten Bewegungen; es verleiht den Gliedern Gewandtheit und verbindet die tonische Wirkung des kalten Wassers mit der Wohlthat der Muskelübung und einer Belebung der Athmungs- und Verdauungsthätigkeit.

Es wäre wünschenswerth, daß jedes Kind nach dem siebenten Lebensjahr schwimmen lernte, daß es fleißig Fluß- oder Meerbäder nähme und sich recht häufig auf dem warmen Sandufer herumwälzte. Die Haut würde dadurch größere Widerstandsfähigkeit gegen die strenge Winterkälte und die drückende Sonnenhize erlangen.

*

*

*

Die Jagd ist eine Bewegung in freier Luft, die, wenn dabei die nöthige Vorsicht geübt wird, um Feuchtigkeit und übermäßige Anstrengung zu ver-

meiden, sehr wohlthätig ist, obwohl in letzter Zeit einige Aerzte die Jagd haben verleumden wollen mit der Behauptung, daß sie leicht Blutandrang nach dem Kopfe und somit auch den Schlagfluß hervorzurufen könne. Sicherlich hatten sie nur den Mißbrauch des Jagdvergnügens im Auge, besonders im vorgerückten Alter, wo jede Kraftvergeudung gefährlich ist.

Jede Körperübung, und wäre es auch die einfachste wie sie ein harmloser Spaziergang bietet, kann verderblich werden, wenn sie nicht den Kräften des Individuums angemessen ist. Für die schwachen Kräfte eines von langer Krankheit Genesenden kann das Selbstankleiden oder ein Gang ans Fenster schon zu anstrengend sein, so daß er infolgedessen in einen erschöpften Zustand sinkt; aber Niemand wird deshalb das Spazierengehen für schädlich erklären wollen.

* *

Man bleibe immer eingedenk, daß die ganze Gesundheitspflege nichts anderes ist als eine richtige und angemessene Uebung der Kräfte.

* *

Das Schlittschuhlaufen ist eine sehr wohlthätige Bewegung und eine der geeignetsten um dem Körper Gewandtheit und Geschicklichkeit zu verleihen.

ichwindigkeit, es verfeinert den Gefühlssinn, macht zu schnellem und entschlossenem Handeln geschickt, lehrt das richtige Maß von Kraft, Gewandtheit und Muth.“

*

*

*

Es giebt Viele, die, seit sie das Jugendalter hinter sich hatten, nicht mehr zu spielen verstanden und, sich hinter einem pedantischen Ernst verschanzend, gezeigt haben, welchen Werth in dieser Welt eine in ernsthaftes Wesen gehüllte Unwissenheit hat und wie beredsam ein würdevolles Schweigen ist.

Wie ich bereits vor mehreren Jahren sagte, werden bei uns viele Bewegungsspiele mit großem Unrecht als nur für Kinder passend gehalten; und unsere Eitelkeit, um derentwillen wir uns schon so viel zu schulden haben kommen lassen, beraubt uns also auch einer reinen Freuden- und Gesundheitsquelle.

Schon La Bruyère, der ein so scharfsinniger Zergliederer des menschlichen Herzens war und unsere Schwächen so wahrheitsgetreu zu zeichnen verstand, hat die ernstesten Menschen, die nichts vom Spielen wissen wollen, scharf gezeißelt:

„Ein Mensch, der nur sehr mittelmäßige Geistesgaben besitzt, ist ernst und verschlossen, er lacht und scherzt nie, er versteht aus Spielereien keinen Nutzen zu ziehen, und ist ebenso unfähig sich mit wirklich

Ich war lange in Zweifel, ob ich vom Tanzen hier, bei Behandlung der Muskelthätigkeit, oder in meinem Bändchen der Hygiene des Herzens sprechen sollte. Da jedoch die Beine und das Herz fast in gleichem Maße beim Tanzen betheiligte sind, wird es wohl nicht unpassend erscheinen, wenn ich hier davon spreche.

*

*

Das Tanzen ist eine wahrhaft berauschende Muskelbewegung, ist einer der fröhlichsten und treuesten Begleiter der Festlichkeiten, und Ihr seht die Bergwerksarbeiter in der Tiefe ihres Schachts tanzen und findet in Quito junge und zarte Frauen, die ganze Nächte hindurch tanzen, in Ortschaften, die so hoch liegen wie der Montblanc, in einer Region, wo Saussure kaum die Kraft hatte, seine Meßwerkzeuge zu handhaben. Bei den Alten hattet Ihr die obscönen Tänze der Bacchantinnen und den martialischen Tanz der römischen Soldaten, die sich bei den Tönen einer Flöte bewegten. Heute habt Ihr die schwindeligen Tänze der Neger und der herumziehenden Derwische und die diplomatischen Bälle an den europäischen Fürstenhöfen; aber immer und überall findet Ihr, daß das Tanzen eine der glänzendsten Episoden der Feste ausmacht, von den rohesten bis zu den erhabensten, von den einfachsten Festen im trauten Familienkreise bis hinauf zu den großen Volksfesten.

*

*

*

Das Tanzen ist eine der wohlthätigsten Bewegungen, wenn es in freier Luft ausgeübt und nicht durch den stürmischen Aufruhr der Leidenschaften vergiftet wird. Das lange Nachtwachen, die verdorbene und staubige Luft, das falsche diätetische Verhalten dagegen können in unseren eleganten Salen das Tanzen zu einer der gesundheitschädlichsten Bewegungen machen. Das junge und kräftige Weib, dem es die Umstände noch nicht gestatten, Gattin und Mutter zu sein, findet jedoch in den stürmischen Bewegungen des Tanzes ein leichtes und verlockendes Mittel, um jene Ueberfülle von sinnlichem und plastischem Leben, von der es sich überfluthet fühlt, einigermaßen zu beschwichtigen.

*

*

*

Der Tanz bewegt sich zwischen zwei Polen, dem Pol des Guten und dem Pol des Schlimmen; er hat Engel und Dämonen zu seinen Begleitern, und die Mütter haben also alle Ursache, ihn zu fürchten und ihn zu überwachen, damit das Herz und die Muskeln ihrer Töchter nicht Schaden nehmen.

Den Pol des Schlimmen hat unser Guerrazzi mit seinem Zauberpinsel trefflich dargestellt:

„Wenn das von dem Lichtglanz, der Musik und den stürmischen Bewegungen in Aufruhr versetzte jugendliche Blut heftig in den Pulsadern pocht, dann gleicht das Auftauchen und Verschwinden eines blonden

oder schwarzen Kopfes, zweier schalkhaft funkelnden oder sehnsüchtig schmachtenden Augen inmitten dieser Bewegung, dem Rollen der Wogen in einem Meer von Wollust. Dann durchströmt die Hand, die die Glieder des geliebten Weibes krampfhaft zucken fühlt, eine elektrische Gluth, welche die Seele erbeben macht, und ein glühender Athem bricht zwischen den feuchenden Lippen hervor, und wenn es je geschieht, daß in diesem Wirbel die Wangen sich berühren, sprühen sie Funken.“

* * *

Der Pol des Guten wird durch einen Bruder und eine Schwester dargestellt, die züchtig auf einer von Thymian durchdufteten Wiese tanzen und bei ihren schnellen Wendungen durch das Grün der Bäume hindurch das Blau des Himmels sehen.

Und diesen Pol beschreibe ich hier nicht, da ich es mit Guerazzi nicht aufnehmen kann und da man allemal, wenn das Schlimme und das Gute in dieser Welt mit einander wettlaufen, findet, daß dieses hinkt oder matt ist.

* * *

Nachdem ich nun die beiden Pole der Welt des Tanzes in Augenschein genommen, nachdem ich das Wägbare gewogen, das Meßbare gemessen, das Sichtbare und selbst das Unsichtbare gesehen habe, rathe

ich den Müttern, auch den ängstlichsten, ihre Töchter tanzen zu lassen. Nach dem 16. Lebensjahre hat das Weib zusammen mit dem Blute eine glühende Lava in seinen Adern, welche die feinsten Fasern seines zarten Organismus durchschlängelt, hat es einen Athem, der sich beim ersten Sonnenstrahl entzündet, hat es in jeder Pore der Haut einen Vulkan und in jedem Haare des Kopfes einen elektrischen Funken, der bei der geringsten Berührung loschnellt. Der Tanz nun löscht viele Vulkane, bewirkt, daß viele Funken in die Luft schnellen und kühl die Lava ab, alles dieses natürlich zum großen Vortheil für die Gesundheit des Körpers und der Seele, die

„Wenn sie einmal strauchelt nur und schwankt,
Mit jäher Schnelligkeit zu Falle kommt.“

Viertes Kapitel.

Die athletische, die ritterliche und die hygienische Gymnastik. — Was bei den Alten ein Gymnasium war. — Die Turniere und Ritterspiele. — Die moderne hygienische Gymnastik. — Hygienische Aphorismen. — Schrebers Zimmergymnastik.

„Das ist es, was man will und was bereits man sucht.“ Dante, Paradies, 17. Ges.

Wenn alle biederen Leute dieser Welt täglich sich erinnerten, daß sie Beine und Arme haben, und wenn sie die einen und die anderen dazu benützten, um dem Rumpf die nöthige Bewegung zu verschaffen, und wenn die Trägheit nicht so viele Verlockungen hätte, wenn das Fahren nicht der Traum eines jeden Sterblichen wäre, der nicht wenigstens zehntausend Mark Einkommen hat, würde die Gymnastik vollkommen überflüssig sein und könnte höchstens für die Bänkselänger, Seiltänzer und alle Jene vorbehalten bleiben, die mit stärkeren und beweglicheren Muskeln auf die Welt gekommen sind als die Anderen und aus der Bewegung ein Gewerbe oder eine Kunst machen. Wir würden alsdann eine akrobatische

Gymnastik haben, aber die hygienische Gymnastik würde ganz unnöthig sein.

Da aber, geehrte Leser, alle jene „Wenn“ doch immer Wenn sind und den Conditionalis regieren, so folgt daraus, daß die Gymnastik zur vollständigen Ausbildung des Körpers durchaus nothwendig ist; denn Viele stammen von Eltern ab, die sich zu wenig bewegt haben, und die Mehrzahl der Menschen kommt wirklich wie ein Correcturbogen zur Welt, den der letzte und ungeübteste der Schriftsetzerlehrlinge gesetzt hat und der deshalb vieler Correcturen bedarf, und dann, auch wenn das Buch schon ganz gedruckt vorliegt, ist es nöthig, ein Druckfehlerverzeichnis hinten anzuhängen, das oft so lang ist, daß es das Buch an Umfang übertrifft.

Nach beendigter Erziehung oder Ausbildung so- dann haben alle jene Unglücklichen, die sich ihren Lebensunterhalt nicht mit Sägen, Hämmern oder Rudern zu erwerben brauchen, alle Jene, die von dem Ertrag ihrer geistigen Thätigkeit oder ihrer Krallen leben, oder von dem, was Gehirn oder Krallen ihrer Eltern zusammengehäuft haben, haben alle diese braven Leute durchaus ein bißchen Gymnastik nöthig.

*

*

*

Wenn ich Zeit hätte, die Geschichte der Gymnastik zu schreiben, würde ich sie in drei große Perioden

theilen: in die athletische, die ritterliche und die hygienische Gymnastik.

In den von den Professoren der griechischen und lateinischen Sprache so gepriesenen Zeiten des Alterthums stand die Muskelkraft im höchsten Ansehen und war man ungemein darauf bedacht, kräftige Männer zu haben, die mit ihrem Arm das Vaterland zu vertheidigen vermochten, das beständig mit anderen kleinen Vaterländern im Kriege war. Damals war das Gymnasium eine Anstalt, in welcher die Jünglinge sich zum Ring- und Faustkampf ausbildeten und bedeutend ihre Gesundheit kräftigten, im Gegensatz zu den heutigen Gymnasien, die oft die Gesundheit des Körpers benachtheiligen und viele Gehirne in ihrer natürlichen Entwicklung beeinträchtigen.

Athen allein hatte drei solche Anstalten zu Leibesübungen: das Lykeion (Lyceum), den Rynosarges und die Akademie. Dieselben standen unter der Oberaufsicht eines Gymnasiarchen, der vom Volke erwählt wurde.

Bei den alten Griechen zerfiel die Gymnastik in die kriegerische, die athletische und die diätetische Gymnastik, und da die Jünglinge sich entweder zu Kriegeren oder Athleten auszubilden oder ihre physischen Kräfte zu stärken und ihre Gesundheit zu festigen hatten, waren sie alle Gymnasiafen. Die Kraftübungen liefen jedoch immer auf Wett-

kämpfe hinaus und der athletische Faustkampf nahm eine bevorzugte Stelle in der Gymnastik ein. Eben deshalb habe ich mir erlaubt, diese Periode in der Geschichte der Gymnastik als die athletische zu bezeichnen.

Heutzutage steht der die Gymnastik Lehrende, oder wie wir sagen, Turnlehrer, unbilliger Weise kaum um eine Stufe höher als ein Pförtner oder ein Bedell, während im Alterthum der Gymnasiarch eine hochangesehene Persönlichkeit war. Pausanias berichtet uns, daß bis zu seiner Zeit der Gymnasiarch von Olympia jährlich ein großes Fest beging und bei der Feier der öffentlichen Festspiele sich in Purpur kleidete.

Der Gymnasiarch konnte sogar aus eigener Machtvollkommenheit Festspiele veranstalten, wie wir der von Fulvius Ursinus veröffentlichten Inschrift entnehmen können. Plutarch in seiner Lebensbeschreibung des Marcus Antonius stellt ihn uns in Athen dar, wie er alle Zeichen seiner Feldherrnwürde ablegt, um sich in das Gewand des Gymnasiarchen zu kleiden und dessen Amt öffentlich zu verrichten.

Die Gymnastik der alten Griechen hatte ihre besonderen Festlichkeiten: so in den von Herakles gegründeten und fast achthundert Jahre vor unserer Zeitrechnung durch Sphitos von Elis dem Zeus

zu Ehren wieder hergestellten olympischen Spielen, so in den dem Herakles zu Ehren zu Nemea in Argolis gestifteten nemeischen Spielen, ferner in den pythischen Spielen, die alle 4 Jahre zu Delphi gefeiert wurden, und in den von Sisyphos, König von Korinth, begründeten irthmischen Spielen.

Rom hatte sein Marsfeld, seine Heerfelder, hatte ebenso wie Griechenland seine gymnischen Spiele, und beachtet, daß alle diese Wörter mit der gleichen Anfangssylbe von einem griechischen Worte abstammen, das soviel wie nackt bezeichnet; denn die Athleten mußten ihre Uebungen unbekleidet ausführen, unbekleidet, wohlverstanden, bis zu einer gewissen Grenze: denn Frau Palaestra, die Tochter Merkurs, ein biederes und ehrbares Weib, hatte einen gewissen Schurz erfunden, der bedeckte, was der Anstand zu bedecken gebot. Und wer dies nicht glauben will, der lese in Homer die Beschreibung des Faustkampfes zwischen Eurhalos und Epeios.

Heutzutage genügen eine Reckstange, eine Leiter, ein Gerüst mit zwei herabhängenden Seilen und zwei daran befestigten eisernen Ringen, um eine gymnastische Schule, eine Turnanstalt zu bilden; aber in den Zeiten, von denen wir hier sprechen, war das Gymnasium eine viel großartigere und complicirtere Anstalt, war es die Schule für die Ausbildung des Körpers und des Geistes, war es die Stätte, wo weise und kräftige Bürger herangebildet

wurden. Das Gymnasium der Alten bestand aus zwölf Theilen, nämlich:

1. Den äußeren Säulenhallen, wo Philosophen, Rhetoren, Mathematiker, Aerzte und andere Gelehrte öffentliche Vorlesungen hielten oder sich der Forschung oder Unterhaltung hingaben.

2. Dem Ephebeum, wo die Jünglinge am frühen Morgen ihre gymnastischen Uebungen vornahmen.

3. Dem Coryceum, auch Apodyterion oder Gymnasterion genannt, wo die Besucher des Gymnasiums sich entkleideten.

4. Dem Claeothesium, Alipterium oder Unctuarium, wo die Einreibungen des Körpers vor oder nach den Uebungen, dem Bade u. s. w. vorgenommen wurden.

5. Der eigentlichen Palaestra, ein Saal, in welchem sich die Jünglinge besonders im Ring- und Faustkampf übten.

6. Dem Sphaeristerium, für das Spiel mit dem Ball bestimmt.

7. Den breiten nicht gepflasterten Gängen, die sich zwischen dem Porticus und der das ganze Gebäude umgebenden Mauer befanden.

8. Den Kysten oder Portiken, wo sich die Athleten im Winter oder bei schlechtem Wetter übten.

9. Anderen Kysten oder unbedeckten Gängen

mit oder ohne Baum- und Gartenanlagen, wo die Uebungen im Sommer vorgenommen wurden.

10. Den Badegemächern.

11. Dem Stadion, einem großen halbkreisförmigen sandigen Platze mit Stufenreihen für die Zuschauer.

12. Dem Grammateion, wo die athletischen Archive aufbewahrt wurden.

Und diese prächtigen Gymnasien standen unter der Aufsicht des Gymnasiarchen, des Kystarchen, der die Uebungen in Kysten und im Stadion überwachte, der Gymnasten oder Turnlehrer, der Paidotriben, die deren Assistenten waren, und einer Menge anderer Subalternbeamten.

*

*

*

Im Mittelalter gestaltete sich auch die heroische oder athletische Gymnastik den veränderten Zeiten entsprechend und wurde zur ritterlichen. Es traten nun Turniere und Ritterspiele an Stelle des Ring- und Faustkampfes, und der Werth eines Menschen wurde nun nach der Zahl der Lanzen bemessen, die er gebrochen, nach den Stößen, die er erhalten, ohne aus dem Sattel zu fallen, und nach den oft mit Blut besetzten Trophäen, die er aus den Turnieren davongetragen.

Die Gelehrten streiten noch heute darüber, wem die Ehre, die Turniere erfunden zu haben, zukomme,

ob den Deutschen oder den Franzosen; und ich, der ich kein Gelehrter bin, schweige.

Nur erwähnen will ich hier, daß Ludwig der Deutsche und Karl der Kahle um das Jahr 842 viele kriegerische Spiele oder wirkliche Turniere ausführen ließen.

Fast alle deutschen Geschichtsschreiber behaupten, daß die Ehre der Erfindung der Turniere dem Kaiser Heinrich I., genannt der Vogelfsteller, zukomme, der im Jahre 936 starb; einige Andere dagegen schreiben diese Erfindung einem andern Heinrich zu, der etwa hundert Jahre später regierte; und in diesem Falle hätten die Deutschen nur einen kleinen Vorsprung vor den Franzosen, bei denen wir die Turniere schon gegen Mitte des 11. Jahrhunderts finden; denn nach der Chronik von Tours wurde das erste Turnier im Jahre 1066 von Geoffroi, Lehns Herr von Breuilli in Anjou veranstaltet.

Die Gelehrten wollen mir diese historische Abschweifung verzeihen, denn sogleich kehre ich wieder zu meiner bescheidenen Aufgabe eines hygienischen Volksschriftstellers zurück.

*

*

*

Die Turniere, das Lanzenbrechen und die anderen mittelalterlichen Ritterspiele waren weniger grausam als der römische Circus und bezeichneten schon eine Reform der athletischen oder heroischen Gymnastik.

Der Kuß des geliebten Weibes war der schönste Preis für den Sieger, und um ihn zu erwerben, übten die jungen Männer ihre Muskeln und machten sie zum Kampfe geschickt. Aber als das mörderische Pulver kam, dem ich einen Prozeß wegen schweren Vergehens gegen die Cultur anhängen würde, wenn es nicht auch zur Herstellung von Eisenbahnen diente, verschwanden die Turniere und Ritterspiele und die Gymnastik trat in eine Periode langen Schlummers. Sie hörte auf ritterlich zu sein, wie vorher schon die heroische Gymnastik dahingeschwunden war, und versank mit vielen anderen guten und schlechten Dingen in jenem arkadischen Sumpf, der auf lange Zeit die physische Rüstigkeit fast aller europäischen Völker auslöschte. Tasso hätte, wenn er wieder lebendig geworden wäre, nicht mehr schreiben können:

Im Lagerraum ist eine flache Weite,
 Wo sich der Ritter Schaar zu sammeln pflegt,
 Und, mit Turnier und Ringerkampf beschäftigt,
 Im edlen Spiel die Glieder übt und kräftigt.

Wer beschäftigte sich wohl im vergangenen und zu Anfang dieses Jahrhunderts mit Hygiene? Man hat gesagt, daß sich die Aerzte damit beschäftigten, aber das ist nicht wahr; denn sie hatten keine andere Aufgabe als die, ihre Kranken mit Kanel und Wein in einen Hitzezustand oder durch Aberlaß und Brechweinstein in einen Frostzustand zu versetzen, je nach-

dem, laut der damals herrschenden Ansicht, die Krankheit durch Frost oder durch Hitze bedingt war. Und wie hätte man auch wohl Gymnastik treiben können, mit so vielem Stärkekleister auf Hemd und Kleidern und so vielem Stärkemehl in den Haaren, in jener hofmäßigen Tracht, bei welcher Spitzen, Perrücken und allerlei Flitterkram eine große Rolle spielten?

Wenn ein griechischer Faustkämpfer, wenn ein mittelalterlicher Rämpe leibhaftig vor jenen Generationen erschienen wäre, hätte Dante dem todten Schatten, der lebendiger gewesen wäre als die Lebenden, zurufen können:

Und du, lebend'ge Seele, die erschienen,
Geh fort, verlasse Jene, die gestorben.

Nach einem so langen Schlummer jedoch sollte die Gymnastik munterer, frischer, schöner denn je erwachen. Aus den abgeschnittenen und verbrannten Wurzeln der heroischen und ritterlichen Gymnastik sollte der kräftige Schößling der hygienischen Gymnastik hervorsprossen. Keine Athletenkämpfe, keine Turniere mehr, aber ernste und bescheidene Anstalten, in denen man die Muskeln aus dem langen Schlafe rüttelte, in denen man die matten und hinfälligen Glieder neu zu beleben suchte.

Im Jahre 1776 wurde in Dessau die erste Turnanstalt gegründet; eine zweite gründete Salzman n zehn Jahr später in Schnepfenthal, und von der Zeit an vermehrten sie sich in Preußen und in den übrigen deutschen Ländern, in Schweden, Dänemark und der Schweiz. Zu den Förderern dieser wohlthätigen Reaction der Muskeln gegen die lange Vernachlässigung der Gymnastik gehörten Pestalozzi, Felleberg, Zehn, Elias, Werner und viele Andere; auch dürfen wir hier den Oberst Amoros nicht vergessen, der aus Spanien eine neue Art Gymnastik nach Frankreich verpflanzte, bei welcher die Muskeln sich nach den Tönen der Musik rhythmisch bewegten.

Getrennt von den anderen Förderern der Gymnastik ist sodann Ling zu nennen, der eine neue gymnastische Schule nach wissenschaftlichen Principien gründete, die nicht nur bezweckte, die Schwächlichen zu kräftigen und den Gesunden Kraft und Gewandtheit zu verleihen, sondern es sich auch zur besondern Aufgabe machte, die Wirkungen der Muskelcontractionen auf die inneren Organe zu studiren und die verschiedenen gymnastischen Uebungen den besondern Bedürfnissen unseres Organismus anzupassen. Diese neue Richtung verschaffte der schwedischen Gymnastik, der großen Nebenbuhlerin der deutschen Gymnastik, bald Geltung und es scharten sich um Ling viele berühmte Männer, wie Rothstein,

Eulenburg, Melicher, Georgii, Schreiber und viele andere.

Beim Lesen so vieler fremder Namen brauchen wir Italiener uns jedoch nicht zu schämen, denn wir, die wir mit so vielen großen Dingen den Anfang gemacht haben, können darauf hinweisen, daß ein gewisser Antonio Gazi in Padua der Erste in Europa war, der zu Ende des 15. Jahrhunderts die hygienischen Lehren der griechischen, römischen und arabischen Aerzte sowie der Kirchenväter mit scharfsinniger Kritik zusammenstellte und der Gymnastik zur Erhaltung der Gesundheit und Verlängerung des Lebens eine große Bedeutung zuerkannte. *)

Und nicht nur auf den Ruhm aus vergangenen Jahrhunderten können wir stolz sein; denn seitdem Italien geschaffen ist, haben auch die Italiener sich um ihre Muskeln mehr gekümmert; und während im Jahre 1824 die von Young in Mailand geleitete Turnanstalt vielleicht die einzige in unserm Lande war, giebt es jetzt fast keine Stadt mehr, die deren nicht mehrere besäße.

Wenn nun aber auch in den letzten Decennien sehr viel für die Gymnastik in Italien geschehen ist, so bleibt doch noch viel zu thun übrig, und so lange

*) Sein Werk hat diesen sonderbaren Titel: „Florida corona, quae ad sanitatis hominum conservationem ac longaeuam vitam producendam sunt necessaria, continens, ab Anthonio Gazio, patavino medico doctissime composita“.

nicht jede Schule einen Turnlehrer hat, so lange nicht jeder Bürger, dessen Beruf eine ergiebige Muskelthätigkeit nicht mit sich bringt, nicht einen regelrechten Coursus im Turnen durchgemacht hat, können wir das Ziel nicht als erreicht betrachten.

Und auch das weibliche Geschlecht darf von den Turnübungen nicht ausgeschlossen werden. Wenn sich für die zarten Glieder auch nicht alle Turnübungen eignen, so giebt es doch gefällige gymnastische Uebungen, die, ohne der duftenden Anmuth der Mädchen irgendwie Abbruch zu thun, deren Glieder kräftiger und gewandter zu machen vermögen. Die Schönheit kann sich in entzückender Weise mit der Kraft vereinigen. Eine züchtige und kräftige Venus ist hundertmal schöner als eine hinfällige und bleichsüchtige.

*

*

*

Die moderne und hygienische Gymnastik macht es sich nicht zur Aufgabe, schwere Sprünge und zierliche Capriolen zu lehren, sondern bezweckt, die Muskeln stark und geschmeidig zu machen, damit sie zur Bertheidigung und zum Angriff (der in vielen Lebensfällen leider noch immer nothwendig ist) dienen; und dadurch, daß sie die Muskeln kräftigt, übt sie auf den ganzen Organismus jenen wohlthätigen Einfluß aus, den wir auf den ersten Seiten dieses Büchleins schon besprochen haben.

Indem die Gymnastik die Muskeln zu treuen Auslegern unseres Willens erzieht, schärft und vervollkommnet sie auch die Sinne. Geschickte Turner kommen beim Sturze, in den vielen Gefahren des Lebens, höchst selten zu Schaden, weil sie über größere Kraft und größeren Muth verfügen, weil sie ein sicheres Auge haben, weil dem wahrnehmenden Auge sogleich die fassende Hand Folge leistet, weil die Muskeln durch lange Gewöhnung zum Laufen, zum Sprunge, zu plötzlichen Anstrengungen geschickt gemacht sind.

Wie oft ist es geschehen, daß der Mensch nicht ein werthvolles Leben retten, dem bedrohten Mitmenschen nicht zu Hilfe eilen konnte, weil die schwachen und ungeübten Muskeln der Stimme des Herzens nicht Folge zu leisten vermochten, weil das Bewußtsein der Schwäche nicht den nöthigen Muth eingeben konnte; denn der Muth ohne die Kraft ist in der That eine Gefahr und ein nonsense, wie ein Engländer sagen würde.

*

*

*

Das geeignetste Alter, um mit den Turnübungen zu beginnen, ist das 6. bis 8. Lebensjahr. Im Jünglingsalter sodann ist das Turnen Arznei für Körper und Seele, ist es das Brod und Salz des Lebens, weil es in angemessener Weise die Pubertät verzögert, weil es wie durch Zauber gewisse hysterische

Nebel zerstreut, die den rosenfarbenen Horizont jenes schönen Lebensfrühlings verfinstern. Einer der berühmtesten Vorkämpfer der Turnkunst sah in einem großen Waisenhause den nagenden Wurm des Jünglingsalters verschwinden, nachdem in demselben das Turnen eingeführt worden war.

Ihr Eltern, die Ihr Eure Kinder liebt, wenn Ihr einen Sohn im Alter von 15 bis 18 Jahren habt, der vor Euren Augen blaß und dürr in die Höhe schießt, wie ein im Keller gezogener Spargel, der blaue Ränder unter den Augen, kalte Hände und einen übelriechenden Athem hat, der schwermüthig ist, der, wenn er sitzt, einer Parenthese gleicht und, wenn er steht, die Beine krumm wie eine Sichel hält, fasset Euch ein Herz und laßet ihn fleißig turnen und Ihr werdet ihn vielleicht von dem nagenden Wurm des Jünglingsalters befreien und vielleicht auch sein Leben retten.

Ihr Eltern, die Ihr glücklicher seid als jene vorgenannten, die Ihr ein geistig frühreifes, ein sogenanntes Wunderkind habt, das beständig über den Büchern sitzt, das mit zehn Jahren griechisch versteht und mit zwölf Jahren eine oder mehrere fremde Sprachen spricht, das in der Schule ein halbes Duzend Prämien davonträgt, fasset Euch ein Herz und laßet es fleißig turnen, auf daß die Muskeln das zu fieberhafte oder zu ehrgeizige Gehirn im Zaume halten und dieses nicht dereinst die Muskeln

und die inneren Organe ertödtete und dem Leben ein frühzeitiges Ende bereite.

Ihr Eltern, die Ihr so unglücklich seid rhachitische oder skrofulöse oder zu Schwindsucht beanlagte Kinder zu haben, die Ihr bereits mehrere im zartesten oder im Jugendalter verloren habt, ziehet einen tüchtigen Arzt zu Rathe, der mehr ans kalte Wasser als ans Imperialwasser glaubt, sich mehr vom Barren und den Schaukelringen verspricht als von Brechweinstein und Blutegeln, und befraget ihn über die für Cure Kinder geeignetsten Turnübungen und über das bei denselben einzuhaltende Maß, da sie selbst doch nicht für ihre Gesundheit zu sorgen verstehen. Bedenket, daß es besser ist, ihnen einige hundert Mark weniger und hundert Gramm Gesundheit mehr zu hinterlassen, die dann hundert Monate Leben, hunderttausend Stunden der Freude und Glückseligkeit sein werden.

*

*

*

Es giebt kein Alter, in welchem die Gymnastik absolut zu verbieten wäre. Im alten Griechenland besuchten junge und alte Leute das Gymnasium, und Pompejus ging noch mit 51 Jahren auf's Marsfeld und stand in den gymnastischen Uebungen nicht den kräftigsten Soldaten seines Heeres nach.

Alle Jene, die einen Beruf mit anstrengender körperlicher Thätigkeit ausgeübt haben, sollten, wenn

sie sich im vorgerückten Alter in den Ruhestand begeben, etwas Gymnastik treiben; sonst setzen sie sich ernststen Gefahren aus. Sie mögen sich erinnern, daß fast alle Hundertjährigen, von denen uns berichtet wird, Menschenklassen angehörten, die viel mit den Muskeln arbeiten: daß es Soldaten, Seeleute oder Ackerbauer waren. Sie mögen sich erinnern, daß viel Bewegung und viel gute Luft die Haupterfordernisse sind, um gut und lange zu leben; wie ich denn auch schon vor vielen Jahren in meinen „Elementen der Hygiene“ geschrieben und seitdem unzähligemale wiederholt habe.

Wenn ich die ganze Hygiene in eine einzige und die wichtigste Regel zusammenzufassen hätte, würde ich sagen:

Bewegt Euch viel und in freier Luft.

*

*

*

Es ist nicht meine Aufgabe, Euch Gymnastik zu lehren, sondern nur Euch zu zeigen, in welcher Weise sie Eurer Gesundheit am förderlichsten sein kann.

Und da möchte ich nun zunächst allen Senen, die die Hand nur dazu gebrauchen, um die Feder zu führen oder mit Nadel oder Scheere oder sonst einem sehr leichten Werkzeug zu arbeiten, bemerken, daß es bei ihnen die Arme und die Brustmuskeln sind, welche vorzugsweise durch gymnastische Uebungen gekräftigt werden müssen, gegenüber den Beinen, die

im Spaziergehen oder Laufen eine leichte und bequeme Gymnastik finden.

Sene so wenig geübten Arme stehen mit der Brust in innigstem Zusammenhang, und sie durch geeignete Uebungen kräftigen, heißt ebensoviel wie die Lungen kräftigen, welche, wie Ihr bereits wißt, die von unserer überspannten und wenig gesundheitsgemäßen Cultur am meisten mißhandelten Organe sind.

Welcher Art die gymnastischen Uebungen auch sein mögen und wo man sie auch ausführen mag, stets sind dabei einige allgemeine Regeln zu beachten, die ich hier kurz anführe:

Hat man einmal mit gymnastischen Uebungen begonnen, so muß man sie mit fester Beharrlichkeit fortsetzen.

*

Man nehme die Uebungen kurz vor einer der täglichen Mahlzeiten vor.

*

*

*

Alle beengenden Kleidungsstücke, besonders um Hals, Brust und Unterleib, müssen vorher entfernt werden.

*

*

*

Wenn bei den ersten Uebungen Herzklopfen und kurzes und beschleunigtes Athmen eintritt, warte man erst ab, bis sich dieses gelegt oder nachgelassen hat.

*

*

*

In den Zwischenpausen nehme man Athmungsgymnastik vor, indem man tief und langsam ein- und kräftig ausathmet.

* * *

Man halte bei den gymnastischen Uebungen das richtige Maß ein, d. h. dieselben müssen so bemessen sein, daß das Ermüdungsgefühl durch eine kurze Ruhepause wieder gehoben wird und daß keine lebhafte Muskelschmerzen zurückbleiben.

* * *

Die Uebungen nehme man, wenn es die Jahreszeit oder das Wetter gestattet, im Freien vor.

* * *

Auch dem schwachen Geschlecht und schwächlichen Personen können gymnastische Uebungen nur zuträglich sein, sie müssen jedoch stets den Bedingungen des Einzelnen angepaßt werden.

* * *

Ist man beim Ausführen einer anstrengenden Uebung in Schweiß gerathen, so hüte man sich vor kaltem Luftzug.

* * *

Hier meine ich viele Leser zu sehen, die mit dem Kopfe schütteln und viele Seiten meines Büchleins

überspringen möchten. Es sind dies vielleicht in den Vierzigern stehende Männer, wahre Gewohnheitsmenschen, die sich keiner guten Gesundheit erfreuen, die treulich meine hygienischen Schriften kaufen und sie wohl auch mit einer gewissen Aufmerksamkeit lesen, aber schließlich doch sich von den Vorurtheilen, den vielen menschlichen Rücksichten leiten lassen und den alten Schlendrian beibehalten:

„In meinem Alter noch Turnunterricht nehmen, noch anfangen zu springen, oder mich wie ein Kalbsviertel an eiserne Ringe hängen? — Warum nicht gar! Das sind Dinge, die für Knaben, für junge Leute passen!“

Nunwohl, Ihr Herren, behaltet alsdann Eure Hämorrhoiden, Eure Blähungen, Eure kalten Füße, behütet eifersüchtig Eure schwankende Gesundheit, Eure Verdauungsbeschwerden, Eure halben Catarrhe, ergebet Euch darin, der großen und bemitleidenswerthen Schaar der schwächlichen und kränkenden Menschen anzugehören.

Wenn Ihr dagegen nur wenigstens fünf Minuten lang tapfer zu sein vermöget, d. h. noch die Kraft habt einen männlichen Entschluß zu fassen und Eure murmelthier- und schildkrötenartigen Gewohnheiten aufzugeben, besonders wenn es Euch an Zeit zu längeren Spaziergängen fehlt und Ihr aus irgend einem Grunde stundenlang in einem geschlossenen Raume sitzen müßt, dann widmet eine halbe Stunde

täglich der Zimmergymnastik, die Ihr allein, ohne Lehrer und ohne akrobatische Werkzeuge vornehmen könnt, und ich versichere Euch, daß jene halbe Stunde Eurer Gesundheit förderlicher sein wird als ein langer Spaziergang, weil Ihr alle Eure Muskeln üben und so auf die wirksamste Weise jenes langsame Gift, das sich sitzende Lebensweise nennt, bekämpfen werdet.

Sogar die Chinesen haben ihre Zimmergymnastik, nämlich das Cong-Fou, welches die Kunst der Anwendung der Leibesübungen zur Behandlung der Krankheiten ist und die sich vom Jahre 2698 vor unserer Zeitrechnung her schreibt, als die Tao-Priester noch eine eigene und officiële Kaste bildeten.

Nach den Chinesen ließen es sich auch unter uns Viele angelegen sein, die Gymnastik zu vereinfachen und sie den besonderen Erfordernissen besonderer Schwäche- oder Krankheitszustände anzupassen; aber wer sie zu einer höchst einfachen Kunst erhob und sie zu einem wirklich bewunderungswürdigen und rationellen System gestaltete, war der Arzt Schreiber, weil. Direktor der orthopädischen und heilgymnastischen Anstalt zu Leipzig.

Seine hierauf bezüglichen Lehren hat er in seinem berühmten Werke „Arztliche Zimmergymnastik oder System der ohne Geräth und Beistand überall ausführbaren heilgymnastischen Freiübungen als Mittel

der Gesundheit und Lebenstüchtigkeit für beide Geschlechter, jedes Alter und alle Gebrauchszwecke“ niedergelegt, das als Ergänzung vorliegenden Buches betrachtet werden kann. *)

*) Schreiber, ärztliche Zimmergymnastik, durchgesehen von Dr. Hoestman. Leipzig 1892. Georg Heyne.

Fünftes Kapitel.

Die Wonne und die Poesie der Müdigkeit. — Wer in dieser Welt am meisten zu bedauern ist. — Ein sicheres Mittel, um die Langeweile und die Verdrossenheit zu heilen. — Lobpreisung der Müdigkeit. — Der Thürhüter des Paradieses.

„Und echte Früchte folgen auf die Blüthen.“
Dante, Paradies, 27. Ges.

Auf dieser von Elend erfüllten Welt giebt es viele, viele Menschen, die wahrlich zu bemitleiden sind: da sind Viele, die nicht genug zu essen haben und Viele, die im Ueberflusse schwelgen und sich krank füttern, da sind Frauen ohne Schönheit und Männer ohne Geist, da sind Ehrgeizige, die keine geistige Beanlagung und geistvolle Menschen, die keinen Ehrgeiz haben, da sind Väter, die keine Kinder und Kinder, die keinen Vater haben, da sind so viele Kranke und Sieche, so viele Lebensüberdrüssige und so viele Bedrückte, so Viele, die gähnen und so Viele, die weinen, so Viele, die das ganze Leben hindurch einen Lebensgefährten suchen und keinen finden, sich eine Lebensaufgabe stellen möchten und keine aus-

findig machen können, sich Sorgen machen und keine haben.

Alle diese Armen bedaure ich tief und aufrichtig; es giebt aber noch Andere, die mir hundertmal mehr Mitleid einflößen und die ich wahrhaft bejammere, und das sind Sene, die nie den unendlichen Hochgenuß, die hohe Wonne der Müdigkeit gekostet haben.

Ich kenne die Fakire, die Asketiker des Orients, ich kenne Sene, die aus dem Müßiggang eine Religion machen und ihr Leben damit verlängern, daß sie den eigenen Nabel anschauen und frommen Betrachtungen nachhängen. Doch dieser Müßiggang ist eine Schwärmerei, ist eine Manie und jene Menschen sind nicht bei gesundem Verstande. Aber geistig gesunde Menschen, die, ohne sich müde zu arbeiten, gesund an Körper und frohen Sinnes bleiben können, habe ich nie kennen gelernt, trotzdem ich doch schon so weit in der Welt herumgekommen bin.

Die Ruhe ist das Ideal vieler, ist der Polarstern vieler Existenzen, doch ohne Arbeit wird sie nicht erreicht, ohne Müdigkeit nicht errungen.

Ein Mensch ohne Appetit und ohne Durst, ohne Ehrgeiz und ohne Liebe, ohne Wünsche und ohne Hoffnungen, ist eine Statue oder ein Leichnam, aber sicherlich kein Mensch. Die Bedürfnisse sind der Samen, aus welchem der Genuß hervorgeht, und das Bedürfnis sich zu bewegen ist eines der an heil-

famen und intensiven Genüssen ergiebigsten Samenförner.

Oh, wenn ich einen Sendboten nach allen Theilen der Welt aussenden und mit einem Sprachrohr alle Verdrossenen und Gähnenden vor mir zusammenberufen könnte, ich würde sie, als wären es lauter Soldaten, in Reih und Glied stellen und würde sie von ihrer Verdrossenheit und Langanweile heilen! Und ich würde sie sicher heilen, wenn es mir nur gelänge sie müde zu machen. Ich würde die Einen tanzen und die Anderen springen lassen, dem Einen würde ich das Spaziergehen anbefehlen, einem Andern das Laufen, einem Dritten gymnastische Uebungen, einem Vierten das Reiten. Aber sie Alle müßten sich bewegen, sie Alle müßten vom heiligen Schweiß der Arbeit benezt, sie Alle müßten müde werden! Und ich würde sie zweifellos Alle heilen, denn Alle haben Muskeln, auch jene, die keinen Geist haben, und es ist viel leichter sich zu bewegen als zu denken, es ist eine einfachere Aufgabe, die Muskeln zur Thätigkeit anzuregen und die Glieder anzuspornen, als den Geist auszubilden und die Denktthätigkeit anzuregen.

*

*

*

Gepriesen seist du o süße, o wonnigliche, o heilige Müdigkeit! Gepriesen, hundertmal gepriesen sei, wer den Menschen aus einem Erdenloß geschaffen,

wer ihm das Bauchgrimmen und das Uebersinnliche, die Schwielen und den Neid, die Galle und das Flintenpulver verliehen hat, wer ihn mit einem Herzen ausgestattet hat, das man nicht sieht und mit Zähnen, die nicht beißen; denn mit allem diesem zusammen hat er ihm den göttlichen Genuß der Müdigkeit verliehen!

Die Unruhe des Schaffens, die Leidenschaft, die zur Arbeit anspornt, die Bethätigung der Muskeln, die sie begleitet, sind alles Blüthen des Lebensgartens; aber die wirkliche Frucht, die auf die Blüthe folgt, ist stets die Müdigkeit, ist stets das beseligende Bewußtsein, gearbeitet zu haben.

Der Bauer singt vor sich hin, während er mit der Hacke die Schollen zerklopft, der Arbeiter begleitet mit zischenden Lauten das Kreischen der Feile, die Schläge des Hammers, das Getriebe der Räder, der Fußwanderer zählt die Schritte des langen Wegs mit dem Rosenkranz seiner Gedanken; aber der Bauer, der Arbeiter und der Wanderer erwarten mit banger Ungeduld, mit der Sehnsucht, die auf einen sichern Genuß, auf den Lohn für die Mühe harrt, die Stunde, wo sie sich ausruhen können.

Die Müdigkeit ist der Ring, der den Genuß der Arbeit mit dem Genuß der Ruhe verbindet, und die letzte Note der Anstrengung löst sich harmonisch und sanft in die wonniglichen Schwingungen der Müdigkeit auf.

Nur wer gearbeitet hat, ruht wirklich aus, nur wer müde ist, kostet die Wonne der Ruhe in ihrer ganzen Fülle. Die Natur läßt keine Verletzung ihrer Gesetze ungeahndet, sie hat noch nie eine Pflanze Früchte tragen lassen, ohne daß diese durch einen langen Kampf mit den Elementen sich das Recht auf eine Blüthe erworben hätte, sie hat noch nie eine Mutter ein Kind ohne Schmerzen gebären lassen. Wer ruhen will ohne gearbeitet zu haben, will die Frucht ohne die Blüthe, und die Natur foppt ihn, indem sie ihn eine mit Asche gefüllte Hülse erfassen läßt.

Die Ruhe ohne die Anstrengung ist die Langleweiligkeit, ist der Lebensüberdruß.

Die Ruhe mit dem trauten Begleiter, der Müdigkeit, die Ruhe nach der Arbeit, ist Harmonie, ist Gesundheit, ist Wonne.

*

*

*

O süße, o göttliche Müdigkeit, du bist der Lebensbalsam, du vergoldest dem Menschen, der sein Tagewerk vollbracht hat, die Abenddämmerung mit dem schönsten Sonnenstrahl; du bereitest am Lebensabend die rosigste Abenddämmerung dem Menschen, der in seinen rüstigen und jugendlichen Jahren geschafft hat!

Du weilest still am Lager des Menschen, der gearbeitet hat und, sanft seine Augenlider schließend,

stärkst du ihn durch einen ruhigen und festen Schlaf!

Du machst dem Greise eine Wiege zurecht, die ihn langsam und sanft einwiegt und ihn zum letzten Schlaf vorbereitet!

Du linderst jede Bitterkeit des Lebens, du stillst die Schmerzen des Herzens und heilst die Wunden des Körpers; du bist Balsam und Arznei, du bist das Salz und die Myrrhe des Lebens!

Ein langsames **Bittern**, eine laue, wellenförmige Bewegung durchzieht jeden müden Muskel, und es scheint als verberge die Natur uns in jenem Bittern, in jener Bewegung ihre ausbessernde Thätigkeit, durch welche sie uns zu neuen Anstrengungen vorbereitet, uns in den Stand setzt, unsere Thätigkeit am folgenden Tage wieder aufzunehmen.

Und der müde Mensch läßt keinen beunruhigenden Gedanken in sich aufkommen, peinigt seine Seele nicht mit Schreckbildern; und nur eine tiefe, innerliche Befriedigung erfüllt ihn, nämlich die, seine Pflicht gethan, gearbeitet, der mächtigen Stimme der Natur gehorcht zu haben, die ihm sagte:

Leben ist Thätigkeit, wenn du lange Leben willst, arbeite tüchtig.

O Ihr, die Ihr immer beim Ofen oder in der Kutsche hockt und beständig den Reconvalescenten spielt, Ihr, die Ihr ewig der Ruhe pfleget, versucht es einmal, Eure schlaffen und gallertartigen Muskeln

anzustrengen, schaffet Euch tüchtige Bewegung auf dem Rücken eines feurigen Rosses oder durch Uebungen in der edlen Fechtkunst, und dann kehret nach Hause zurück, leget Euch in eine an zwei Bäumen Eures Gartens befestigte Hängematte und schauet, Euch sanft wiegend, durch das Grün der Bäume hindurch den blauen Himmel an; erhebet Euch in die Sphäre des Idealen, Euch ganz dem Genuß Eurer wonniglichen Müdigkeit hingebend, und dann saget mir, ob das Leben wohl einen größern, unschuldigeren und heilsameren Genuß zu bieten vermag.

Und Ihr, o Arbeiter, die Ihr auf dem Felde oder in der Werkstätte schafft, die Ihr im Schweiß Eures Angesichts Euer Brod verdienet, vergeßet nicht, daß Euch alle Abend auf Eurem harten und rauhen Lager ein ruhiger und ungetrübter Genuß zu theil wird, den wenige Reiche mit Euch theilen. Und vergeßet nicht, Euch jeden Tag etwas von der Frucht Eurer Anstrengungen beiseite zu legen, auf daß auch Ihr am fernen Horizont die Ruhe des Greisenalters zu genießen hoffen könnet. Wenn Ihr am Abend, am Sonntag von der Arbeit ausruht und Euch erholt, verbrauchet nicht alles, was Ihr Euch sauer verdient habt, leget auch etwas zurück zur letzten Ruhe, zur letzten Müdigkeit des Lebens.

*

*

*

Ich weiß nicht, ob je die Stelle des Pförtners im Paradiese zur Bewerbung ausgeschrieben werden wird, denn ich glaube, der heilige Petrus hat sie bereits an sich gebracht; doch wenn er je seines Amtes überdrüssig werden sollte, würde ich mich befähigt fühlen, an seine Stelle zu treten.

Ich würde meinen Platz einnehmen und würde den Seelen, die anklopfen um einzutreten, die goldenen Thüren öffnen, sie einfach fragend:

Seid Ihr müde?

Ja!

Dann tretet ein!

Seid Ihr müde?

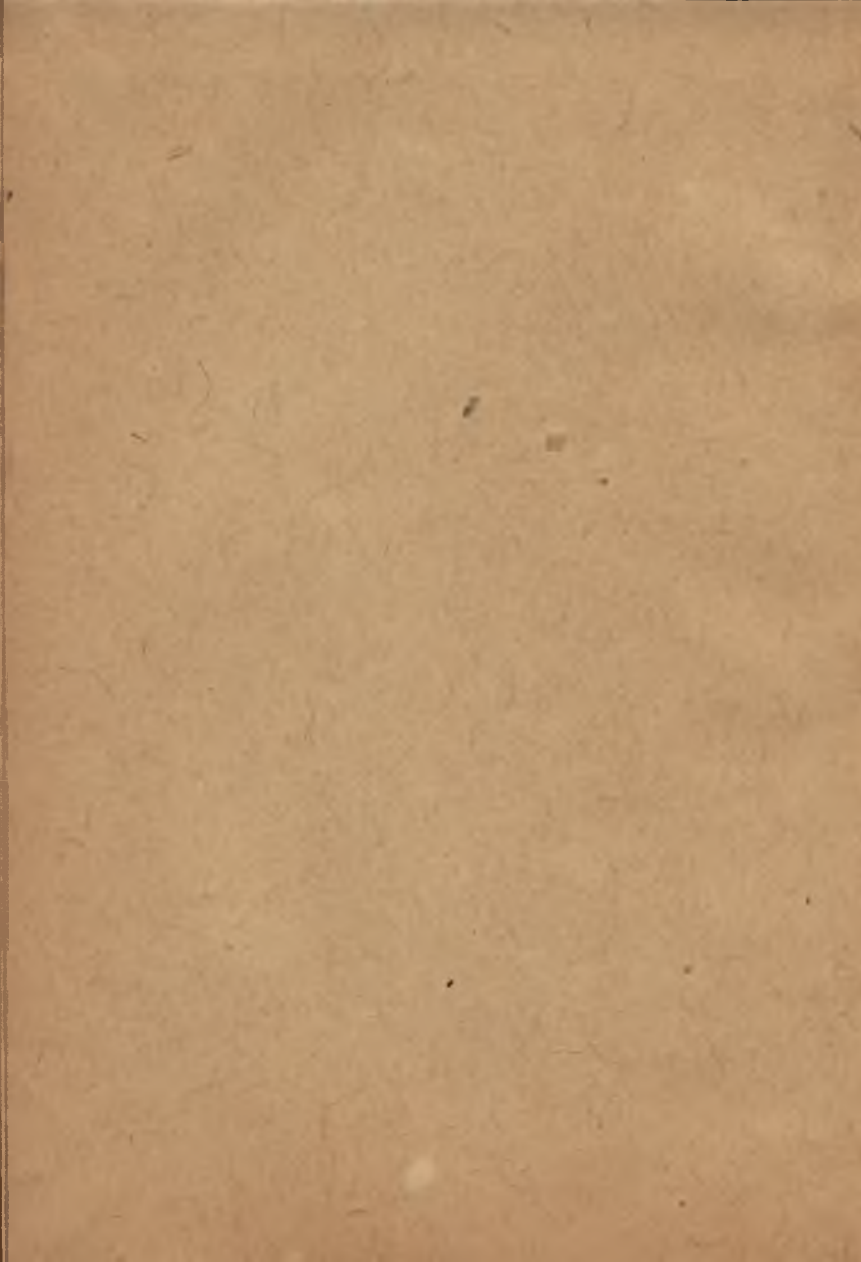
Nein!

Dann kehret zurück in die gemeine Welt und arbeitet, bis Ihr müde seid; denn das Paradies ist für die Müden!



Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Erstes Kapitel	1
Zweites Kapitel	11
Drittes Kapitel	29
Viertes Kapitel	54
Fünftes Kapitel	76





KOLEKCJA
SWF UJ

A.

83

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052187