MAGAZYN
SWF UJ



Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800068493

Kloss Moritz

Weibliche Hausgymnastik.

[b m] [po v 1856]

BIBLIOTEKA GŁ.
Wyższej Szkoły
Wychow. Fizyczn.
W KRAKOWIE
I 19383-A

„Bewegungen, welche leider bei der Erziehung der Mädchen und zwar zum bedeutenden Nachtheile künftiger Generationen für entbehrlich gefunden werden, sind gerade für dieses Lebensalter ganz unentbehrlich, müssen aber dem Körperbaue jedes Kindes richtig angepaßt werden, und ebenso unter einander, wie mit hinreichender Ruhe abwechseln. Mädchen wie Knaben sollten wo möglich täglich, am besten im Freien, Bewegungen, wie Springen, Laufen, Schwimmen, Tanzen oder Turnen, vornehmen. Es ist ein schändliches Verbrechen gegen die Natur und die Menschheit, die Mädchen, anstatt sie zu kräftigen Müttern heranzubilden, zu nervenschwachen, verkrüppelten Damen zu erziehen, abgesehen davon, daß passende Turnübungen schön machen."

„Bewegungen können und sollen sich Jungfrauen durch Spazierengehen, Turnen, Tanzen, Schlittschuhlaufen verschaffen, jedoch darf keine dieser Bewegungen übertrieben (bis zur Uebermüdung) werden, sondern muß nur mäßig geschehen. Am meisten haben sie sich vor Erkältungen nach dem Tanzen in Acht zu nehmen. Am vortheilhaftesten ist das Freiturnen mit Beobachtung der Regeln."

„Ja man kann sich im Frauenalter durch richtige Behandlung (hauptsächlich durch Mäßigkeit in allen Genüssen und zweckmäßige Bewegungen, besonders Turnen) insofern verjungen, als man dadurch das zweite Frauenalter weiter hinausschiebt."

Dr. C. E. Bock,
Professor der pathologischen Anatomie zu Leipzig in seinem Buche „vom gesunden und kranken Menschen."

Akc. 1968 K 573 54008
796.41-055.2

Vorwort.

Seitdem die Pädagogik und die Gesundheitslehre angefangen haben, die Erziehung einfach und naturgemäß auf die Basis eines Gleichgewichtes zwischen körperlicher und geistiger Entwickelung der Kräfte zu stellen, hat sich auch das Bestreben kund gegeben, die menschliche Lebensführung an die einfachen unumstößlichen Gesetze der Natur zu knüpfen und die Bedingungen zu erfüllen, unter denen die Lebenseinheit des Einzelnen, je nach seiner sittlichen, geistigen und leiblichen Beschaffenheit, den störenden Civilisationseinflüssen gegenüber, bewahrt werde.

Diese Richtung auf eine gewisse Gesundheit des Leibes und der Seele ist in den religiösen und pädagogischen Bestrebungen unserer Zeit nicht zu verkennen gewesen, und sie

kann mit Recht als ein Zeichen zunehmender Aufklärung und Humanitätsbildung angesehen werden, weil dadurch zugleich der gesunde Entwickelungsproceß der Menschheit überhaupt gefördert wird.

Mancherlei Irrthümer, Einseitigkeiten und Verkehrtheiten waren erst zu überwinden und zu beseitigen, ehe man die Entwickelung und Kräftigung der Seelengesundheit im Zusammenhange mit einer gesundheitsgemäßen Erziehungspflege des Leibes zu verfolgen anfing. Die Zeiten liegen gar nicht allzu weit hinter uns, in denen man absichtlich alle und jede Sorgfalt für die Cultur des Leibes bei Seite stellen zu müssen glaubte, und in mißverstandener Auslegung von Stellen der heiligen Schrift es als ein Gott wohlgefälliges Werk erachtete, den Körper zu kasteien und ihn allem Elende des Schmutzes und der Noth auszusetzen.

Wenn dagegen ein berühmter Kirchenlehrer der Neuzeit sagt: „Die sogenannte Pflege des Geistes auf Kosten des Leibes ist dem Christen nicht minder ein gottwidriges Unding, als die Pflege des Leibes auf Kosten des Geistes," so ist uns das ein Zeichen geläuterter christlicher Lebensanschauung und des Bewußtseins von der organischen Einheit und Ungetheiltheit, der Uebereinstimmung und Ganzheit des Menschen, woraus erst ein einiges und einigendes Zusammenwirken aller Kräfte Leibes und der Seelen, Harmonie und Kraftfülle, Freude und Leben hervorgehen.

Jener fanatischen Selbstmarterung und Verfolgung des Körpers folgte eine lange Periode der Nachlässigkeit in Allem, was sich auf Gesundheit, Schönheit und langes

Leben bezog. Nachdem endlich auch dieſer Standpunkt durch die energiſchen Anſtrengungen wohlmeinender Aerzte und Menſchenfreunde überwunden war, ſind wir gegenwärtig da angekommen, wo man ſich im Allgemeinen von der Nothwendigkeit einer Bildung und Pflege der Anlagen und Kräfte des Körpers für den Zweck des geiſtigen und ſittlichen Lebens überzeugt hält, wo aber auch die Culturzuſtände ſo verwickelt geworden ſind, daß der Einzelne kaum noch im Stande iſt, unter den großartigen Anforderungen des Lebens ſich das Gefühl der Geſundheit zu erhalten und ſich den nachtheiligen Einflüſſen der Ueberfeinerung und Verkünſtelung unſerer Lebenszuſtände zu entziehen. Mancherlei Erſcheinungen geben auch der Vermuthung Raum, als nähme mit der materiellen und induſtriellen Civiliſation unſerer Zeit auch die Schwächlichkeit und Kränklichkeit der Generation um ein Bedeutendes zu, inſofern dieſe dabei verweichlicht und von der Einfachheit der Lebensweiſe auf Koſten der Kraft und Geſundheit abgebracht würde. Wir wollen zugeben, daß eine ſolche Degeneration des Menſchengeſchlechtes hin und wieder mit zu grellen Farben geſchildert worden iſt, wollen auch nicht überſehen, daß die Civiliſation dem Menſchengeſchlechte eine viel größere geiſtige Energie und lebendigere Entwickelung aller Seelenkräfte verliehen hat; allein ſo viel wird man behaupten können, daß es eine berechtigte und wichtige Aufgabe unſerer Zeit bleibt, auf die Mittel zur Bewahrung und Verbeſſerung der Geſundheit des Einzelnen wie der Geſammtheit hinzuweiſen und die Urſachen zu erforſchen, welche die Entartung des menſchlichen Geſchlechtes bedingen, damit derſelben vor-

gebeugt und der normale Typus, wo er verloren ging oder verloren zu gehen in Gefahr ſteht, wieder hergeſtellt werde.

Bei ſolchen Beſtrebungen für Geſundheitscultur hat man nicht mit Unrecht ein beſonderes Augenmerk auf die Verbeſſerung der weiblichen Geſundheit gerichtet, weil ſich leicht nachweiſen läßt, daß durch die Schwäche der Frauen eine kräftigere Entwickelung des Menſchengeſchlechtes weſentlich gehemmt werden muß. Die Geſundheit iſt für Jedermann das ſchätzbarſte aller Lebensgüter; ſie hat aber ihre ganz beſondere Bedeutung für die Familienmutter, von welcher ſich Abweichungen von der Geſundheit oft auf zwei, drei Generationen übertragen. Häufige und neu auftretende Krankheitserſcheinungen des weiblichen Geſchlechtes ließen darauf ſchließen, daß Manches in ſeiner Lebensweiſe nicht ſo ſein müſſe, wie es naturgemäß ſein ſolle; und mancherlei Verbeſſerungsvorſchläge ſind gemacht worden, welche ſich auf Nahrung, Kleidung, Gewohnheiten u. dgl. beziehen. Unter dieſen Vorſchlägen iſt der, daß ſich unſere Damen mehr Bewegung machen ſollten, einer der am meiſten gehörten, weil er am wenigſten befolgt wird, trotzdem, daß der große Einfluß der körperlichen Bewegungen und Uebungen auf die Förderung der Geſundheit ſchon im grauen Alterthume anerkannt war und ſich heutzutage fortwährend praktiſch aufdrängt, namentlich den Bewohnerinnen großer Städte.

Mit dieſem einfachen und doch ſo wichtigen Gedanken der Leibesübung für das weibliche Geſchlecht beſchäftigt ſich nun unſer Buch, indem es nicht blos Nothwendigkeit, Weſen

und Entwickelung einer weiblichen Bewegungslehre (Turnkunst oder Gymnastik) darlegt, sondern zugleich eine richtige, gesetzmäßige und dem weiblichen Geschlechte angemessene Anwendung der gymnastischen Hilfsmittel lehrt, wie sie, selbst unter den beschränkten Localverhältnissen im Haus oder Zimmer, eine Quelle der Gesundheit und des Frohsinns werden können.

Wir wissen recht gut, daß nicht alle Frauen Gelegenheit haben, sich durch Reisen, durch Wanderungen über Berg und Thal, oder durch zweckmäßige Beschäftigung im Haus, Hof und Garten die so nöthige Leibesübung zu verschaffen; — allein zu einer solchen Gymnastik, wie sie hier geboten wird, ist überall Rath zu schaffen. Dafür genügt schon der enge Raum des Zimmers, des Boudoirs, eines Corridors oder eines Gärtchens, wo man mit einem Stabe, einem Schwungseile, einem Federballe, einem Stuhle u. dgl. die nützlichsten Uebungen vornehmen kann. Will man noch ein Uebriges für die Gymnastik thun und einige Kosten nicht scheuen, so wird ein Schwebereck hinreichen, um auf dem kleinsten Raume mit den geringfügigsten Apparaten Gelegenheit zu Hunderten von zweckmäßigen und schönen Uebungen zu bieten, wie sie nach Anleitung unseres Buches von einer Person oder noch besser in Gesellschaft von mehreren ausgeführt werden können.

Von den Frauen, welche das Bedürfniß einer künstlichen Körperübung durch Gymnastik fühlen, und unser Büchlein zum Wegweiser wählen, wird nur zu verlangen sein, daß sie den I. Theil zuvörderst einmal aufmerksam durchlesen und sich sodann mit den unter den Abschnitten I und II be-

ſchriebenen Uebungen des II. Theiles vertraut machen. Das wird ſchon hinreichen, um ſie mit Hilfe der Abbildungen zur Ausführung der im VI. Abſchnitte unter 1 und 2 gebotenen Recepte zu befähigen, deren Durchübung wo möglich zur täglichen Gewohnheit werden muß. Nach einiger Zeit mögen ſich unſere Leſerinnen mit dem III. und IV. Abſchnitte bekannt machen und ihre gymnaſtiſchen Penſen nach Anleitung des 3. und 4. Receptes erweitern. Das Alles möchte ſchon eine vollſtändige weibliche Hausgymnaſtik ausmachen, und nur, wenn man dazu beſondere Veranlaſſung hat, eine kräftigere turneriſche Uebung herzuſtellen, mag man ſich auch die Gelegenheit zu den im V. Abſchnitte beſchriebenen Uebungen verſchaffen.

Jene Beklagenswerthen, welche von den gymnaſtiſchen Uebungen als Heilmittel Gebrauch machen müſſen, mögen den VII. Abſchnitt benutzen und ſich unter Beirath ihres Hausarztes diejenigen Uebungen auswählen, welche ihrem Zuſtande entſprechen. Namentlich in großen Städten und in den höheren Ständen giebt es leider ſo viele Frauen, welche ſich durch ihre von der ſtärkenden und erquickenden Bewegung ausgeſchloſſene Lebensweiſe in den Zuſtand der Reizbarkeit, der nervöſen Zufälle und der Launenhaftigkeit verſetzt ſehen, aus dem ſie als Opfer der Hyſterie am leichteſten durch Bewegung, namentlich im Freien, durch Land- und Seereiſen u. dgl. befreit werden können. Für dieſe wird unſer Buch beſonders brauchbar ſein.

Es ſei ferne von uns, die hier empfohlene Gymnaſtik in ihren Wirkungen und in ihrer Bedeutung zu überſchätzen,

da wir recht wohl wiſſen, daß außer der Bewegung noch mehrere andere Bedingungen erfüllt werden müſſen, um einen annähernd vollkommenen Geſundheitszuſtand herzuſtellen. Auch wollen wir daran erinnern, wie es mit des Leibes Geſundheit allein noch nicht gethan iſt, ſondern daß erſt mit der Geſundheit Leibes und der Seelen das Ziel erreicht wäre, welches auch der weiblichen Bildung geſteckt iſt. Bei alle dem aber wird — wie unſer Büchlein nachweiſt — die Bewegung ein Hauptmittel der weiblichen Geſundheit ausmachen müſſen. Das Leben der meiſten Frauen kann nicht in einer fortwährenden Pflege der Geſundheit aufgehen, da ſie höheren Pflichten im Hauſe oder in der Familie nachzuleben haben; allein ſie müſſen es auch inmitten ihrer Obliegenheiten der Mühe werth halten, für die Erhaltung der Geſundheit auf alle mögliche Weiſe ernſte Sorge zu tragen. Oft ſchützt man Mangel an Zeit dazu vor, obgleich dieſe ſonſt zahlloſen Intereſſen, ja der ſinnlichen Genußſucht nur zu häufig unbedenklich geopfert wird. Weil aber das weibliche Geſchlecht fortdauernd der Leibesbewegung bedarf, um das leibliche und geiſtige Leben in Kraft und Fluß zu erhalten, ſo mag es auch durch Fleiß und feſte Regel in ſeiner Tagesordnung ſo viel Zeit zu gewinnen ſuchen, um täglich einige gymnaſtiſche Uebungen vornehmen zu können. Iſt nur erſt der redliche Wille da, das Menſchengeſchlecht von verjährten Vorurtheilen, als der Urſache ſeiner Erbübel, zu befreien, ſo kann auch die diätetiſche Pflege des weiblichen Körpers durch Beobachtung und ſchickliche Verſuche auf ſehr beſtimmte Grundſätze gebracht werden, deren folgerechte Anwendung zu Er-

gebniſſen führen müßte, welche ſich nicht vorher berechnen laſſen.

Die kleine Mühe, welche den freundlichen Leſerinnen das Nachleben unſeres Buches machen dürfte, wird gewiß in vielen Fällen ihre großen Erfolge haben, und wir würden uns freuen, wenn es in dieſem Sinne ein wahres Schatzkäſtlein würde für Geſundheit und Wohlbefinden, deren ja die Frauen beſonders bedürfen, um ungeſtört und freudig ihr Tagewerk zu vollbringen als friſche und fröhliche Trägerinnen des Familienlebens und des häuslichen Glückes.

Dresden, im Mai 1856.

M. Kloſſ.

Inhalt.

Seite

Vorwort V

Erſter Theil.

Zur Belehrung im Allgemeinen.

Die Geſundheit des weiblichen Geſchlechtes unter den Einflüſſen von Erziehung und Sitte 3

Die Gymnaſtik als Geſundheitsmittel im Allgemeinen . . 15

Bedeutung der Gymnaſtik für das weibliche Geſchlecht . . 20

Geſchichtliches der weiblichen Gymnaſtik 31

Begränzung der weiblichen Gymnaſtik 40

Allgemeine Regeln für die weibliche Gymnaſtik 47

Zweiter Theil.

Zur Belehrung und Anwendung im Besonderen.

Seite

I. **Freiübungen im Stehen:** 55

Körperhaltung 55

1. Halsübungen 62

2. Armübungen 65

3. Rumpfübungen 71

4. Beinübungen 74

Stellungen 77

II. **Freiübungen im**

1. Gehen 81

2. Laufen 86

3. Hüpfen 87

4. Springen 88

III. **Widerstandsbewegungen oder sogenannte schwedische Uebungen** 91

IV. **Uebungen mit Handgeräthen** 96

Stabübungen 96

Brustweiter 100

Federball 103

Schwingkugeln 106

Schwungseil 110

V. Uebungen an leicht zu beſchaffenden und im Zimmer bequem anzubringenden Vorrichtungen . . . . Seite 114
Auf der Matratze 116
Am beweglichen Schwebereck 118
Am feſten Reckſtabe 127

VI. Zuſammenſtellung von Uebungen für den täglichen Gebrauch.

Beiſpiele von gymnaſtiſchen Recepten:

1. die ohne alle Geräthe und Hilfeleiſtungen auszuführen ſind 131
2. zu deren Ausführung man leichte Handgeräthe braucht 136
3. bei deren Ausführung auch die unter III. und V. beſchriebenen Hilfeleiſtungen und Vorrichtungen zur Anwendung kommen . . . 139

VII. Anwendung von gymnaſtiſchen Uebungen gegen Krankheitszuſtände.

Aeußerliche Leiden:

Rückgratsverkrümmungen 146
Hohe Schultern 153
Schiefer Hals 153
Lähmungen der Glieder 156

Innerliche Leiden:

Seite

Unterleibsbeschwerden 137

Brustkrankheiten 161

Lungen-Tuberkulose 165

Lungen-Emphysem 165

Kalte Füße und Hände 169

Weibliche Hausgymnastik.

Erſter Theil.

Zur Belehrung im Allgemeinen.

I.

Die Geſundheit des weiblichen Geſchlechtes unter den Einflüſſen von Erziehung und Sitte.

„Das wichtigſte Mittel aber zur Verbeſſerung des Menſchengeſchlechts iſt vor Allem in der Verbeſſerung der Geſundheit des Weibes zu ſuchen, denn das Weib iſt die Form, in welcher die menſchliche Natur geformt wird."

Dr. R. Froriep.

Wenn es wahr iſt, daß die Frauen die erſten Erzieher des Menſchengeſchlechtes ſind, inſofern körperliches und geiſtiges Wohl und Wehe der Kinder zum größten Theil von der körperlichen Geſundheit und der geiſtigen Befähigung der Mutter abhängt, ſo verdient die neuerdings von verſchiedenen Seiten erhobene Klage über den körperlichen Verfall des weiblichen Geſchlechtes unſere vollſte Aufmerkſamkeit. Jede Unterſuchung über die Urſachen jener Erſcheinung muß willkommen ſein, und jedes Mittel zur Verbeſſerung der leiblichen Geſundheit des Weibes ſollte ſorgfältig ange-

wendet werden, weil dieſe die beſte Baſis iſt für die Geiſtes-kraft und moraliſche Stärke deſſelben, und weil darauf allerdings die kräftige Entwickelung der Familien, der Nationen, ja der ganzen Menſchheit beruht.

Die Einen haben der weiblichen Erziehung, wie ſie heutzutage gäng und gäbe iſt, einen Theil der Schuld beigemeſſen, und ihr vorgeworfen, daß ſie die Geſundheit, ſtatt zu fördern, geradezu ſtöre und untergrabe. Ein Blick auf die Lectionspläne der heutigen Mädchenſchulen kann allerdings davon überzeugen, daß die irregeleitete, ſachunkundige Gewiſſenhaftigkeit nicht genug Lehrobjecte ausmitteln konnte, während man kaum ein halbes Stündchen fand, welches der Erholung oder der körperlichen Uebung zu gute gekommen wäre. Das erklärt ſich daraus, daß viele Vorſteher von Mädchenerziehungsanſtalten ihre Aufgabe darein ſetzen, aus ihren Pflegebefohlenen Wunder der Bildung zu machen, weshalb ſie die jungen Mädchen mit jedmöglicher künſtleriſcher und wiſſenſchaftlicher Bildung auszuſtatten ſuchen. Es iſt deshalb gar nicht ſelten, daß die jungen Mädchen tagtäglich mit 6—7 Stunden außer in weiblichen Arbeiten und in Elementargegenſtänden, in Engliſch, Franzöſiſch, Mathematik, Naturgeſchichte, Phyſik, Culturgeſchichte, Geſang, Clavierſpiel u. ſ. w. unterrichtet werden, während Bewegung und Sorge für die phyſiſche Erziehung zurückſtehen müſſen und als eine Sache von untergeordneter Bedeutung gelten. Das beſtätigt uns auch Prof. Stoy, wenn er in ſeiner „Hauspädagogik in Monologen und Anſprachen“ ſagt: „Mir liegen zur Hand die Lectionsberichte mehrerer Schulen neueſter Zeit und ich fühle mich unwill-

kürlich versucht, sie in der Form von folgendem bekannten Bildungsrecepte zu wiederholen: „„Nimm 2—3 Quentchen Religionsunterricht, 2—3 Quentchen sogenanntes denkendes Lesen, 1 Quentchen Kalligraphie, Orthographie, Stylistik und deutsche Grammatik, ebensoviel von der Mythologie, Anthropologie, Technologie, Geographie, Astronomie, Geometrie, Logik, Mathematik, Psychologie, Physik, Welt-, Religions-, Reformations-, vaterländische und Naturgeschichte, eine doppelte Dosis von Arithmetik, eine einfache von freiem Handzeichnen, Singen, Recitiren und Declamiren, setze nach Belieben etwas Lateinisch, Griechisch, Französisch, Englisch, Italienisch hinzu, mische dies Alles wohl durcheinander, schüttle es des Tages mehrmals um und reiche theelöffelweise der Jugend davon in der Zeit von 7—12 Uhr Vormittags und von 2—6 Uhr Nachmittags. Zum Nachtrinken während der freien Stunden kann man einige Pfund Privatarbeiten, Clavier- und etwas gymnastischen Unterricht verordnen, die weibliche Jugend überdies mit Stricken, Häkeln, Nähen tractiren.““ So dictatorisch tritt der Zeitgeist auf, so unumschränkt ist seine Regierungsweise! Aber despotische Regierungen reizen immer zu Kampf und Streite. Darum erheben sich auch gegen diese Gewaltherrscher zwei mächtige Stimmführer. Zuerst tritt auf der Geist der Medizin und ruft mit lauter Stimme der Schaar der Schüler zu: „O ihr Armen, denen man im Religionsunterrichte salbungsvoll und weise predigt die Pflicht der Selbsterhaltung und zu gleicher Zeit im Leben auferlegt die Pflicht der Selbstvernichtung, ihr lernt schreiben, schön schreiben vielleicht — aber nur

um euer frühes Teſtament in gutem Style abzufaſſen — ihr lernt durch die Geographie Reiſen um die Erde machen, aber euere eigene Lebensreiſe wird bald an ihrem Ziele ſein — ihr lernt in Naturgeſchichte und Phyſiologie die Verrichtungen der Organe in den Organismen aus dem Fundamente verſtehen, aber euere edelſten Organe verkümmern — ihr berechnet ſicher die Geſetze der Curven und werdet ſelber zu Curven — ihr folgt mit dem geiſtigen Auge den Bahnen der Geſtirne, aber euer leibliches Auge wird bald zu ſtumpf ſein, den heiteren Abendſtern zu finden — ihr bewundert die Thaten der vaterländiſchen Krieger, werdet aber ſelber immer ſchwächer und ſiecher."

Es wäre unrecht, wenn man nicht zugeben wollte, daß ſowol die öffentliche, als auch die häusliche Mädchenerziehung hie und da angefangen habe, einen natürlicheren Weg einzuſchlagen; als Thatſache ſteht es aber heute noch feſt, daß die Mehrzahl der Mädchenſchulen in geiſtigen Dingen über das Bedürfniß hinausgeht, während ſie in Sachen der phyſiſchen Erziehung den allernöthigſten Anforderungen nicht genügt. Wird den Vorſtänden von Mädchenerziehungsanſtalten etwa der Rath gegeben, zur Vermeidung nachtheiliger Einflüſſe neben den vielen Lehr- und Sitzſtunden auch einige Turnſtunden einzurichten, ſo entgegnet man dem wol achſelzuckend, daß keine Zeit und kein Raum dazu da ſei; oder man bemerkt mit bedenklicher Miene, daß das Turnen unweiblich ſei und unweiblich mache. Daran aber denkt man nicht, daß die Mehrzahl der von den höheren Töchterſchulen aufgenommenen Unterrichtsgegenſtände eine entſchieden männliche Bildung begründet und im Grunde

viel unweiblicher macht, als ein rationeller Turnunterricht, der wohlweislich Weſen, Eigenthümlichkeit und Beſtimmung des weiblichen Geſchlechtes berückſichtigt und ſich überdies nach den Anſichten der einſichtsvollſten Aerzte gegenwärtig als eine Nothwendigkeit bei der weiblichen Erziehung herausſtellt.

Die Verſäumniß in dieſem Puncte wird übrigens nicht durch die Vorſtände der Mädchenſchulen und Penſionate allein verſchuldet, da dieſe ſich meiſt den Wünſchen der Eltern zu bequemen haben. Und es gibt noch viele Eltern, welche ſich nicht davon überzeugen können oder wollen, daß auch die Mädchen eben ſo ſehr als die Knaben der Körperübung bedürfen. Nur gar zu viele, namentlich aus den höheren Ständen meinen, ſie könnten ohne die Geſundheit ihrer Töchter zu gefährden, dieſelben künſtlich dazu aufziehen, was man als „faſhionable Muſter von Weiblichkeit“ betrachtet. Während man daher die Knaben immer energiſchere Turnübungen treiben läßt, wird den Mädchen, obwol dieſelben ihre Körperkraft ebenfalls nur durch Uebung in voller Energie zu erhalten im Stande ſind, förmlich verboten, die Bewegung und die Uebungen vorzunehmen, deren ſie, wie wir ſpäter nachweiſen werden, höchſt bedürftig ſind. Anſtatt daß man ihre Muskeln und Nerven ſtärkt, bringt man dieſelben auf das Niveau der Schwäche „vornehmer Damen“ herunter, wenn man ihnen ein möglichſt geringes Maß leiblicher Bewegung geſtattet. Es iſt deshalb die phyſiſche Erziehung der Mädchen von dem engliſchen Arzt Dr. Tilt ein wahres Procruſtes-Verfahren genannt worden. Wir legen freilich nicht, wie weiland Procruſtes, unſere

Töchter auf eine Bettſtelle und hauen ihnen ihre Füße ab, wenn ſie uns zu lang ſcheinen, aber wir verfahren mit ihnen doch ziemlich ebenſo wie die Chineſen mit den Füßen des ſchönen Geſchlechtes. Wird nicht bisweilen einem Mädchen die Diät verkürzt, aus Furcht, ſie möchte zu ſtark werden? oder aus Angſt, ſie möchte blühendere Farben bekommen, als es ſich mit einem ariſtokratiſchen Ausſehen verträgt? Schnüren wir nicht unſern Töchtern die Taille zuſammen, aus Furcht, ſie möchten plump und dick genannt werden? Suchen wir nicht die volle Entwickelung ihrer Gliedmaßen und ihres Körpers auf jede Weiſe zu hemmen, damit ſie fein ausſehen? Und wenn es auf ſolche Weiſe gelungen iſt, ein zartes, kränkliches, nervöſes und hyſteriſches Dämchen zu erziehen, ſo brauchen wir uns nicht mehr zu wundern, daß Aerzte wie Bock, Ideler, Klencke, Froriep, Richter u. A. von einem betrübenden Zuſtande der körperlichen Beſchaffenheit unſerer Frauen ſprechen können. Erklärlich wenigſtens iſt es, wenn heutzutage die meiſten Mütter ſich als unfähig zum Säugen ihrer Kinder erweiſen, wenn fortwährend und überall Klagen über Unwohlſein gehört werden und der Beſuch von Bädern, Kaltwaſſer- und anderen Heilanſtalten ſich von Jahr zu Jahr ſteigert.

Wie ſo auf der einen Seite eine naturwidrige Behandlung des Körpers bei der Erziehung als eine Urſache jenes körperlichen Verfalles angeſehen werden kann, ſo ſind ſpäter die Einwirkungen der zahlreichen Einflüſſe der Civiliſation auf die Geſundheit der Frauen nicht weniger hemmend und nachtheilig. Durch die Lebensweiſe, durch die Anſprüche der Geſellſchaft oder die Tyrannei der Mode werden na-

mentlich die vornehmeren Frauen der Gegenwart gezwungen, ihr Leben in reiner Unthätigkeit zu verbringen und sich jene kräftigende und erfrischende Bewegung zu versagen, die sie allein zum rechten Lebensgebrauche befähigt und vor jenen Krankheiten, wie Muskelschwäche, Blutarmuth, Hysterie, Tuberkelkrase, Brust- und Unterleibsbeschwerden, Nervenreizbarkeit u. s. w. bewahrt, die jetzt unter dem weiblichen Geschlechte leider immer mehr einheimisch geworden sind. Der Culturhistoriker Riehl gibt uns in seiner „Familie" ein treffendes Bild von den modernen Zuständen, unter denen namentlich die Frauen der höheren Stände ihre Lebensordnung einzurichten genöthigt sind: „Seit dem Mittelalter", sagt er, „blieb der Aristokratie das Streben eigen, nicht nur die Sonderung der Geschlechter immer schärfer zu vollziehen — was die nothwendige und wohlthätige Folge der entwickelten Gesittung überhaupt ist — sondern sie auch in allem äußeren Nebenwerk auf die Spitze zu treiben. Dadurch sind wir dann namentlich zu einem Extrem der Ueberweiblichkeit gekommen, die eben so einseitig ist als die Unweiblichkeit bei dem rohen Volk.

Selbst der leibliche Gegensatz von Mann und Weib hat sich in der sogenannten „feinen" Welt zu einer fast erschreckenden Bestimmtheit durchgebildet. Schier findet man in dem Schmächtigen, Marklosen, Krankhaften das eigenthümlich Weibliche, wenn man bei dem Mann die frische Natur noch allenfalls gelten läßt. Die Unterscheidung des „schwachen" und „starken" Geschlechts wird auf dieser Stufe eine bittere Wahrheit. Eine schmächtig in der Stubenluft aufgeschossene Gestalt mit leidend weißer Gesichts-

farbe gilt uns ſchon als der Typus ächter moderner Frauenart. Die weichen, rundlichen, unterſchiedsloſen Formen in Geſtalt und Zügen nehmen bei unſeren Frauen ſo bedenklich überhand, daß wir faſt den Sinn für perſönlich charakteriſtiſche weibliche Schönheit verlieren. Wir zwingen unſere Maler immer mehr zu der Manier, einen Frauenkopf wie den anderen zu bilden.

Während beim gemeinen Volk das Weib die volle Hälfte von des Mannes harter körperlicher Arbeit auf ihre Schultern nimmt, wird unter feinen Leuten die einfachſte Kraftäußerung und Leibesübung für unweiblich geſtempelt. Eine Dame, die auch nur einen ehrlichen Tagemarſch rüſtig zu Fuß machen kann, gilt für ein Mannweib. Wer die edle, ſchönen Frauen ſo wohl anſtehende Reitkunſt übt, erſcheint ſchon halbwegs als eine Emancipirte. Schon bei den höfiſchen Frauen des Mittelalters gilt es als eines der oberſten Geſetze des Anſtandes, möglichſt langſam und mit ganz kleinen Schrittchen zu gehen, andeutend, daß nicht eine geſchäftliche Nöthigung, ſondern lediglich die freie Laune eine Dame zu dem plebejiſchen Act des Gehens treiben dürfe.

Hiermit hängt zuſammen, daß das lange bis auf die Füße herabfallende Hof- und Paradekleid, welches jede freie und raſche Bewegung hemmt und eine Zwangsjacke zum feierlich langſamen Tempo iſt, allmälig auch das Werktagskleid der vornehmen Damen und dann leider ſogar der Bürgersfrau wurde.

Hände, ſo fein und niedlich, daß man ihnen anſieht, es

ſei niemals mit denſelben gearbeitet worden, Füße, ſo klein und nach dem Rücken hinauf widernatürlich zuſammengedrückt, daß ein vollkommener Körper gar nicht ordentlich darauf ſtehen, geſchweige gehen kann, gelten für beſondere weibliche Schönheiten. Aphrodite zeigt uns an den Bildſäulen der Griechen und Römer noch ſo kräftig ausgebildete und gut proportionirte Füße, daß eine moderne Dame ſich ſchämen würde dergleichen zu beſitzen."

Mit alle dieſem ſoll keineswegs der für die Idealität des Familienlebens ſo bedeutſame Zug in der Stellung des Weibes angetaſtet werden, wornach in den höheren Geſellſchaftsſchichten die Laſt aller äußeren Berufsarbeit von ihm genommen iſt, damit es im ſtillen, in ſich befriedeten Sein die verſöhnte Innerlichkeit des Gemüthslebens gegenüber dem nach Außen dringenden Schaffen des Mannes voll und rein und ſchön darſtelle. Es kommt uns hier nur darauf an, auf die Gefahr hinzuweiſen, welche dem weiblichen Geſchlechte durch die aus Naturell oder Sitte eingeſchränkte Körperthätigkeit nur zu leicht für ſeine Geſundheit erwächſt. Bringen die Frauen die Tage bei faſt vollſtändiger Körperruhe am Stickrahmen, oder einen Roman in der Hand auf dem Divan zu, ſo wird ihr Leben im phyſiologiſchen Sinne auf das Minimum ſeiner Thätigkeit zurückgeführt und die nie unterbrochene Ruhe der Bewegungsmuskeln hat zur Folge, daß der Kreislauf des Blutes kaum noch in denjenigen Gefäßen ein normalmäßiger iſt, welche die Kräfte des matten Herzens etwa erreichen können. Jene ſtete Gefangenſchaft hinter dem Stickrahmen und dem Theetiſch ſteigert in Gemeinſchaft mit verſchiedenen anderen Raffinements des

Luxus die Verweichlichung und Verzärtelung in einem ſolchen Grade, daß die bedauernswürdigen Frauenzimmer bei der geringſten anhaltenden Bewegung alle Empfindung eines kranken Menſchen, wie Herzklopfen, kurzen Athem, Zittern und Mattigkeit, ſpüren. Deshalb erinnert auch einer der bedeutendſten Diätetiker der Neuzeit, Prof. Dr. Ideler, dringend daran, daß das Weib, um in ſo vielen Stürmen der geiſtigen und körperlichen Gefühle auszudauern, auch jene Schnellkraft der Nerven erlangen müſſe, welche nur im thätigen Widerſtande gegen unangenehme, ja peinliche Eindrücke erworben wird. Daher muß der Diätetiker nachdrücklich gegen alle Modethorheiten ſich erklären, durch welche das Weib immer mehr von aller Gemeinſchaft mit der ſtärkenden und erquickenden, tief erregenden Natur ausgeſchloſſen wird, als könnte es, ein Geſchöpf milder Zonen, nur noch in Treibhäuſern ein verkümmertes Daſein friſten.

Am deutlichſten ſpricht ſich das eben Geſagte in Bezug auf die willkürliche Bewegung aus, welche den Jungfrauen verſagt wird, als ob ſie davon Verrenkung der Glieder, Zerſtörung der Eingeweide, Berſten der Blutgefäße zu fürchten hätten, und von der ſie ſich zuletzt dergeſtalt entwöhnen, daß ihnen eine kleine Fußreiſe ſchon Fieberwallungen und Erſchöpfung zuzieht. Kaum aber ruft die Muſik zum Tanze, ſo iſt es, als ob Oberons Horn, welches auch Gichtbrüchige und Lahme mit friſcher Lebendigkeit beſeelte, ihnen eine unverſiegliche Fülle von Kraft eingehaucht hätte, und von Liebe und Jugendfeuer durchſtrömt wird die Tänzerin erſt jetzt der in ihr ſchlummernden Kräfte ſich bewußt, daher

sie in der Einladung zum Balle eigentlich nur dem Rufe der Natur folgt, welche sie für die lange entbehrte Lebensfreude doch in Etwas schadlos halten will. Warum muß denn aber durch alle Zurüstungen der Mode und des Ceremoniells, welche in Verbindung mit bachantischen Sprüngen oft den Tanz zur Todesursache machen, das an seltenen Festen erreicht werden, wozu täglich die bequemste Gelegenheit sich darböte?

Das der despotischen Modeherrschaft unterworfene Weib lernt nur zu sehr und zu bald die Stimme der Natur in Bezug auf die physischen Bedürfnisse überhören, und seine vollkräftige Gesundheit ist daher fast ein Ideal, welches sich doch bei seinen reichen und bildsamen Naturanlagen so leicht verwirklichen ließe. Die Pädagogik und die Diätetik kommen in der gemeinschaftlichen Aufgabe für Verwirklichung dieses Ideals zusammen, indem sie nicht blos dazu beitragen sollen, das Menschengeschlecht von verjährten Vorurtheilen zu befreien, sondern zugleich auch die Mittel anwenden zu lehren, welche zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit der Einzelnen wie der Gesammtheit dienen. Wenn gegenwärtig fast aller Orten Institute für Heilgymnastik und Orthopädie eröffnet werden und vollauf beschäftigt sind, um die Verkrüppelungen und Verkrümmungen des weiblichen Körpers mühsam und künstlich durch gymnastische Uebungen zur natürlichen Wohlgestalt zurückzubilden, so sind das sichere Zeichen von den Mängeln unserer weiblichen Erziehung, und es liegt dann der Gedanke so nahe, eben durch die Gymnastik eine naturgemäße Entwickelung des erschlafften weiblichen Körpers zu unterstützen und

dadurch ein in allen Organen und Kräften durchgebildetes weibliches Leben als die reinſte Quelle der weiblichen Geſundheit und Schönheit herzuſtellen. Der folgende Abſchnitt ſoll uns die Befähigung der Gymnaſtik dazu im Beſonderen nachweiſen.

II.

Die Gymnaſtik als Geſundheitsmittel im Allgemeinen.

„Denn ſehen wir, wie die Gymnaſtik dem Moſisſtabe vergleichbar iſt, deſſen Schlag dem Felſen eine unverſiegliche Quelle entlockte, weil auch jene den Leib mit einer ungeahnten Fülle und Macht der Kräfte ausſtattet, in deren Bewußtſein der Geiſt zu jedem hochherzigen Streben ſich angetrieben fühlt, welches im gebrechlichen Körper nur allzu leicht ermattet, ſo kann man ſich kaum der Vorausſetzung erwehren, daß die Gymnaſtik der eigentliche Mittelpunct der geſammten Diätetik ſei, wie ſie es auch für ihren leiblichen Theil wirklich iſt, da ſie das Maß der körperlichen Kräfte allein zur höchſten Summe hinaufzutreiben vermag."

Prof. Dr. Ideler.

Von der Wichtigkeit einer geregelten Bewegung für die Geſundheit des Körpers und Geiſtes überzeugt uns ebenſo die Wiſſenſchaft, wie die Erfahrung. So wie ein fließendes Waſſer rein bleibt, ſagte ſchon der alte Schriftſteller Plempius, ein ſtillſtehendes aber verdirbt: ebenſo erhält die Uebung unſere Körper bei Geſundheit; Trägheit und Unthätigkeit hingegen wird ihnen eine Quelle des Verderbens und der Krankheiten. Leben iſt Bewegung, und ohne Bewegung iſt keine vollkommene Geſundheit möglich, weil Bewegung und Thätigkeit die Grundgeſetze alles organiſchen Lebens, aller Entwickelung und Bildung ausmachen, die ebenſo im Kleinſten wie im Größten, im Herzen des Menſchen wie im Organismus der Welten herrſchen: Thätigkeit und Bewegung gehören weſentlich zum Grundcharakter des Lebens.

Die äußere Bewegung wird vermittelt durch die Muskeln oder das Fleiſch, welches ſich um den ganzen Körper lagert. Durch die Bewegungsnerven ſetzt der Wille vom Gehirn aus die Muskeln in Thätigkeit und veranlaßt ſo die willkürlichen Bewegungen, deren Zuſtandekommen wiederum von der richtigen Beſchaffenheit des Gehirns, der Muskeln, der Bewegungsnerven und des Knochen- und Knorpelgerüſtes abhängt. Namentlich die willkürlichen Muskeln, welche im geſunden Zuſtande dem Willen unterworfen ſind, haben auf die wichtigſten Functionen des menſchlichen Körpers, auf Verdauung, Ernährung, Athmung, Blutbereitung ꝛc. den größten Einfluß.

Die Phyſiologie lehrt nämlich, daß durch dieſe Thätigkeiten ein fortwährender Stoffwechſel in unſerem Körper vor ſich geht, wobei ſich derſelbe durch Aufnahme geſunder Nahrungsmittel, durch Verarbeitung derſelben in die Stoffe, aus denen der Körper beſteht, und durch die Ausſtoßung der unbrauchbaren Subſtanzen in einem fortwährenden Zuſtande der Entwickelung und Neugeſtaltung befindet. Dieſer Verjüngungsproceß bildet die Grundlage der Geſundheit und des langen Lebens, und wo dieſer Stoffwechſel in irgend einem Gewebe oder Organe unregelmäßig vor ſich geht oder ganz geſtört wird, da iſt die Urſache zur Krankheit oder zum Tode gegeben. Verſchiedene Bedingungen müſſen ſich erfüllen, um dieſe Körperverjüngung zu erhalten und die Lebenskraft zu erneuern, welche die Geſundheit regiert und vor Krankheit ſchützt.

Wir können hier nicht auf alle jene Lebenspotenzen eingehen, da wir es hier vorwiegend nur mit einer derſelben,

der Bewegung, zu thun haben. Die Muskelbewegung ist eines der hauptsächlichsten Förderungsmittel der Gesundheit, indem durch keine andere Verrichtung des menschlichen Körpers alle Organe so direct zum Stoffwechsel in sich selbst veranlaßt werden. Bei dem innigen Zusammenhange des Muskelsystems mit dem Nervensysteme, welches alle Thätigkeiten des leiblichen Lebens durchdringt, bleibt die Wirkung allgemeiner Muskelbewegung nicht auf den Muskel- und Empfindungsapparat allein beschränkt, woher es kommt, daß alle Muskelbewegungen nicht blos die Muskeln selbst stärken, sondern den Stoffwechsel im ganzen Körper beleben. Die Vortheile der Bewegungen lassen sich deshalb nach Prof. Bock in folgenden Puncten zusammenfassen: 1. die Willensthätigkeit des Gehirns lernt leichter und besser vor sich gehen, es bildet sich ein kräftiger Wille mit Unerschrockenheit aus; 2. das Gehirn wird von psychischem Drucke entlastet, in Folge der ableitenden Anregung seiner Willensthätigkeit; 3. der Schlaf wird befördert, wegen Verbrauchs von Hirnsubstanz, die sich dann im Schlafe restaurirt; 4. die Muskulatur gewinnt an Stärke, Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit bei ihrer Thätigkeit, theils durch die bessere Ernährung, theils durch die Uebung derselben; 5. es wird Hunger und Durst erzeugt, in Folge des Verbrauchs von Muskel- und Nervensubstanz, sowie durch die Vermehrung flüssiger Absonderungen; 6. die zur Unterhaltung und Ernährung (des Stoffwechsels) nöthigen Processe werden bethätigt, wie der Blutkreislauf, die Verdauung, der Speisesaft- und Lymphfluß, das Athmen, die Ab- und Aussonderungen, die Wärmeentwickelung. Es

BIBLIOTEKA GŁ. Wyższej Szkoły ... Fizyczn.

gibt kein beſſeres Mittel zur Hebung von Blutſtockungen (Congeſtionen), Verſtopfungen, von Unthätigkeit der Haut u. ſ. w., als zweckmäßiges Bewegen; 7. das Gerüſt des menſchlichen Körpers wird beſſer entwickelt; die Knochen werden ſtark und feſt, die Bruſt- und Bauchhöhle umfänglich, die Wirbelſäule wohlgeſtaltet.

Durch die Cultur wurde ein großer Theil der Menſchen in Zuſtände verſetzt, in denen ſie dem Bedürfniſſe der leiblichen Bewegung nur unzureichend genügen konnten, wovon ſich ſehr bald die nachtheiligen Folgen in einer körperlichen Verkümmerung, wie in der Ueberhandnahme zahlreicher Krankheiten zeigten. Was man auf natürlichem Wege durch ein Leben in freier Natur nicht mehr erreichen konnte, ſuchte man nun durch künſtliche Mittel zu erſetzen, und ſo entſtand die Gymnaſtik (in Deutſchland neuerdings Turnkunſt genannt) als ein Syſtem von Leibesübungen für den Zweck der Geſundheit, Gewandtheit, Kraft, Ausdauer und Schönheit des Körpers.

Die Aerzte der alten Griechen kamen ſehr bald zu der Ueberzeugung, daß zur Erhaltung und Wiederherſtellung der Geſundheit nichts mehr beitrüge, als eine den Verſchiedenheiten der Leibesbeſchaffenheit, des Alters und des Geſchlechtes angemeſſene Bewegung. Schon Aesculap und Herodikus verordneten ihren Kranken beſtimmte Bewegungen. Von der Medea ſagte man, daß ſie ihre Patienten dieſelben Uebungen treiben ließ, welche Aesculap den ſeinigen verordnete. Sie wurde für eine Zauberin gehalten, welche den Menſchen ihre Jugend wiedergeben und ſie in ein kraftvolleres Alter verſetzen könne. Im Grunde aber

war ſie wol nur eine einſichtsvolle Frau, welche durch gymnaſtiſche Uebungen weichlichen, weibiſchen und durch Müßiggang entnervten Menſchen zu einer vollkommenen Geſundheit wieder verhalf und ſie durch Arbeiten an warmen Orten ſtärkte. Das mochte zu der Fabel Anlaß geben, daß ſie den Menſchen durch Kochen ihre Jugend wiederverliehen habe.

In der Folge wurden die Gymnaſien oder die Anſtalten für die körperlichen Uebungen der Jugend, nebſt den öffentlichen Bädern, die wichtigſten Einrichtungen faſt in allen Städten des alten Griechenlands und Roms. Von da an beginnt die Geſchichte der Gymnaſtik, in welcher ſich bis auf die neueſte Zeit verſchiedene Epochen unterſcheiden laſſen. Es kann aber nicht unſere Aufgabe ſein, hier auf dieſe Entwickelung der Gymnaſtik im Culturleben der Völker überhaupt näher einzugehen. Wir beſchränken uns vielmehr darauf, die Bedeutung derſelben für die gegenwärtigen Bildungsverhältniſſe des Frauengeſchlechtes zu würdigen und das geſchichtliche Auftreten einer weiblichen Gymnaſtik bis auf die neueſte Zeit zu verfolgen.

III.

Bedeutung der Gymnaſtik für das weibliche Geſchlecht.

„Die normale Bildungsthätigkeit ſchließt das Bewegungsvermögen alles Stoffes ein, das wir Kraft nennen. Ein vernünftiges diätetiſches Verhalten muß daher auf Kräftigung des Körpers gerichtet ſein. Weil das beſte Mittel zu dieſem Zwecke die Muskelthätigkeit iſt, ſo liegt auf der Hand, daß im Allgemeinen das andere Geſchlecht, zumal der höheren Stände, ſich im Nachtheil befindet, weil es durchſchnittlich ſehr wenig active Muskelthätigkeit ausübt. Es iſt daher den Damen nachdrücklich zu rathen, durch fleißige Bewegung in die körperlichen Verrichtungen den nothwendigen Fluß zu bringen, deſſen höhere Folge die Kräftigung iſt."

Dr. E. v. Rußdorf.

Wenn wir in dem bereits Angeführten die Bedeutung der Gymnaſtik für Geſundheitscultur erfahrungsmäßig und wiſſenſchaftlich zu begründen verſuchten, ſo haben wir uns dabei ſchon im Allgemeinen für Bejahung der Frage: „ob das Turnen für das weibliche Geſchlecht zweckmäßig und nothwendig ſei?" ausgeſprochen. Es bleibt uns noch übrig, die Gründe anzuführen, nach denen die regelmäßige Leibesübung für das weibliche Geſchlecht ganz beſonders empfohlen werden muß.

Für die zahlreichen Schädlichkeiten, welche namentlich unter den gebildeten Claſſen der Bevölkerung nur zu leicht das Gleichgewicht und freie Spiel der Lebenskräfte, die Einheit der Lebensthätigkeit des Organismus, die Geſundheit des Leibes und der Seele ſtören, iſt das weibliche

Geſchlecht ſeiner körperlichen Organiſation, wie ſeiner Stellung in der Geſellſchaft nach, ganz beſonders empfänglich. Das erklärt ſich daraus, daß das Gewebe des weiblichen Körpers, wie wir noch beſonders bemerken werden, zarter und feiner und daher zu jener langen Reihe von Krankheiten geneigter iſt, die aus Erſchlaffung des Muskelſyſtems entſpringen.

Dieſe Muskelſchwäche äußert einen nachtheiligen Einfluß zunächſt auf die äußere Haltung und Bewegung des Körpers, inſofern derſelben der architektoniſche Aufbau des Knochengerüſtes zu Grunde liegt. Die plaſtiſche Seite der weiblichen Schönheit erhält in dieſem Sinne ihre Stütze hauptſächlich durch eine normale Bildung der Rückenwirbelſäule und durch eine gute Entwickelung der Becken- und Hüftgegend.

Das aus Knochenringen und Knorpeln zuſammengeſetzte vielgliederige und biegſame Rückgrat kann nur durch die Muskeln, namentlich durch kräftige Rückenmuskeln aufrecht erhalten werden, und wo dieſe den Dienſt verſagen, entſtehen alle jene Mißgeſtaltungen, welche in der Form von ſchiefen Schultern, hohen Hüften, geneigten Köpfen, Buckeln ꝛc., die weibliche Schönheit nur zu häufig beeinträchtigen. Daß das weibliche Geſchlecht den Rückgratsverkrümmungen am meiſten unterworfen iſt, ergibt ſich ſchon aus der Statiſtik der orthopädiſchen Anſtalten, wo von 100 mißgeſtalteten Patienten durchſchnittlich 80—85 auf das weibliche Geſchlecht kommen. In dem Mangel an Bewegung iſt die Urſache dieſer Erſcheinung hauptſächlich zu ſuchen. Alexander v. Humboldt verſichert, daß er

während ſeines fünfjährigen Aufenthaltes in Südamerika niemals irgend eine allgemein verbreitete Mißbildung unter den Männern und Frauen geſehen habe. Sähe man den Nutzen der Bewegung in freier Luft in unſeren civiliſirten Ländern richtiger ein, ſo würden die Aerzte weit ſeltener wegen hoher Schultern und verkrümmter Rückgrate der jungen Mädchen um Hülfe angegangen werden, und es würde gewiß äußerſt ſelten Gelegenheit geben, einen von Natur zum aufrechten Gange beſtimmten, aber unter ſeinem eigenen geringen Gewichte nachgebenden Körper mit Stahlſchienen zu ſtützen. Am häufigſten zeigen ſich dieſe Mißbildungen beim weiblichen Geſchlechte um die Zeit der Pubertät, was ſich aus dem ſchnellen Wachsthume in dieſer Periode erklärt. Das Wachsthum muß gleichmäßig und in Uebereinſtimmung aller Körpertheile vor ſich gehen, ſo daß z. B. die Vergrößerung der Knochen gleichen Schritt mit der Zunahme der Muskeln zu halten hat. Wenn nun um jene Zeit die Bildung des Knochengerüſtes ihrer Vollendung raſch entgegengeht, eine naturgemäße Entwickelung des Muskelſyſtems aber zurückbleibt, ſo ſind die gewöhnlichen Verbiegungen, Verkrümmungen und Verſchiebungen des Knochengerüſtes die leicht erklärlichen Reſultate jenes Mißverhältniſſes, das nur durch angemeſſene Gymnaſtik ausgeglichen werden kann.

Aehnlich verhält es ſich auch mit der Hüft- und Beckengegend, deren Verbildung und mangelhafte Entwickelung ebenfalls als eine Folge von vielem Sitzen und Mangel an Bewegung anzuſehen ſind. Die Hüft- und Beckenknochen bilden den eigentlichen Stütz- und Schwerpunct des ganzen

Körpers, ſo daß eine richtige Körperhaltung nur dann möglich iſt, wenn das knöcherne Becken ſeine volle räumliche Ausbildung erlangt hat. Dieſe Ausbildung iſt namentlich von der Thätigkeit der ſich an daſſelbe anſetzenden Muskeln der Oberſchenkel abhängig, was durch tüchtige Bewegung beim Gehen, Laufen, Springen, Schlittſchuhlaufen, Tanzen ꝛc. weſentlich unterſtützt wird. „Man kann es auf den erſten Blick an der ganzen Haltung des Körpers erkennen," ſagt Prof. Ideler, „ob er in dieſer Region zur vollen Ausbildung gelangt iſt, denn nur unter dieſer Bedingung zeigt er jene Leichtigkeit, Sicherheit und Feſtigkeit in allen Bewegungen, welche es bezeugen, daß in ihm der Schwerpunct den rechten Ort einnimmt, und daher jenes Schwanken nach den Seiten, jene Hinfälligkeit ausſchließt, wodurch die Schwäche der Hüften ſich verräth. Jene Unglücklichen, welche ſich durch Schnürleiber und Bandagen wie ein baufälliges Haus durch Anker und Stützen aufrecht erhalten müſſen, und in ſich kraftlos zuſammenſinken, ſobald ſie die äußeren Reifen ablegen; wie leicht wäre ihnen durch gymnaſtiſche Uebungen zu helfen geweſen. Mit Wehmuth muß man hierbei beſonders der vielen Mütter gedenken, welche der Natur nicht ihren Tribut zollen können, ohne in die höchſte Lebensgefahr zu gerathen, weil bei dem Geburtsacte das Kind keinen leichten und freien Durchgang durch die viel zu enge untere Beckenöffnung finden konnte. Schwerlich hat ſich bei den Spartanerinnen jemals ein ſo herbes Schickſal ereignet, bei welchem man mit Unwillen daran denken muß, daß ſo wenig Sorge getragen wird, demſelben vorzubeugen.

Das ſind die Folgen eines falſchen Schicklichkeitsgefühles, welches aus Prüderie die Aufmerkſamkeit von gewiſſen Nothwendigkeiten des Lebens abwendet, und daher die Rettungsmittel zur rechten Zeit verabſäumt."

Von der Vernachläſſigung der Muskelthätigkeit ſchreibt ſich dann auch jenes Zuſammenſinken des Körpers her, an welchem nach Prof. Richter (a. a. O.) „viele Frauen vor der Zeit, und oft durch eigene Schuld leiden. Sie werden nämlich vor der Zeit muskelſchwach, ſo daß die Rückenmuskeln den Körper nicht mehr aufrecht erhalten. Dazu trägt oft eine aus den jungen Jahren mitgebrachte Muskelſchwäche bei (beſonders bei Bleichſüchtig-Geweſenen); oft iſt dieſe Schwäche die Folge von öfteren oder unglücklichen Wochenbetten, vom Stillen oder von entkräftenden Körperkrankheiten. Allein ſehr oft rührt das Zuſammenſinken auch von eigner Vernachläſſigung her. Als Mädchen iſt unſere Schöne kerzengerade einhergegangen, um zu gefallen. Seit ſie aber „einen Mann hat," glaubt ſie dies nicht mehr nöthig zu haben, ſie läßt den Rücken zuſammenſinken, ſie überläßt ſich ihrer Trägheit: ſiehe da, bald iſt ſie um ein, ja zwei Zoll kleiner, und endlich ganz in ſich zuſammengeſunken! Wenn unſere Frauen nicht blos das Unſchöne dieſer Gewohnheit, ſondern auch die Leiden innerer Organe, welche ſie ſich dadurch zuziehen, bedächten: ſo würden ſie ſich gewiß eifrig bemühen, ihre Rückenmuskeln kräftig zu erhalten!"

Durch angemeſſene Muskelthätigkeit wird das weibliche Geſchlecht zugleich vor jener ſchwächlichen Ausbildung der-

jenigen Knochenwandungen bewahrt, welche die wichtigſten Höhlen des Rumpfes ganz oder zum Theil umgeben. Wir erinnern zunächſt an die Bruſthöhle, deren volle räumliche Ausdehnung für die in ihr gelegenen edlen Organe deshalb ſo wichtig iſt, weil jene zahlloſen Krankheiten der Lungen und des Herzens, namentlich die Schwindſucht, häufig genug ihren letzten Grund in einem zu engen Baue des Bruſtkorbes finden. Bei einer ſchlaffen und muskelträgen Körperbeſchaffenheit in der Nacken-, Rücken- und Bruſtgegend erfolgt ein Vorſinken der Schultern im Zuſammenhange mit einem Zuſammenpreſſen und Plattdrücken der Rippen, ſo daß der Bruſtkaſten nach unten ſinkt und oben flach und eng wird. Wenn bei ſolcher Organiſation die wichtigen Functionen des Athemholens und des Blutumlaufs gehemmt werden müſſen, ſo liegt die Entſtehung jener fürchterlichen Lungen- und Herzkrankheiten, welche ſchon ſo viele Millionen in der Blüthe ihrer Jahre hingerafft haben, ſehr nahe. Wir werden im Stande ſein, eine Reihe von gymnaſtiſchen Uebungen zu bezeichnen, welche die räumliche Erweiterung des Bruſtkorbes fördern und ſo jenen Uebeln wirkſam vorbeugen helfen.

Jene Geſchlechtseigenthümlichkeit, wonach beim weiblichen Körper Verdauungs- und Fortpflanzungsregion beträchtlich vorherrſchen, erklärt es, daß beim Weibe der Unterleib viel entwickelter erſcheint, als beim Manne. Darum ſind auch Störungen in den Unterleibsfunctionen für das weibliche Geſchlecht ganz beſonders bedeutſam und ſtörend für die Geſundheit. Profeſſor Richter bezeichnet es in dieſer Beziehung ausdrücklich als eine weibliche Unſchönheit, wenn ein gewölb-

tes Hervortreten der Bauchwände zu bemerken ſei, was von der Erſchlaffung aller Bauchmuskeln herrühre und, abgeſehen von der Verunzierung, noch eine Menge jener Unterleibsbeſchwerden (Magenbeſchwerden, träge Verdauung, Nervenverſtimmungen, Hyſterie ꝛc.) zur Folge habe, an denen ſo viele Damen leiden; es ſei dieſer Zuſtand auch eine Quelle ſchwieriger und ſchmerzhafter Geburtsverläufe. Die Gymnaſtik kommt auch hier als ein wichtiges und nothwendiges Mittel zur Verhütung und zur Linderung ſolcher Leiden in Betracht. Ebenſo iſt die Gymnaſtik von Aerzten als vorbauendes und heilendes Mittel gegen einen krankhaften Zuſtand empfohlen worden, der dem weiblichen Geſchlechte beſonders eigenthümlich iſt: wir meinen die Blutarmuth und Bleichſucht. Da das Blut alle Theile des Körpers ernährt, ſo iſt die Erzeugung eines geſunden Blutes eigentlich der Mittelpunct eines geſunden Lebens. Durch ein Mißverhältniß in den nothwendigen Beſtandtheilen des Blutes wird auch die Ernährung des Körpers eine fehlerhafte, was allerlei Störungen in einzelnen Organen oder im ganzen Körper zur Folge haben muß. Die Blutarmuth entſteht aus einer ſolchen fehlerhaften Miſchung des Blutes, wonach dieſem wahrſcheinlich das Eiſen als nothwendiger Ernährungsſtoff fehlt. Die mittelbaren Entſtehungsurſachen dieſer Krankheit ſind von einem Mißverhältniſſe zwiſchen dem Verbrauche und dem Wiedererſatz des Blutes, von ſchlechten Nahrungsmitteln oder davon herzuleiten, daß die Nahrung bei Mangel an Luft und Bewegung nicht gehörig zu Blut verarbeitet wird. Als äußere Kennzeichen der Blutarmuth ſind Bläſſe der Haut, der Lippen und des

Zahnfleisches, abgezirkelte rothe Wangen, Trockenheit der Haut, allgemeine Abmagerung und schlaffe Muskulatur zu bezeichnen, während sich ihre Symptome in Kurzathmigkeit, Appetitlosigkeit, häufigem Frösteln, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Gemüthsverstimmungen und in Magen- und Verdauungsbeschwerden als die Folgen von gestörter Thätigkeit des Organismus kund geben.

Nach Dr. Tilt sind vielleicht zwei Drittheile aller weiblichen Wesen aus allen Classen, welche auf den Straßen unserer großen Städte uns begegnen, von diesem Leiden mehr oder weniger berührt. Ein gewisser Zustand von Halbbleichsucht ist der Fluch des Zustandes einer gesteigerten Civilisation. Zwar kommt es selten vor, daß diese Krankheit für sich allein zum Tode führt, aber sie ist so wichtig, weil sie durch ihre Häufigkeit und durch die Menge der damit verbundenen Beschwerden den unverheiratheten und verheiratheten, so wie den schwangeren Frauen nicht selten den größten Theil ihres Lebens verbittert. Die große Häufigkeit dieses Leidens in den Städten und in den höheren Ständen beweist, daß es durch den Mangel an gehöriger Aufmerksamkeit auf die körperliche Entwickelung des weiblichen Geschlechtes, durch mangelhafte Nahrung, Mangel an Bewegung, Mangel an reiner Luft, durch festes Schnüren u. a. m. entsteht. Durch alle diese einzelnen Ursachen wird die Respiration beschränkt, die normale Umänderung des Blutes durch den Sauerstoff der Luft ist zu gering, und so wird nun der Bildungsthätigkeit in den verschiedenen Organen und Geweben des Körpers ein an Bildungsstoff armes Blut dargeboten, während zugleich die

Bildungsthätigkeit ſelbſt durch das ärmliche Blut nicht den hinreichenden Reiz erfährt.

Die Cur dieſer Krankheit iſt faſt mehr von einem richtigen diätetiſchen Verhalten abhängig, als vom Arzte. Der Arzt verordnet dagegen beſonders Eiſenmittel, die bekannten Stahlpillen, ſowie das Trinken von Stahlbrunnen und den Gebrauch von Stahlbädern. Im Zuſammenhange damit muß eine zweckmäßige Nahrung ſtehen, wofür vorzugsweiſe thieriſche Nahrungsmittel, wie Milch und Ei, kräftige und fette Fleiſchbrühen und weiches ſaftiges Fleiſch, überhaupt nahrungskräftige und leicht verdauliche Speiſen, empfohlen werden; von Getränken eignet ſich nur Waſſer und nicht zu ſtarkes Bier für Blutarme.

Die Körperbewegung ſpielt hierbei eine Hauptrolle, obſchon die gymnaſtiſchen Uebungen für Bleichſüchtige beſonders genau angepaßt ſein müſſen. Nach Dr. Tilt's*) Erfahrung haben Bleichſüchtige eine auffallend große Vorliebe für Ruhe; Alles, was ſie verlangen, iſt oft nur, daß man ſie in vollkommener Muskelruhe laſſe; darauf aber darf man nicht viel achten; eben ſo wenig, als man in eiſiger Winterkälte dem Wanderer erlaubt, der einſchläfernden Wirkung der Kälte nachzugeben. Der gewöhnlich kalte, ſchlaffe Zuſtand der Haut bleichſüchtiger Patienten erzeugt einen halbvergifteten Zuſtand des Blutes, weil in demſelben Theile zurückbleiben, welche zur Ausſcheidung durch die Hautthätigkeit beſtimmt waren; mit dieſem

*) Hygiene des weiblichen Geſchlechts, bearbeitet von Dr. Froriep, Weimar 1854.

krankhaften Blute ſind nun die inneren Organe überladen. Solche Patienten müſſen zu Körperbewegungen gezwungen werden, damit das Blut raſcher circulire und energiſcher den Sauerſtoff in ſich aufnehme, welcher ihm erſt diejenigen Lebenseigenſchaften verleiht, wodurch alle Organe des Körpers angeregt werden, die ihnen zuertheilte Aufgabe im rechten Maße zu löſen.

Bei ſchwereren Fällen müſſen, außer den Körperbewegungen, die Glieder auch noch zweimal täglich eine halbe Stunde lang ſorgfältig mit der Hand, oder mit einem weichen Flanell gerieben werden.

Nichts wirkt unmittelbarer auf die Blutmiſchung ein, als die Athmungsthätigkeit. Wenn man bedenkt, daß bei Bleichſüchtigen kaum eine Bewegung der Rippenwandungen beim Athmen zu bemerken iſt, ſo muß man zugeben, daß die Reſpiration nur ſehr unvollkommen von Statten geht. Athmungsübungen — als Bruſtgymnaſtik — müſſen daher eifrig und mit Ausdauer ausgeführt werden, nicht blos, um angeborene Anlagen zu Lungenkrankheiten zu beſeitigen, ſondern auch, um den Organismus vermittelſt vollkommener Umwandlung des Blutes durch den eingeathmeten Sauerſtoff mit einem kräftigeren Blute zu verſorgen, welches bei ſeiner Einwirkung auf Gehirn und Nerven im Stande iſt, energiſche Reactionen in allen Organen hervorzurufen. Unſere gymnaſtiſchen Uebungen regen den Athmungsproceß ganz beſonders an und erhalten die Säftecirculation im erwünſchten Gange, wodurch der eigentliche Quell jener Trübungen der Geſundheit und der

mannigfaltigen Verſtimmungen der Nerven und des Gemüthes wirkſam verſtopft wird, unter denen das Frauengeſchlecht unſerer Tage leider nur zu häufig leidet. Das mag hinreichen, um die Vortheile des Turnens auch für Frauen hervorzuheben und auf die Bedeutung deſſelben als eigentlichen Mittelpunct auch der weiblichen Diätetik hinzuweiſen.

IV.

Geſchichtliches der weiblichen Gymnaſtik.

„Im weiblichen Geſchlechte achtete das Alterthum da, wo es ſeinen Hellenengeiſt rein von morgenländiſchen ungymnaſtiſchen Einflüſſen bewahrte, den Menſchen viel zu hoch, als daß es ihm nicht die gleiche gymnaſtiſche Erziehung gewährt hätte.“

Dr. H. Jäger.

Schon in früheſter Zeit verwendeten die Frauen eine beſondere Sorgfalt auf Herſtellung und Erhaltung einer ſchönen und vollen Geſtalt. Mancherlei unnatürliche und bloße Scheinmittel wurden zu dieſem Zwecke in Anwendung gebracht; aber die alten Griechen hatten ſehr bald auch den rechten Weg eingeſchlagen, indem ſie durch zweckmäßige Körperübungen die Geſtalt der jungen Mädchen zu natürlicher Schönheit auszubilden ſuchten und überhaupt auf einen ſchönen und ſchlanken Wuchs der Frauen achteten. Es zeichnete ſich dieſes Volk überhaupt nicht nur durch ſeine Schönheitsliebe, ſondern auch dadurch aus, daß es durch ein zweckmäßiges diätetiſches Verhalten beides, Geſundheit und Schönheit, am beſten zu cultiviren verſtand. Die ſchönen Körperformen, welche durch ihre Statuen bis auf uns herübergekommen ſind, geben das beſte Zeugniß von den Einflüſſen jener gymnaſtiſchen Bildung bei den Griechen. Jene plaſtiſche Schönheit, welche wir an den

Bildwerken der alten Griechen und Römer bewundern, hatte für dieſe nicht blos, wie für uns, einen äſthetiſchen Werth, ſondern auch eine tiefere Bedeutung für die Geſundheit. Denn die plaſtiſche Schönheit kann nur der Ausdruck und das Erzeugniß einer geſunden inneren Bildungsthätigkeit ſein; ſie wird um ſo größer, je regelmäßiger die inneren Quellen des Lebens fließen, je energiſcher aus ihnen durch alle Körpertheile die Kraft pulſirt. Ein kraftloſes Frauenzimmer wird in ſeiner äußeren Erſcheinung immer unſchön ſein, denn nur von der Kraft hängt die ſchöne aufrechte Haltung des Körpers, und der nicht ſchwerfällige, ſondern leichte Gang ab. Das drückt auch Göthe aus, wenn er ſagt:

Willſt du ſchon zierlich erſcheinen und biſt noch nicht ſicher, —
Vergebens; nur aus vollendeter Kraft ſpricht Anmuth hervor.

Ueber die Erziehung der altgriechiſchen Mädchen finden wir in Barthelemy's „Reiſe des jungen Anacharſis durch Griechenland" Andeutungen. „Nach Verſchiedenheit des Alters lernen ſie leſen, ſchreiben, nähen, ſpinnen, die zur Kleidung beſtimmte Wolle bereiten und den Haushalt beſorgen. Töchter der erſten Familien der Republik werden ſorgfältiger erzogen. Da ſie ſchon mit 10, zuweilen ſelbſt mit 7 Jahren bei gottesdienſtlichen Ceremonien, die einen geweihte Körbe auf dem Haupte, die anderen Hymnen ſingend oder Tänze ausführend, erſcheinen, ſo beſchäftigen ſich verſchiedene Lehrer mit Ausbildung ihrer Stimme und Einlehrung des Ganges und der Pas. Im Allgemeinen

ermahnen die Mütter ihre Töchter zu weiſem Betragen; allein mehr Gewicht legen ſie auf die Nothwendigkeit, ſich gerade zu halten, die Schultern zurückzuziehen, den Buſen mit breitem Bande zuſammenzuhalten, äußerſt mäßig zu ſein und durch alle mögliche Mittel einer, die Eleganz der Taille, der Bewegungen und Grazie beeinträchtigenden Körperfülle vorzubeugen.

Sparta's Töchter werden nicht wie die Athenerinnen erzogen; man hält ſie nicht zur Abgeſchiedenheit, zum Wolleſpinnen an, verſagt ihnen Wein und zu kräftige Koſt nicht: allein man lehrt ſie tanzen, ſingen, unter ſich ringen, im Wettlaufe ſich unter einander meſſen, die Wurfſcheibe oder den Wurfſpieß handhaben.

Die dem Ringen, Wettlauf, Springen und anderen anſtrengenden Uebungen alle Augenblicke des Tages zu widmen verpflichteten Mädchen tragen gewöhnlich nur ſehr leichte Bekleidung ohne Aermel mit Spangen auf den Schultern befeſtigt, und durch ihren Gürtel bis über die Knie emporgehalten.

Die ſpartaniſchen Frauen ſind von hohem Wuchſe, kräftig, blühender Geſundheit, und faſt alle ſchön; allein ſie ſind ernſte impoſante Schönheiten; Phidias konnten ſie viele Modelle ſeiner Minerva — Praxiteles dagegen kaum nur einige ſeiner Venus bieten."

Für die Griechen waren neben gymnaſtiſchen Uebungen kalte und warme Bäder, täglich angewendet, ein erprobtes Geſundheitsmittel, das auch namentlich von den Römerinnen viel benutzt wurde.

Eine ſolche öffentliche Erziehung wie in Sparta, wo die Mädchen ſogar an den gymnaſtiſchen Uebungen der männlichen Jugend Theil nahmen, mochte allerdings der dem weiblichen Geſchlechte vorzugsweiſe eigenthümlichen Schamhaftigkeit nicht eben günſtig ſein, und widerſtreitet unſeren geläuterten Begriffen vom chriſtlichen Staaten- und Familienleben, wonach die Mädchenerziehung vorzugsweiſe dem Hauſe und der Familie zuzuweiſen iſt, und das Familienleben als der künftige Schauplatz weiblicher Größe angeſehen wird.

Dieſer Erziehung in der Familie und für die Familie begegnen wir bei den Deutſchen ſchon in den früheſten Zeiten. Wir wiſſen aus Tacitus, daß die Frauen der alten Germanen nicht leſen und ſchreiben konnten. Die Erziehung und Unterweiſung der Mädchen war vorzugsweiſe auf ſittliche Ausbildung und auf die Pflichten der Hausfrau gerichtet, weshalb ſie ihre Beſchäftigung namentlich in der Aneignung der Fertigkeiten zur Herſtellung der Nahrungsmittel und der Kleidung aus dem vom Hausvater gelieferten Material fanden. An gewöhnlichen Tagen mußten die Töchter der Hausfrau mit den Mädchen arbeiten, und zwar die Töchter Karls des Großen ebenſo wie die der Edelleute und der niederen Stände; an feſtlichen Tagen bildeten gemeinſame Spiele, Tänze und Geſänge den Mittelpunct der geſelligen Unterhaltung der jungen Leute. Auch fehlt es nicht an Andeutungen, daß die Mädchen des chriſtlichen Mittelalters ebenſo ihre Puppen, Wiegen, Schränke, Truhen und Gefäße gehabt, wie die des neunzehnten Jahrhunderts, und daß ſie mit denſelben die Arbeit

und Beſchäftigung der Mutter und Magd nachahmten. Nächſtdem übten ſie das Ballſpiel und den Ringelreihen, den ſie mit kurzen Liedern verſchönten, deren ſich manche bis in den Anfang unſers Jahrhunderts, ja bis auf den heutigen Tag erhalten haben, und die auf den Wieſen und in den Gärten, ſowie auf den Straßen aufgeführt wurden.

Wir ſehen darin wenigſtens einige Spuren einer natürlichen weiblichen Gymnaſtik, während mehrere Jahrhunderte hindurch die Cultur des Körpers faſt gänzlich vernachläſſigt wurde. Mißverſtandene Stellen der heiligen Schrift veranlaßten die Chriſten, den Körper gering zu achten, abſichtlich zu kaſteien und ihn allem Elende des Schmutzes und der Noth auszuſetzen. Lange Zeit ſind die Folgen jenes religiöſen Eifers und der fanatiſchen Verfolgung des Körpers bemerkbar geweſen und ſind zum Theil auch heute noch in der Nachläſſigkeit zu erkennen, mit welcher man Alles behandelt, was ſich auf Geſundheit, Schönheit und langes Leben bezieht.

Erſt gegen das Ende des vorigen Jahrhunderts machen ſich Beſtrebungen für Verbeſſerung der öffentlichen Geſundheit geltend. Was das weibliche Geſchlecht anlangt, ſo finden wir ſchon in einer 1779 erſchienenen Abhandlung des berühmten Arztes Dr. Peter Frank: „Von öffentlicher phyſiſcher Bildung erwachſener Töchter zu künftigen Müttern im gemeinen Weſen“ (Syſtem einer mediciniſchen Polizei, Mannheim. I. Band) die beſtimmte Forderung der Leibesübung auch für das weibliche Geſchlecht mit den Worten: „Die Bewegung des Körpers in freier Luft iſt beiden Geſchlechtern auch gleich nothwendig: ſie unterhält

den Kreislauf der Säfte und das beſeelende Feuer der Nerven, ohne welches nur halb lebendige Kinder geboren werden. Ein Staat, welcher bei jeder Erziehungsart der dereinſtigen Mütter gleichgiltig iſt, thut, auf Koſten der Nachwelt, Verzicht auf alle Vorzüge der Geſundheit und Stärke, welche unſere Ureltern ſo lange und ſo ſorgfältig mit einer ganz anderen Lebensart zu erhalten gewußt haben. Was nützen ihm die geſtickten Bilder und Schuhe, was die unförmlichen Spitzen und Manſchetten, zu einer Zeit dahin getändelt, wo der weibliche Körper zu ſeiner künftigen Beſtimmung, und zu allen Verrichtungen des geſellſchaftlichen Lebens abgehärtet, und zu einer künftigen dauerhaften Geſundheit der Grund gelegt werden ſollte? Iſt nicht das Schickſal der gemeinen Bauerndirnen, in Rückſicht ihrer körperlichen Beſchaffenheit, um ſo viel beſſer, je weiter ihre geſchäftliche Lebensart von der ſchläfrigen Auferziehung der Stadtſchönen abſtehet? Daher muß jeder würdige Vorſteher der Menſchen darauf denken, wie er durch Klugheit und Beiſpiel den natürlichen Hang des ſtädtiſchen Frauengeſchlechtes zur allgemächlichen Unthätigkeit hemme, und wie er dem Fehler abhelfe, der ſich in die Erziehung der vornehmen und mittelmäßigen jungen Frauenzimmer überall, beſonders aber in den Frauenklöſtern eingeſchlichen, wo man meiſtens ſo lebt, als wenn man durch Unbeweglichkeit des Körpers alle Fähigkeiten der Seele mit Verluſt ſeiner Geſundheit erkaufen müßte." Solche Hinweiſungen mögen maßgebend geweſen ſein für eine größere Berückſichtigung der Leibesübung auch für das weibliche Geſchlecht; denn wir leſen ſchon in einer 1782 erſchienenen Schrift:

„Mediciniſche und chirurgiſche Gymnaſtik“ des franzöſiſchen Arztes Tiſſot: „Endlich brachte in unſerm Zeitalter ein berühmter Arzt aus der Schule des holländiſchen Hippokrates die mediciniſche Gymnaſtik auf die höchſte Stufe ihres Ruhms und glücklichen Erfolgs. Vor einigen Jahren wurde er nach Paris berufen. Kaum ward er daſelbſt bekannt, als eine große Menge kranker Perſonen ſeine Hilfe ſuchte. In dieſem Lande machte er eine Lehre bekannt, deren Nutzen unſere Aerzte umſonſt gepredigt hatten, — die Lehre von der Bewegung und den Uebungen des Körpers. Es gibt Zeitpuncte, wo die Wahrheit, welche man verworfen hat, endlich doch, trotz aller ihr entgegengeſtellten Hinderniſſe, durchdringt. Herr Tronchin hatte das Glück zu überzeugen: und es gehörte in der Folge mit zu den feinen Sitten, ſich Bewegung zu machen; unſere feinſten Frauenzimmer nahmen dieſes Heilmittel wie eine neue Mode an. Die meiſten Kranken, welche den Herrn Tronchin um Rath fragten, waren Reiche, welche ihre Geſundheit durch Weichlichkeit, Müßiggang und gutes Eſſen und Trinken verdorben hatten. Bewegung und ſtrengere Diät mußten ihre Geneſung bewirken: und Herr Tronchin hatte alſo den glücklichſten Erfolg ſeiner Curen.“

Die von Tiſſot auch für das weibliche Geſchlecht als geeignet empfohlenen gymnaſtiſchen Uebungen, wie das Ballſpiel, der Federball, mancherlei Zweckbewegungen ꝛc. ſind nur als empiriſche Aggregate eines gymnaſtiſchen Syſtems anzuſehen, und als ein ſolches 1793 in der „Gymnaſtik für die Jugend“ von GutsMuths erſchien, ſo war darin auf die weibliche Gymnaſtik noch wenig Rückſicht

genommen. Da ſich ſeitdem aber eine gymnaſtiſche Erziehung der männlichen Jugend immer mehr verbreitet und bewährt hatte, ſo fing man an, der Gymnaſtik eine geeignete Geſtaltung auch für das weibliche Geſchlecht zu geben. Im J. 1829 erſchien von P. H. Elias: „Kalliſthenie oder Uebungen zur Schönheit und Kraft für Mädchen", und im J. 1834 von J. A. C. Werner: „Gymnaſtik für die weibliche Jugend", ſo daß man von da ab die Einführung der Gymnaſtik in den Kreis des weiblichen Unterrichts als eine Thatſache anſehen kann.

Für die Verbreitung und Einführung einer weiblichen Turnkunſt haben neuerdings die Aerzte, namentlich diejenigen aus der neueren phyſiologiſchen Schule, viel beigetragen; wir erinnern hier nur an den Vortrag des Profeſſors Dr. H. E. Richter: „über die weibliche Schönheit vom turnärztlichen Standpuncte. Dresden, 1849", worin dieſer ausgezeichnete Mediciner den gründlichen Beweis davon führt, daß vernachläſſigte Körperübung eine der Hauptquellen weiblicher Unſchönheit iſt und daß jedes Frauenzimmer die Verpflichtung hat, ſo lange ſie lebt, die ſtete Uebung und Ausbildung ihrer Muskelkräfte ſich angelegen ſein zu laſſen. Zugleich war aber auch die Entwickelung einer weiblichen Turnkunſt bedeutend vorgeſchritten. Viele Mütter wollten noch Nichts vom Turnen ihrer Töchter wiſſen, weil ſie in dem Glauben ſtanden, als müßten die Mädchen dieſelben Uebungen anſtellen wie die Knaben. Dieſes Vorurtheil wurde aber immer mehr beſeitigt, indem man das Turnen in neuerer Zeit in einer ſolchen Weiſe vervollkommnete, daß das kräftigende und geſchmeidigende

Element der Körperübung ſich zugleich mit Anmuth und Schönheit paart, wodurch die neuere Turnkunſt für Mädchen und Frauen anwendbar und heilſam wurde. Der Oberſtudienaſſeſſor A. Spieß in Darmſtadt iſt der Schöpfer einer echt weiblichen Turnkunſt, die Weſen und Eigenthümlichkeit des Geſchlechtes gar ſorgfältig beachtet und als Uebungsſtoff die gefälligeren und zu leiblicher Gewandtheit und Anmuth führenden turneriſchen Bildungsmittel auswählt, die ſo ſchon der weiblichen Natur entſprechen. Auf Grund dieſer Weiterentwickelung der weiblichen Turnkunſt iſt der Gegenſtand für erzieheriſche Zwecke umfaſſend behandelt worden in dem Werke: „Die weibliche Turnkunſt. Ein Bildungsmittel zur Förderung der Geſundheit und Anmuth des Frauengeſchlechtes. Für Eltern, Lehrer und Erzieherinnen bearbeitet von M. Kloſſ. Leipzig, Weber 1855.“ Wir brauchen uns für unſeren Zweck nicht ausführlich auf den Gegenſtand einzulaſſen und berühren nur vorübergehend die Verhältniſſe, nach welchen die Turnkunſt beim weiblichen Geſchlechte beſondere Regeln zu befolgen hat.

V.

Begränzung der weiblichen Gymnaſtik.

„Ein Kraftturnen ſchickt ſich nicht für Mädchen und Frauen; ja die dadurch herbeigeführte Körperübung wird geradezu eine unweibliche, unſchöne, eckige und ungeſchlachte. Aber die neuere Zeit hat das Turnen beſonders in denjenigen Richtungen, wo es auch für Schwächliche, Gebrechliche und für Frauen anwendbar und heilſam wird, ungemein vervollkommnet, ſo daß jetzt für jedes Alter, für jedes Geſchlecht die geeigneten Uebungen angewendet werden können.“

Prof. Dr. Richter.

Die weibliche Gymnaſtik erhält ihre natürliche Begränzung durch die Individualität des weiblichen Geſchlechtes, die ſich eben ſo im leiblichen Organismus wie im Seelenleben deutlich ausſpricht. Der weibliche Körper iſt von Natur bei weitem zarter und ſchwächlicher, als der männliche; im Allgemeinen prägt ſich der weibliche Geſchlechtscharakter aus in einer geringeren Größe, in weniger ſcharfen, mehr gerundeten und angenehmen Umriſſen des äußeren Habitus und in einer feineren und weniger feſten Organiſation aller Körpertheile. Wie ſehr der Gegenſatz der Organiſation der Geſchlechter ein durchgreifender, alle Körperbildung bis ins tiefſte Innere in Anſpruch nehmender ſei, darüber gibt nur die Phyſiologie und Entwickelungsgeſchichte genügenden Aufſchluß; wir beſchränken uns

hier nur auf das Hauptſächlichſte, was ſich auf unſeren Gegenſtand bezieht.

Während beim Manne die Bruſt die breiteſte Stelle des Körpers bildet, ſo liegt beim weiblichen Körper die größte Breite in den Hüften. Die räumlichen Verhältniſſe der Becken- und Bauchhöhle ſind überhaupt beim Weibe ausgedehnter, als beim Manne. Während bei dieſem das Becken mehr in die Länge gezogen, ſchmäler und enger iſt, weniger ſchräg ſteht, mehr Knochenmaſſe und ſtärkere Vorragungen hat, iſt es beim Weibe weit und breit, hat dünnere Knochen, größere Oeffnungen und eine mehr ſchräge Stellung. Auch die Gefäßmuskeln und die Nerven und Gefäße der Beckenhöhle ſind mit Rückſicht auf die geſchlechtliche Beſtimmung ſtärker entwickelt, als beim Manne. Die auf individuelle Selbſterhaltung ſich beziehenden Syſteme ſind bei dem Weibe beſchränkter: Der ganze Verdauungscanal iſt enger und zeigt bei der Schwäche ſeiner Muskelfaſern minder kräftige Bewegungen. Bei größerer Kürze des Bruſtbeins und der Rippen, ſo wie bei dem geringern Umfange und der höheren Lage des Zwerchfelles, iſt die Bruſthöhle enger und die Lunge kleiner, ſo daß das Athmen beſchränkter iſt. Auch zeichnet ſich die Einathmung durch ein ſtärkeres Heben des Buſens aus, indem dieſelbe weniger durch das Herabſteigen des Zwerchfelles, als durch das Aufſteigen der beweglicheren und mehr ſpiralförmig geſtalteten Rippen bewirkt wird.

Während beim Manne die Muskelkraft vorwaltet, iſt bei dem Weibe die Nerventhätigkeit überwiegend, ſeine Muskeln ſind überhaupt dünner, weniger äußerlich hervor-

tretend, bläſſer, weicher und ſchwächer. Jenes Uebergewicht der Nervengewebe verleiht dem Weibe eine größere Herrſchaft über die Muskeln, ſo daß auch ſeine Bewegungen lebhafter, leichter, anmuthiger, ausdrucksvoller und unermüdlicher ſind. Die Gelenke ſind beweglicher, die Flechſen und Bänder geſchmeidiger, die Knorpel weicher und biegſamer, die Knochen dünner, glatter, runder.

Auch im Seelenleben zeigt das Weib im Vergleich mit dem Manne ſeine Eigenthümlichkeit, indem bei ihm das Gemüth die Geiſteskraft überwiegt. Dem Weibe kommen bei ſeiner feineren geiſtigen Organiſation mehr die paſſiven Eigenſchaften und Tugenden zu, die im Erhalten, in der Sparſamkeit, in der Nachſicht, in Fügſamkeit, in Ergebung und Geduld ꝛc. ihren Ausdruck finden. Das Weib ſtrebt daher weniger nach Anerkennung von Kraft und Verdienſt, als von Liebenswürdigkeit, in welcher das Geiſtige ſich unter gefälligen Formen äußert. Für eine weibliche Gymnaſtik iſt es deshalb auch bedeutſam, daß das Weib überhaupt mehr die Formen liebt, namentlich die leichten, zierlichen, anmuthigen.

In dieſem Allen ſpricht es ſich deutlich aus, daß das Weib nicht zum kräftigen Handeln und zum ſelbſtändigen Auftreten in der Außenwelt beſtimmt iſt, ſondern im Haus- und Familienleben ſeinen engeren Wirkungskreis findet.

Darnach beſtimmt ſich auch die Aufgabe der weiblichen Gymnaſtik, welche keineswegs auf den höchſten Grad einer Energie der körperlichen Kräfte gerichtet ſein kann, ſondern durch ihre Mittel die naturgemäße Entwickelung des nur zu leicht erſchlaffenden weiblichen Körpers zur Selbſtthätig-

keit fördert und durch die Regelung der körperlichen Verrichtungen zur Quelle einer dauerhaften weiblichen Geſundheit wird. Die ſchwächere weibliche Muskulatur deutet ſchon zur Genüge an, daß die weibliche Gymnaſtik alle Kraft- und Kunſtſtücke auszuſchließen und ſich auf ſolche Uebungen zu beſchränken hat, welche eine gelinde und gemäßigte Anſtrengung veranlaſſen, wodurch das Muskelſyſtem vor Erſchlaffung und das Blut- und Verdauungsſyſtem vor Stockungen geſichert wird. Dadurch wird eine ſchöne aufrechte Haltung am ſicherſten befördert und dem weiblichen Geſchlechte jene Friſche und Schnellkraft verliehen, deren es in allen Lagen des Lebens, und namentlich als belebendes Element im Familienkreiſe, ſo ſehr bedarf. Auch das Weib ſoll ſeinen Körper gebrauchen lernen, nach Herrſchaft über ihn ſtreben und ihm Gewandtheit und Ausdauer geben; es iſt nicht beſtimmt, durch dieſe Welt zu kränkeln, ſondern zu leben, ſein Loos ſoll nicht Krampf und hyſteriſche Schwäche, ſondern Geſundheit und Vollkräftigkeit ſein.

Eine rationelle Turnkunſt wird überhaupt jedes Uebermaß der Körperanſtrengung zu vermeiden haben, beim weiblichen Geſchlechte aber ſich beſonders moderiren und nach den Regeln richten müſſen, die wir zuletzt noch zuſammenſtellen. Denn ſo ſehr man ſich von den außerordentlich günſtigen Wirkungen der Turnübungen überzeugen muß, ſo entſchieden hat man ſich gegen die Uebertreibung derſelben zu erklären. Man mag bedenken, daß eben ſo wol wie durch einen Sprung, einen Fall, oder einen ſehr weiten Gang möglicher Weiſe der erſte Eintritt der Menſtruation

veranlaßt werden kann, auch eine übermäßige Turnübung und ſelbſt eine ziemlich mäßige Anſtrengung im Stande iſt, dieſe natürliche Function aus ihrem regelmäßigen Gange herauszubringen. Aus dieſem Grunde und mit Rückſicht auf den weiblichen Körper fallen deshalb auch alle forcirten Springübungen beim weiblichen Geſchlechte ganz weg. Auch ſolche kräftige gymnaſtiſche Uebungen, welche eine zu heftige Thätigkeit der Reſpirationsorgane veranlaſſen, ſind unangemeſſen, weil die Luftwege beim weiblichen Geſchlechte überhaupt einen geringeren Umfang und Durchmeſſer haben. Heftiges und anhaltendes Laufen verbietet ſich für das weibliche Geſchlecht ſchon von ſelbſt. Auch hat die weibliche Gymnaſtik mit Rückſicht auf das weibliche Naturell beſonders die ſchönen und zierlichen Bewegungsformen auszuwählen, bei denen die heilſame Wirkung des Turnens für den Geſammtorganismus ſich mit dem gefälligen und verſchönernden Elemente der Körperübung zweckmäßig verbindet. Geh- und Hüpfübungen, ſowie angemeſſene Lauf- und Springübungen ſind dem weiblichen Geſchlechte beſonders zuträglich, weil dieſelben einen wohlthätigen Einfluß auf die Unterleibsfunctionen ausüben; allein bei der ſchwächeren weiblichen Organiſation kommt es beim weiblichen Turnen ganz beſonders darauf an, alle Körpertheile oder Körperkräfte zu möglichſt gleichmäßiger Entwickelung zu bringen, damit es ſeine Aufgabe hinſichtlich einer regelrechten harmoniſchen Leibesübung ſtreng erfülle. Es war ein Fehler des früheren Turnens, daß man meinte, was für Knaben nothwendig ſei, paſſe nicht allein für Mädchen, ſondern es ſei auch für dieſe ganz unerläßlich. Indem man

ſo Reck- und Barrenübungen und andere entſchieden männliche Turnübungen auch für das weibliche Geſchlecht in Anwendung brachte, weckte man mancherlei Vorurtheile gegen das weibliche Turnen überhaupt. So iſt es z. B. nicht unumgänglich nöthig, beim weiblichen Turnen die Hände überhaupt oder über Gebühr in Anſpruch zu nehmen, wodurch dieſe ungewöhnlich ausgewirkt, breit und klumpig gemacht werden könnten. Die Frauenhand hat ihre beſondere Bedeutung als dasjenige Organ, wodurch alle jene feineren Bewegungen und Arbeiten ausgeführt werden, die der weibliche Beruf mit ſich bringt. Eine große, breite und ſchwere Handbildung erſcheint beim gebildeteren Theile des Frauengeſchlechtes ebenſo unſchön als unpraktiſch, und die rationelle Turnkunſt wird den Gebrauch der Hände nur inſoweit veranlaſſen, als es für die Belebung des Geſammtorganismus durchaus nothwendig iſt. Damit ſoll jedoch nicht geſagt ſein, als müßten ſich unſere Dämchen nun hüten, das Geringſte mit ihren kleinen, weichen, ſchmalen und zarten Händchen anzurühren oder bei einer Turnübung einmal feſt zuzugreifen. Sie würden bei jener feineren Schonung der Hände, welche von den Aeſthetikern als die Urſache der ſchönen „pſychiſchen“ Hand gerühmt worden iſt, gar zu leicht Gefahr laufen, einer geſundheitswidrigen Schonung des geſammten Organismus Vorſchub zu leiſten.

Es ſind eben nur Vorurtheile, wenn eine Mutter nichts von den ſo zweckmäßigen und oft ſogar nothwendigen Hangel- und Streckübungen der weiblichen Gymnaſtik wiſſen mag, weil ihre Tochter zu lange Arme davon bekäme; oder

wenn eine Andere von der Ausführung eines Stampftrittes befürchtet, ihre Tochter möchte zu breite Füße davon erhalten. Das weibliche Muskelſyſtem iſt gar nicht in dem Grade einer Zunahme und Ausbildung fähig, daß etwa durch Turnübungen die ſanften weiblichen Umriſſe der weiblichen Glieder geſtört werden könnten. Solche Abweichungen ſetzen immer eine Anlage zu ſtärkerer Gliederentwickelung voraus, und dann würde nur ein lange fortgeſetztes unpaſſendes Turnen eine unverhältnißmäßig ſtarke Muskelentwickelung zuwege bringen. Wie aber jetzt die Sachen ſtehen, ſo iſt weniger zu befürchten, daß unſere Mädchen und Frauen zu einer ſolchen Ueberkräftigkeit des Muskelſyſtems gelangen, als daß ſie vielmehr von den Nachtheilen der Muskelſchwäche zu leiden haben. Die rechte Mitte und überhaupt Maß und Ziel zu halten, eine paſſende Wahl der Uebungen zu treffen und Kräfte und Eigenthümlichkeit des Geſchlechtes ſorgfältig zu beachten, wird deshalb immer die Aufgabe einer gebildeten Gymnaſtik bleiben. Auf die Beſchränkung der weiblichen Gymnaſtik bei Krankheitsanlagen werden wir noch beſonders zurückkommen.

VI.

Allgemeine Regeln für die weibliche Gymnaſtik.

„Das Turnen (mit ſeinen Frei-, Stütz- und Hangübungen) iſt allen anderen Bewegungen (wie dem Fechten, Schwimmen, Tanzen, Reiten, Spazierengehen) weit vorzuziehen, nur muß es mit Beachtung der Vorſichtsregeln geſchehen, wenn es nicht nachtheilig ſein ſoll.“

Prof. Dr. Bock.

Da der glückliche Erfolg der Gymnaſtik von einer richtigen Anwendung derſelben abhängt, ſo ziehen wir auch die beſonderen Umſtände und Verhaltungsregeln in Betracht, welche bei der Ausführung gymnaſtiſcher Uebungen zu berückſichtigen ſind. Weil die Natur überall in ihrer entwickelnden und bildenden Thätigkeit allmälig vorwärts ſchreitet, ſo muß auch jede ſprungweiſe Bewegung vermieden werden. Namentlich haben ſich Damen, die etwa lange Zeit der Bewegung entwöhnt waren, wol zu hüten, ſogleich heftige oder anhaltende Körperübungen vorzunehmen. Der plötzliche Uebergang von der Ruhe zur Bewegung iſt ebenſo unnatürlich und nachtheilig, wie das Gegentheil. Nicht ſelten haben Damen, die vom Nutzen der Bewegung überzeugt wurden, nichts Eiligeres zu thun gehabt, als die ihnen bezeichneten Uebungen mit einem wahren Feuereifer auszuführen, ohne jedoch die nöthigen Vorſichtsregeln zu beachten. Dadurch zogen ſie ſich aber

häufig Beſchwerden und Uebelbefinden zu und wurden nun wol gar von einem ſo guten und nothwendigen Geſundheitsmittel abgeſchreckt. Darum gilt es als Regel, behutſam zu Werke zu gehen, jede Art von Leibesübung unter das Lebensgeſetz des Maßes zu ſtellen und die Kraft und Dauer der Bewegungen nur ganz allmälig zu ſteigern.

Hinſichtlich der Zeit, in welcher es am paſſendſten iſt ſich zu üben, mag bemerkt werden, daß es Vieles für ſich hat, wenn es des Morgens, einige Zeit vor Tiſche oder vor Schlafengehen geſchieht. Unter gewöhnlichen Umſtänden mag eine viertel- oder halbſtündige Uebung ausreichen, beſonders wenn man ſich mit den Uebungen inſoweit vertraut gemacht hat, um ſogleich die rechten zu treffen.

Ein einfaches und jeder Dame zugängliches Geſundheitsmittel, wodurch ſich z. B. Ninon de Lenclos bis ins höchſte Alter ihre Schönheit bewahrte, ſind jene Waſchungen mit kaltem Waſſer, die ſie nicht blos allmorgendlich, ſondern auch allabendlich anwendete. Diejenigen Frauen, welche ſich an den großen mit friſchem Waſſer getränkten Badeſchwamm gewöhnen, können nichts Beſſeres thun, als unmittelbar nach dem Abreiben einige gymnaſtiſche Uebungen folgen zu laſſen.

Ferner iſt es durch die Erfahrung bekannt, daß es beſſer ſei, ſich vor, als nach Tiſche zu bewegen. Auch wird man unmittelbar nach der Uebung wegen der Körperaufregung wenig Appetit verſpüren, weshalb es gerathen iſt, zwiſchen Turnen und Eſſen eine Pauſe einzulegen. Wenn der Leibesübung die Nachtruhe folgen kann, ſo iſt das ganz angemeſſen. Diejenigen Damen, welche an Schlafloſigkeit

leiden, werden durch Schlafpulver ihren Zuſtand für den Augenblick wol in Etwas lindern, ohne ihn jedoch zu beſſern; eine angemeſſene Gymnaſtik aber dürfte für ſie das beſte Opium ſein.

Nach und zwiſchen den Bewegungen ruhe man ordentlich aus, bis man von der vorhergegangenen Uebung nichts mehr ſpürt. Dieſes Ausruhen nach jeder gymnaſtiſchen Uebung iſt im Ganzen zu wenig beachtet worden, und doch iſt es ſo wichtig, weil die Wirkung der Bewegung durch den gegenſätzlichen Zuſtand, die Ruhe, außerordentlich gefördert wird. Wie Arbeit und Nahrung, ſo müſſen auch Bewegung und Ruhe im richtigen Verhältniſſe zu einander ſtehen und ſich wechſelſeitig ergänzen. Der franzöſiſche Arzt Tiſſot ſchrieb deshalb in ſeiner mediziniſchen Gymnaſtik nicht allein vom Nutzen der Bewegung, ſondern zugleich auch von den Einflüſſen der Ruhe auf die Geſundheit. Es gibt ſich ſchon durch das Gefühl kund, wenn die Ermüdung ſo weit verſchwunden iſt, um nun zu einer neuen Uebung übergehen zu können. Wer es ſtreng nach der Uhr abmeſſen will, mag zum Ausruhen eben ſo viel Zeit verwenden, als die Uebung erforderte.

Bei jeder Art von Leibesbewegung ſchnüre man weder den ganzen Leib noch einzelne Theile deſſelben zu eng und feſt ein, weil dadurch der geſunde, freie Blutumlauf behindert wird und leicht nachtheilige Anſammlungen deſſelben in edleren Theilen entſtehen. Namentlich muß während der Bewegung jegliche Beſchränkung der Athmungsthätigkeit vermieden werden, weshalb wir auch hier an die ſchädliche Wirkung der Schnürbrüſte zu erinnern haben. Es wird

der Nachtheil derſelben gegenwärtig nicht mehr auf wahrſcheinliche Gründe hin mit nur phyſiologiſcher Folgerichtigkeit behauptet, ſondern er iſt durch anatomiſche Studien an Leichen von anerkannten mediziniſchen Gelehrten nachgewieſen. Die Schnürbrüſte verurſachen eine nach und nach zunehmende Entſtellung des Bruſtkorbes, die kurzen Rippen werden dadurch zuſammengedrückt, die untere Oeffnung des Bruſtkorbes wird verengt und hierdurch die Lage und Verrichtung der wichtigſten Organe geſtört. Die falſchen Rippen drücken auf die Leber, dies Organ hört auf, normal ernährt zu werden, ſo daß von der am meiſten zuſammengepreßten Stelle nur ein welkes, flaches, bandartiges Stück derſelben übrig bleibt, in welchem nur noch Reſte von Blut- und Gallengefäßen ſichtbar ſind. Durch die Einſchnürung und Zuſammenpreſſung der Leber wird der Magen mit den ihm anhängenden Eingeweiden aus ſeiner Lage gedrängt, ſo daß er theilweiſe oder ganz eine ſenkrechte Stellung einnimmt. Dieſe Preſſung und Lageruugsveränderung hat eine Störung der Verdauungsorgane zur Folge, woraus ſich die ſo häufigen Krämpfe und Verdauungsgebrechen der Frauen leicht erklären laſſen.

Die Auswahl der Uebungen, wie die Stärke und Dauer derſelben, richtet ſich nach dem Alter und der Körperbeſchaffenheit. Man kann mageren, blaſſen, blutarmen Perſonen nicht dieſelben Uebungen zumuthen, wie vollkräftigen; jene würden durch zu ſtarke Bewegung nur noch blutärmer werden. Die lebensfriſche Jugend und das reifere Alter ſtehen in Bezug auf Leibesbewegung im umgekehrten Verhältniſſe. Kindheit und Jugendalter ſind bei

Geſundheit und Kraftfülle beweglicher Natur, während das Alter die Ruhe verlangt und liebt. Wie indeſſen die raſtloſe Bewegung endlich erſchlafft und ermüdet, ſo macht die immerwährende Ruhe die Glieder lahm, den Körper ſteif und untüchtig. Deshalb iſt nach beiden Seiten hin das rechte Maß zu halten. Jean Paul gibt den Rath: „ich würde den Starken eben ſo wohl im Sitzen üben, als den Schwächlichen im Bewegen.“ Von ſchwächlichen oder kränklichen Perſonen ein immer gleiches Maß von Thätigkeit bei Leibesübungen aller Art zu verlangen, iſt eben ſo unbillig, als unverſtändig. Das Bewegungsmaß muß den Umſtänden und den zeitweiligen Kräften angemeſſen ſein. Das gilt auch für das reifere Alter, und macht ſich hier am leichteſten, da ſich in dieſem Alter gewöhnlich verſtändige Einſicht mit einem entſchiedeneren Willen paart. Auch der jeweilige Zuſtand der Uebenden will bei gymnaſtiſchen Bewegungen wohl beachtet werden; ſie ſind zu beſchränken, räth Prof. Bock, wenn zu ſchnelles und ſtarkes Herzklopfen, ſowie kurzes und jagendes Athmen dabei eintritt, wenn ſich widernatürliche und unangenehme Empfindungen (beſonders Kopfſchmerz und Schwindel), Bläſſe, Abmagerung, auffallender Farbenwechſel, ſtarke Erhitzung und Schweißabſonderungen einſtellen. Ganz vorzüglich müſſen Blutarme und Bruſtkranke mit großer Vorſicht Bewegungen anſtellen.

Bei der Uebung ſelbſt iſt darauf zu ſehen, daß alle Muskeln und nicht blos einzelne Muskelgruppen geübt werden, zu welchem Zwecke man ſolche gymnaſtiſche Uebungen auswählen ſoll, die zu einer allſeitigen Bethätigung der

Muskulatur führen, damit alle Organe auf eine übereinstimmende Weise von der Wirkung der Bewegung ergriffen werden. Ganz besonders wichtig ist es, daß die Athmungs- und Bauchmuskeln bei jeder Uebung nicht leer ausgehen.

Ferner ist es nöthig, daß in jeder Uebungszeit ein allmäliges Zunehmen in der Kraftanstrengung erfolge, und ebenso ein successives Abnehmen in dem Maße der Thätigkeitsanstrengungen eingehalten werde. Selbst bei jeder einzelnen Uebung ist es wünschenswerth, ein Crescendo und Decrescendo der angewendeten Kraft zu beobachten. Mit leichten Gliederbewegungen beginne man und achte darauf, daß dieselben in gleichem Maße rechts und links zur Durchübung gelangen. Dann mögen sich anstrengendere Uebungen anschließen, und man wird wohl thun, vor oder bei jeder einzelnen Uebung auf ein tiefes Ein- und Ausathmen zu halten, weil das nicht blos auf den Luftwechsel in der Lunge, sondern auch auf den Blut-, Speisesaft- und Lymphlauf, sowie auf den Verdauungsproceß einen bedeutenden Einfluß ausübt. Ohne gesunde, reine, frische Luft kann kein gesundes Blut, woraus sich der ganze Leib immer neu bildet und verjüngt, bereitet werden, weshalb auch bei und nach dem Bewegen auf gute Luft zu halten ist. Wenn zum Schlusse der Uebungszeit wiederum nur gelinde und ausgleichende Uebungen folgen, so wird man auch weniger Gefahr laufen, sich etwa in Folge gesteigerter Transspiration Erkältungen zuzuziehen, die leicht Herzkrankheiten hervorrufen könnten. Sollten Frauen besondere Veranlassung haben, ihre gymnastischen Uebungen bis

zur stärkeren Transspiration zu steigern, so empfehlen wir ihnen die Regel des Dr. Tissot: „Wenn der Schweiß von der unternommenen Uebung entstanden ist, so ist es nöthig, daß man, ehe man weiße Wäsche anzieht, den Körper abtrockne, und mit trocknem und etwas gewärmtem leinenen Zeuge reibe."

Eine Modification der Leibesübung ist bedingt durch die Geschlechtszustände der weiblichen Individuen. Das Urtheil aller erfahrenen Aerzte geht darauf hinaus, daß gemäßigte und gelinde Uebungen vor dem Eintritt der Pubertät überaus zweckmäßig sind und den richtigen Verlauf der Menstruation unterstützen. Von selbst versteht es sich, daß zur Zeit der Periode selbst alle angreifenden Körperübungen wegfallen, indem beim Eintritt von damit zusammenhängenden Beschwerden ein ruhiges Liegen im Bette die allerbesten und schnellsten Dienste leistet. Auch zur Zeit der Schwangerschaft, besonders in den vier ersten Monaten derselben, müssen alle Bewegungen, welche erhitzen oder anstrengen (große Spaziergänge, Tanzen, Springen, Reiten) wegfallen. Wol aber, sagt Prof. Bock, ist mäßige Bewegung, vorzüglich im Freien, nöthig zum Gedeihen. Von den älteren Aerzten hat Peter Frank ausführlich nachgewiesen, daß die sitzende Lebensart vornehmer Mütter nie nachtheiliger sei, als wenn dieselben schwanger sind. Nach seiner Meinung stehen die mehrsten Kinder stets ohne Bewegung sitzender Mütter vor ihrer Zeitigung in der Gebärmutter ab, oder sie sterben weniger aus einer wirklichen Krankheit, als wegen unrichtiger Austheilung und Stockung ihrer Säfte. Dasselbe bestätigt auch

Dr. Froriep in einem der neueſten Werke über „Hygiene des weiblichen Geſchlechtes", worin bemerkt wird, daß bei den Frauen der niedrigen Stände ſo oft eine vorzeitige Entbindung gewöhnlich durch übermäßige Anſtrengung und durch Aufheben von ſchweren Laſten veranlaßt wird. In den höheren Ständen aber, heißt es a. a. O., kommt dieſe Veranlaſſung eines unglücklichen Wochenbettes allerdings ſelten vor, um ſo häufiger aber erfolgt ſie in Folge geſteigerter Reizbarkeit des Nervenſyſtems. Man verſtehe dies aber ja nicht ſo, als wollten wir, daß man ſich jetzt keine Bewegung mehr mache; keineswegs! wir ſind nur gegen Uebertreibung; mit richtigem Maße angewendet, iſt nichts mehr geeignet, die geſteigerte Nervenempfindlichkeit herabzuſtimmen und die normale Circulation im Körper zu erleichtern, welche durch mechaniſche Hemmniſſe erſchwert ſein und dann zu Fußgeſchwulſt, Hämorrhoiden und Blutaderknoten Veranlaſſung geben kann. Gymnaſtiſche Nachhilfen können in ſolchen Zuſtänden recht wohl angewendet werden; doch ſind die Vorſichtsregeln hier um ſo ſtrenger zu erfüllen. Namentlich iſt jedes ſtoß- und ruckweiſe Ausführen von gymnaſtiſchen Uebungen ganz zu vermeiden.

Zweiter Theil.

Zur Belehrung und Anwendung im Besonderen.

I.

Freiübungen im Stehen.

Die einfachsten gymnastischen Uebungen sind diejenigen, welche sich aus der Gliederung und Bewegungsfähigkeit des menschlichen Körpers ergeben, und die auf dem gewöhnlichen Boden im Zimmer, Vorzimmer ꝛc. leicht darstellbar sind. Da diese Freiübungen unserem Zwecke besonders entsprechen, so widmen wir ihnen auch hier besondere Sorgfalt. In dieser Absicht gehen wir, zugleich zur Erklärung der Freiübungen, von derjenigen Haltung des Körpers aus, welche als die Grundstellung bezeichnet werden kann, insofern von ihr aus alle übrigen Leibesbewegungen, sowol beim Turnen, wie im gewöhnlichen Leben, erfolgen. Diese normale Haltung des Körpers spielt in der Frauenwelt eine nicht unwichtige Rolle. Das „Halte dich gerade!" wird wol von tausend und aber tausend Müttern unzählige

Mal den lieben Töchtern zugerufen, weil man in der aufrechten Stellung und Haltung des Körpers nicht mit Unrecht eine Schönheit erblickt, worin sich menschliche Würde und Vornehmheit aussprechen. Es hat jedoch diese aufrechte Haltung nicht blos ihre psychologisch-ästhetische Bedeutung, sondern sie ist für die Gesundheit so überaus wichtig, weil alle leiblichen Functionen dann am besten vor sich gehen können, wenn sie sorgfältig eingehalten wird. Jedes Frauenzimmer hat die Verpflichtung, sich diese völlig aufrechte Körperhaltung anzueignen, und sie in den gewöhnlichen Zuständen beim Stehen und Gehen zu bewahren. Sollen wir von dieser Grundstellung (Fig. 1) eine Beschreibung machen, so wäre etwa Folgendes dabei zu beachten.

Die Füße tragen die Körperlast dann am gleichmäßigsten und sichersten, wenn sie Hacke an Hacke und so zu einander gestellt werden, daß sie einen rechten Winkel bilden (Fig. 1, a). Man hat diese Fußstellung auch so bestimmt, daß bei Mädchen die Entfernung der Fußspitzen von einander 7—8 Zoll, bei Erwachseneren 9—10 Zoll betragen solle. Nächst dieser Fußstellung kommt die gestreckte und straffe Form der Beine in Betracht, für deren richtige Haltung namentlich die Kniegelenke wichtig sind, welche eine feste und schöne Körperhaltung sofort beeinträchtigen, sobald sie eine, wenn auch noch so geringe, Schiefstellung zeigen. Die richtige Fußstellung hat auf die Haltung der Beine den Einfluß, daß die Kniee ein wenig nach auswärts stehen und die Waden sich sanft berühren. Der Oberkörper muß mit Hilfe des Rückgrates eine gerade, nicht

steife, aber ruhige und feste Haltung zeigen, und namentlich darf sich weder ein schlaffes Vorbeugen, noch ein ungleiches Absenken nach den Seiten bemerkbar machen.



Fig. 1.

Ein sanft nach vorn gebogener Nacken gehört zum Wesen des weiblichen Typus, wovon auch die weibliche Halsbildung insofern etwas abhängig ist, als an derselben

eine schwache Vorwärtsneigung hervortritt. Bei alle dem ist jedoch eine schöne gerade Haltung des Kopfes ein wesentliches Bedingniß weiblicher Schönheit, die durch irgend eine Schiefheit in der Kopfhaltung beeinträchtigt wird. Ein Vorsinken des Kinnes nach der Brust zu würde nicht nur unschön sein, sondern zugleich einen nachtheiligen Einfluß auf den Brustkorb und die Respirationsorgane nach sich ziehen. Im Gegensatze davon hat beim weiblichen Geschlechte ein stärkeres rückwärts Beugen des Kopfes ebenso etwas Störendes, wie jene steife aufgerichtete Haltung des Halses, die man bei der Frau, wenn sie zur Gewohnheit geworden ist, im gemeinen Leben mit der Redensart verspottet: es sei, als habe sie ein Lineal verschluckt. Das Richtige liegt also in der Mitte, wenn sich der Kopf frei und ungezwungen aus den Schultern erhebt.

Beide Schultern sind gleichmäßig etwas nach rückwärts zu ziehen, um einem Einsinken des Brustkorbes vorzubeugen und eine freiere Athmung zu befördern. Nach der Haltung der Schultern richtet sich zugleich die Haltung der Arme, welche für gewöhnlich an den Seiten herabhängen, so daß sich die Ellenbogen ohne großen Zwang einander nach hinten zu nähern suchen, und die Hände mit der Innenfläche nach vorn gewendet werden.

Diese durch Fig. 1 verdeutlichte Haltung nehme man ein, wenn Uebungen der Arme und überhaupt des Oberkörpers vorgenommen werden, während bei Uebungen der unteren Extremitäten und bei Gehübungen die Arme auf dem Rücken verschränkt werden können, wie das Fig. 2

zeigt. Dieſe letztere Haltung der Arme unterſtützt eine größere Wölbung des Rückgrates und ein freieres Hervortreten des Bruſtkorbes. Bei Freiübungen, welche eine



Fig. 2.

größere Thätigkeit der Athmungsorgane veranlaſſen, z. B. bei Lauf- und Springübungen, iſt die unter Fig. 2 gezeigte Armverſchränkung unzweckmäßig; man laſſe dann die Arme

vielmehr zwanglos am Körper herabhangen, oder ſetze ſie wie bei Fig. 3 zum Hüftſtütz über den Hüften ein.



Fig. 3.

Zur Erlangung jener normalen Körperhaltung, welche wir als ſchön und geſundheitsgemäß bezeichneten, muß die Aufmerkſamkeit und Gewöhnung ſehr Vieles mit beitragen; doch reicht das nicht hin, wenn nicht zugleich auch die Uebung der hier in Betracht kommenden Muskulatur erfolgt. Es muß das beſonders hervorgehoben werden den Müttern gegenüber, welche oft genug mit peinlicher Strenge von ihren Töchtern verlangen, daß dieſelben unausgeſetzt und ohne irgend eine Unterſtützung des Rückens kerzengerade ſitzen ſollen, während man ihnen die Uebung der zum Geradeſitzen erforderlichen Muskelkräfte verſagt. Es fehlt nicht an Beiſpielen, wonach vornehme Damen aus übertriebener Aengſtlichkeit oder aus Vorurtheil es für äußerſt bedenklich fanden, wenn ihre Töchter beim gymnaſtiſchen

Unterrichte jene aufrechte Haltung aufgeben mußten, um durch Rumpfbeugen u. dergl. die ihnen dienliche Körperübung zu verfolgen. Gegen dieſe falſche Anſicht, wonach der Körper ohne Uebung ſeiner Organe kräftig werden ſoll, was einem Waſchen des Pelzes ohne ihn naß zu machen gleich käme, richtet ſich auch Dr. Biſhop mit den Worten: „Wenn man aufrecht ſitzt, ſo fühlt man bald, wie dieſe Körperhaltung ſo äußerſt läſtig iſt, und wird der Körper nicht hinten unterſtützt, ſo beugt ſich der Rumpf ſehr bald nach vorn. Dies erklärt ſich folgendermaßen: — beim Sitzen befindet ſich der Rumpf nicht in ſeinem Gleichgewicht, die Beuge- und Streckmuskeln ſind in beſtändiger Thätigkeit; da aber die Beugemuskeln weit ſchwächer ſind, als die Streckmuskeln, ſo neigt ſich der Körper von Natur vorwärts, wodurch die erſtern erleichtert werden auf Koſten der letzteren. Hiernach iſt es klar, daß beim Sitzen die aufrechte Haltung nicht ohne Ermüdung beibehalten werden kann, daß aber bei vorwärts geneigter Haltung des Körpers die größere Kraft der Streckmuskeln uns in den Stand ſetzt, beträchtliche Zeit zu ſitzen, ohne Ermüdung zu fühlen. Eltern und Lehrer treiben immerfort an den jungen Leuten, ſie ſollen gerad ſitzen, weil ſie der falſchen Anſicht ſind, eine gebeugte Haltung befördere das Schiefwerden, während es im Gegentheil eigentlich nur die Streckmuskeln des Rückens übt und dadurch kräftigt.“

Es mögen nun diejenigen Freiübungen folgen, welche eben ſo die äußere Schönheit, wie die Geſundheit zu fördern im Stande ſind. Wir ordnen dieſelben zunächſt überſichtlich nach der Körpergliederung, damit die Hinweiſun-

gen leicht verſtanden werden, welche bei der ſpeciellen Gebrauchsanweiſung zu Leibesübungen gemacht werden müſſen. Wenn wir uns fragen: „was für Bewegungen man mit jedem einzelnen Gliede ſeines Körpers vornehmen könne?“ ſo dürften ſich als Antwort folgende Uebungen ergeben, die wir zuerſt in ihrer einfachen Darſtellung im Stehen auf dem gewöhnlichen Boden beſchreiben.

1.

Von den **Kopfthätigkeiten**, oder eigentlich Halsthätigkeiten, wären hervorzuheben: das Kopfdrehen, welches bei ruhiger und feſter Haltung des Oberkörpers und namentlich der Schultern, durch die Bewegung des Kopfes um ſeine Längenaxe nach links und rechts hin erfolgt, wie das Fig. 4, a andeutet. Wenn die Drehung



Fig. 4.

nach einer Richtung hin ſo weit als möglich ausgeführt iſt, ſo heißt das Verbleiben in dieſer Stellung Dreh-

halte, welche beſonders anſtrengend, aber auch kräftigend iſt. Das Kopfbeugen geſchieht durch Vorneigen des Kinnes nach der Bruſt zu, worauf durch Kopfſtrecken der Kopf wieder in ſeine aufrechte Haltung gebracht wird. Die Beughalte erklärt ſich durch die Drehhalte. Das Kopfbeugen nach den Seiten (Fig. 5, a) iſt ebenſo leicht ver-



Fig. 5.

ſtändlich, wie das Kopfbeugen rückwärts, welches letztere jedoch bei Frauen nur in ſehr geringer Ausdehnung geübt werden darf. Beim Kopfkreiſeln (Fig. 5, b) beſchreibt der Kopf einen Kreis, indem er aus der Beughalte vorwärts ſogleich in die ſeitwärts u. ſ. w. übergeht.

Ein muskulöſer und ſtarker Hals gehört allerdings nicht zur weiblichen Individualität; allein wir finden die Fälle gar nicht ſelten, daß durch beſondere Uebungen bei Frauenzimmern auf eine Kräftigung der Hals- und Nackenmuskeln hingearbeitet werden muß. Indem der Hals das nicht unbedeutende Gewicht des Kopfes zu tragen hat, wird eine ſchiefe Kopfhaltung dann ſehr leicht herbeigeführt, wenn der Hals wegen Schwäche und Erſchlaffung ſeiner Muskeln nicht die gehörigen Dienſte leiſten kann. In ſolchem Falle, namentlich bei einer Kopfhaltung nach der

Seite, haben Mütter und Turnlehrer nicht ſelten Cravatten mit ſteifen Borſten angewendet, welche ſo umgelegt wurden, daß die Borſten ſofort ein unangenehmes Gefühl erzeugten, wenn ſich der Hals regelwidrig nach der Seite neigte. Tiſſot erzählt in ſeiner „mediziniſchen Gymnaſtik", daß er in einem Kloſter noch ein anderes Mittel bei Koſtgängerinnen anwenden ſah, welche den Kopf hingen. Die Vorſteherin des Kloſters ließ ſie nämlich verſchiedene Arten von Spielen vornehmen, und ſchlug ihnen auch, ohne ſich ihre Abſicht merken zu laſſen, vor, einen runden Ball, oder einen anderen leicht abrutſchenden Gegenſtand ſo auf dem Kopfe zu tragen, daß Diejenige, welche den Ball im Gehen fallen ließe, den Geſetzen des Spieles zufolge ein Pfand gäbe, wie es bei anderen Spielen gebräuchlich wäre. „Man hat mir verſichert," fügt Tiſſot hinzu, „daß dieſe Methode allezeit mit einem guten Erfolge angewendet worden ſei; denn dieſe Mädchen gewöhnen ſich dadurch, daß ſie ſich in dieſem Spiele üben, bald, den Kopf gerade zu tragen." Es mag allerdings ein ſolches Balanciren einer normalen Kopfhaltung förderlich werden; nur darf die Laſt nicht zu ſchwer ſein, weil ein zu ſtarker Druck auf die Halswirbel leicht Veranlaſſung zu einer Deformität geben könnte. Ein Turnlehrer ließ neuerdings leichte Holzkörbchen zu jenem Zwecke anfertigen und mit Erfolg derartige Uebungen damit anſtellen. Am ſicherſten können unſere Freiübungen bei leichten Halsdeformitäten zur Anwendung kommen; es muß dann natürlich die Seite beſonders berückſichtigt werden, deren Muskeln den Dienſt verſagen. Die aufgeführten Freiübungen können auch mit Schwung und ſchnell

ausgeführt werden; für den vorbauenden oder auch verbessernden Zweck der weiblichen Gymnastik empfehlen wir jedoch immer eine langsame und stetige Durchführung.

2.

Die Bewegungen der Arme unterscheiden wir nach den drei Gelenken derselben und sprechen darnach von Arm-, Ellenbogen- und Handthätigkeiten.

Die **Armübungen** umfassen Bewegungen des vom Schultergelenk bis zu den Fingerspitzen gestreckten Armes. Die Arme befinden sich im Abhang bei Fig. 1 und werden

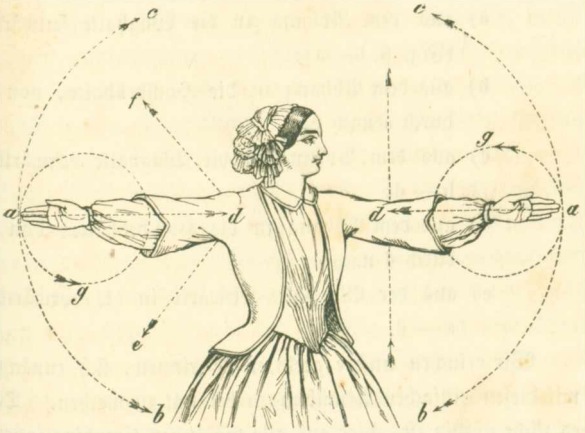


Fig. 6.

von da aus durch Heben in die Waghalte seitwärts gebracht, wie das Fig. 6, a zeigt, die wir für Erklärung der Armübungen hauptsächlich zu Grunde legen. Aus die-

ſer Waghalte ſeitwärts gehen die Arme zur Waghalte (Fig. 12, a) vorwärts wie bei a—d über, oder können auch von der Waghalte ſeitwärts zum Hochheben auf dem Wege a—c ſenkrecht über den Schultern geführt werden, wie das auch bei Fig. 11, e zu erſehen iſt. Zwiſchen dem Abhang der Arme und der Waghalte (a), wie zwiſchen dieſer und der Hochhebhalte, liegen noch die Schräghalte nach unten (e), und nach oben (f), wie die Schräghalten vor- und rückwärts nach oben (Fig. 12, l—b) und unten (Fig. 12, l—c). Wir knüpfen an dieſe Armhalten ſogleich einige zweckmäßige Armübungen, indem wir die Arme fortgeſetzt übergehen laſſen:

a) aus dem Abhang in die Waghalte ſeitwärts (Fig. 6, b—a);

b) aus dem Abhang in die Hochhebhalte, von b durch a nach c;

c) aus dem Abhang in die Waghalte vorwärts, b—d;

d) aus dem Abhang in die Hochhebhalte, von b durch d nach c;

e) aus der Waghalte ſeitwärts in die vorwärts, a—d.

Wir erſuchen unſere geehrten Leſerinnen, ſich zunächſt mit dieſen einfachen Armübungen bekannt zu machen. Da es nicht nöthig iſt, hier auf alle möglichen Combinationen dieſer Armübungen einzugehen, ſo heben wir nur zwei als beſonders zweckmäßig hervor:

f) Im $^3/_4$ Takt erheben ſich die Arme aus dem Abhang in die Waghalte vorwärts (b—d), dann in die

Waghalte seitwärts (d—a) und endlich zum Hochheben (a—c); in umgekehrter Weise erfolgt dann wieder das Zurückgehen in den Abhang;

g) im $^4/_4$ Takt gehen die Arme aus dem Abhang in die Schräghalte nach unten (b—e), in die Waghalte seitwärts (e—a), in die Schräghalte nach oben (a—f) und in die Hochhebhalte (f—c). In umgekehrter Folge geschieht auch das Absenken der Arme im $^4/_4$ Takt. Zu diesen beiden letzten Uebungen mag laut gezählt werden.

Ein Armdrehen geschieht, wenn bei völlig gestrecktem Arme die unter „Handübungen" beschriebenen 4 Handwendungen ausgeführt werden. Nächst der Bewegung der Arme durch Heben und Senken aus einer Armhalte in die andere, unterscheiden wir noch das Armkreisen und das Armschwingen. Das Armkreisen wird an Fig. 6 durch a—g verdeutlicht. Wir nennen diese Uebung Trichterkreisen, wenn, wie hier, mit den Händen ein kleiner Kreis beschrieben wird, was von den verschiedenen Armhalten aus erfolgen kann. Diejenige Armbewegung, wobei die Arme vom Abhange aus seitwärts vom Leibe den größtmöglichen Kreis beschreiben, nennen wir Armkreisen zur Mühle, wie das bei Fig. 11 auf dem Wege e—b—c—a angedeutet ist. Das Armschwingen ist ein schnelleres Hin- und Herbewegen der Arme in Viertel-, halben oder ganzen Kreisen. Wer z. B. das Trichterkreisen versteht, wird auch das Trichterschwingen leicht begreifen. Das Armschwingen veranschaulicht uns Fig. 12, wo man sich das Hin- und Herschwingen auf dem Wege c—a, a—b, oder c—b denken kann. Es mag das Arm-

ſchwingen von jeder der genannten Armhalten aus zu größeren oder kleineren Kreislinien erfolgen. Entweder ſchwingen beide Arme in gleicher Richtung, oder in entgegengeſetzter; der rechte Arm ſchwingt z. B. vorwärts, während der linke rückwärts ſchwingt.

Für die Erklärung der **Ellenbogenübungen** verweiſen wir auf Fig. 7, wo uns das Beugen und Strecken des Unterarmes von der Waghalte ſeitwärts aus unter e — g anſchaulich gemacht iſt. Ebenſo deutlich iſt das



Fig. 7.

Armanziehen zum Ausſtrecken oder zum Stoß, was hier am linken Arm unter a geſchieht, von wo aus das Ausſtrecken nach oben (b), nach vorn (f), nach der Seite (d) und nach unten (c) erfolgen kann. Dieſe Anziehhalten der Arme werden unterſchieden, je nachdem ſich die angezogenen Hände vor den Schultern, wie bei Fig. 7, a,

oder unter, neben und über den Schultern (Fig. 10, c) befinden. Man gehe z. B. aus dem Abhange der Arme (Fig. 10, a) in die Anziehhalte unter den Schultern (10, b), dann zur Anziehhalte über den Schultern (10, c) und endlich zum Hochſtrecken (10, d). Im $^3/_4$ Takt geht man auf dieſe Weiſe aufwärts, und ebenſo abwärts. Ein Unterarmkreiſen wird ſo dargeſtellt, daß ſich beide Arme vor der Bruſt in Schulterhöhe gegen einander beugen, wobei die rechte Hand in die Nähe des linken Ellenbogengelenkes kommt, während ſich die linke Hand in der Nähe des rechten Ellenbogengelenkes befindet. Die Hände umkreiſen nun einander in gleicher Richtung, oder gegenkreiſend (F. 17, b).

Die **Handübungen** ſind einfach, unter Umſtänden aber gerade für das weibliche Geſchlecht nicht unwichtig. Das Drehen der Hand erfolgt durch die Wendungen der-

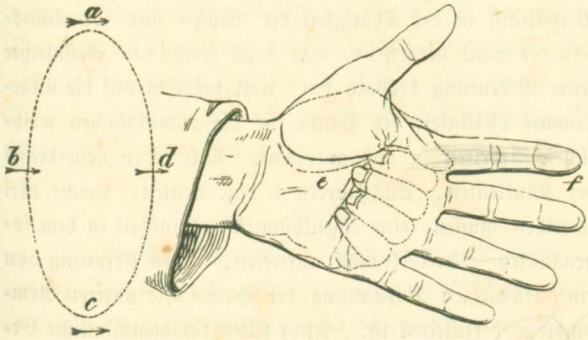


Fig. 8.

ſelben, je nachdem eine der 4 Handflächen nach oben gerichtet iſt. Wird bei vorgeſtrecktem Arme die Hand ſo gehalten, daß der Daumen nach oben liegt, wie bei Fig. 8, a,

ſo heißt das Speichhalte; wird die Hand ſo gewendet, daß die Kleinfingerſeite (10, c) nach oben zu ſtehen kommt, ſo heißt das Ellhalte; bei der Wendung, welche die innere oder Hohlfläche der Hand (b) nach oben führt, entſteht die Kammhalte und das Aufwärtswenden der äußeren Handfläche (d) bringt die Riſthalte zuwege. Das Hand-Beugen und -Strecken wird nach der Handbildung am beſten nach oben und unten, in geringerer Ausdehnung nach den Seiten erfolgen können. Das Handkreiſeln wird analog dem Kopfkreiſeln geſtaltet. Hinſichtlich der Fingerübung führen wir das Schließen der Finger zur Fauſthalte (8, e) und das Strecken zur geſpreizten Fingerhalte (8, f) an, wobei ſich die Finger ſo weit als möglich von einander entfernen.

Durch die letztere Uebung wird namentlich das rechte Verhältniß in der Thätigkeit der Beuge- und Streckmuskeln der Hand hergeſtellt, was beim weiblichen Geſchlechte ſeine Bedeutung deshalb hat, weil bei ihm auf die ungehemmte Thätigkeit der Hände für die mannigfachen weiblichen Arbeiten ſo viel ankommt. Wir ſehen neuerdings bei Kaufleuten, Buchführern u. dgl. Leuten, welche viel ſchreiben müſſen, eine eigenthümliche Krankheit in dem ſogenannten Schreibekrampf auftreten, deſſen Urſprung von einer einſeitigen Abſpannung der Hand- und unteren Armmuskeln herzuleiten iſt. Nicht ſelten kommen ähnliche Erſcheinungen auch bei Frauen vor, welche bei ihren weiblichen Handarbeiten genöthigt waren, in anſtrengender und einſeitiger Weiſe nur gewiſſe Haltungen der Hand einzunehmen. In ſolchen Fällen ſind ſolche Handübungen recht

wohl geeignet, Lähmungszuſtände und andere Mißverhältniſſe wieder auszugleichen. Bei kalten Händen werden ſolche unſcheinbare Uebungen, etwa verbunden mit Reibungen oder Klatſchungen, recht wohl im Stande ſein, die Blutcirculation ſtärker nach den Händen zu leiten und dieſe zu erwärmen.

Die Armübungen haben ihre beſondere Bedeutung für Kräftigung der Muskeln am Bruſtkorb, an den Schultern und an dem oberen Theile des Rückens. Durch alle dieſe Uebungen wird die Wölbung der Rippenwandungen weſentlich gefördert, ſo daß ſie den eigentlichen Mittelpunct einer Bruſtgymnaſtik ausmachen und ein geſchätztes Mittel zur Vorbauung von Lungenkrankheiten werden. In der Regel ſind die Armübungen zugleich zweckmäßige Reſpirationsübungen, weil ſie die Lungen zu größerer Thätigkeit anregen. Wegen dieſes Zuſammenhanges mit den edleren Organen der Bruſthöhle muß aber auch bei allen Armübungen jede heftige, ſtoß- und ruckweiſe Ausführung wegfallen, überhaupt jede Uebung nicht bis zum Puncte der Anſtrengung fortgeſetzt werden.

3.

Die **Rumpfübungen** ſind wegen der geringen Beweglichkeit des Rumpfes ſehr beſchränkt. Die Bewegungen beziehen ſich größtentheils auf den oberen und unteren Theil des Rumpfes, welcher den Anſatzpunct für die Gliedmaßen bildet. Namentlich iſt eine Bethätigung der Bauch- und Beckengegend bei der Leibesübung des weiblichen Geſchlechtes nicht zu überſehen, da gerade von der Schwäche in

dieſer Gegend mancherlei Krankheitszuſtände reſultiren. Uebungen des Rumpfes, namentlich eine Bethätigung der Rückenmuskeln, haben immer einen belebenden Einfluß auf die Thätigkeit des Rückenmarkes und wirken um ſo wohlthätiger, als gerade die Bewegung der Rückenmuskeln im gewöhnlichen Leben vernachläſſigt wird.

Die Fig. 9 verdeutlicht uns das Rumpfbeugen und Rumpfſtrecken, indem der Oberkörper bei feſtſtehenden Füßen und geſchloſſenen Knieen die aufrechte

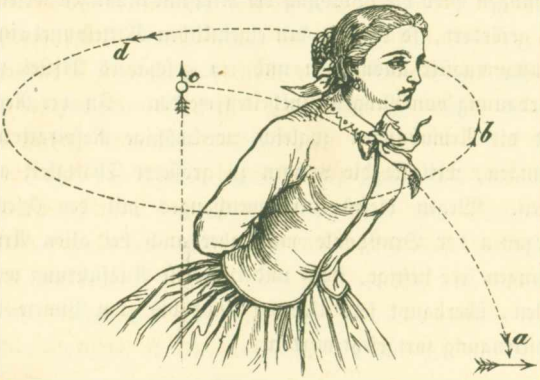


Fig. 9.

Stellung unter c verläßt und ſich etwa bis zum rechten Winkel bei a vorwärts beugt. Das Vorwärtsbeugen und Strecken mag anfangs langſam, dann mit einigem Schwung ausgeführt werden. Ein Rumpfbeugen ſeitwärts und rückwärts iſt nur in geringer Ausdehnung, und das letztere namentlich ſehr vorſichtig auszuführen. Das Rumpfdrehen nach rechts und links erklärt ſich nach Analogie

des Kopfdrehens. Für die Uebung des oberen Rumpftheiles dient das Achſelheben und Achſelſenken (Fig. 4, b), ſowie das Vor- und Rückſchultern, eine Bewegung der Schultern aus ihrer urſprünglichen Haltung nach vorn und hinten. Aus der Verbindung von Achſelheben, Vorſchultern, Achſelſenken und Rückſchultern ergibt ſich das Schulterkreiſeln. Das Rumpfkreiſen verdeutlicht Fig. 9, b—d und beſteht aus einer Verbindung von Vor-, Seit- und Rückbeugen des Rumpfes.

Wenn man bedenkt, welchen Einfluß die Schultern beim weiblichen Geſchlechte auf die ſchöne Haltung der ſogenannten Büſte ausüben, ſo müſſen die letzteren Uebungen, welche einer Muskelerſchlaffung in dieſer Region vorbeugen, ſchon als Schönheitsmittel in Betracht kommen, wenn die Kräftigung der Schultermuskeln nicht größere Bedeutung deshalb hätte, weil dadurch ein nachtheiliger Druck der Schultern auf die darunterlegene Bruſtgegend aufgehoben wird.

Beim weiblichen Geſchlechte iſt gerade die obere Gegend des Rumpfes durch größere Schulterblätter und ſtärkere Entwickelung hier liegender großer Muskeln für Bewegung der oberen Gliedmaßen ausgezeichnet. Es iſt das für die Reſpiration des Weibes nicht unwichtig, indem die Einathmung weniger durch das Herabſteigen des Zwerchfelles, als durch das Aufſteigen der beweglicheren und mehr ſpiralförmig geſtalteten Rippen bewirkt wird.

Eine Bethätigung des unteren Rumpftheiles durch Hüftheben und Hüftſenken, wobei ſich der eine Fuß durch Heraufziehen der Hüfte etwa einen Zoll vom Boden erhebt, iſt nur in beſchränktem Maße zuläſſig.

4.

Die Bewegungen der unteren Gliedmaßen haben etwas Aehnliches mit den Armübungen, indem ſie gleichfalls nach ihren drei Gelenken in Bein-, Knie- und Fußthätigkeiten zerfallen. Wie die Armübungen auf die Bruſthöhle wirken, ſo ſtehen die Beinübungen mit der Bauch- und Beckenhöhle in näherem Zuſammenhange. Die Hauptmuskeln, welche bei den Beinübungen gebraucht werden, finden ihren Urſprung in der Bauchhöhle oder am Becken, ſo daß ihrer Thätigkeit auch ein Einfluß auf die beim weiblichen Geſchlechte beſonders vorwiegende Verdauungs- und Fortpflanzungsregion des Organismus zuzuſchreiben iſt.

Die **Beinübungen** erfolgen mit Hilfe der Oberſchenkel- und Hüftmuskeln, welche ihren Anſatz am unteren Theile des Rumpfes haben. Diejenigen dieſer Uebungen, welche mit vollſtändiger Streckung von den Hüften bis zur Fußſpitze ausgeführt werden, ſind hier aus geſchlechtlichen und conventionellen Gründen ihrer Zahl und Ausdehnung nach auf ein geringes Maß zu beſchränken; ſie erfolgen im Stande auf einem Beine, wodurch das ſtandfreie Bein auch eine freiere Thätigkeit gewinnt.

Beim Spreizen (Fig. 11, g) verläßt das eine Bein die geſchloſſene Haltung in der Grundſtellung und begibt ſich in gerader Richtung zur Spreizhalte vor-, ſeit- oder rückwärts. Das Bogenſpreizen iſt ein Uebergehen zu einer der Spreizhalten nicht in einer geraden, ſondern in einer Bogenlinie; wenn man z. B. in die Spreizhalte ſeit-

wärts gehen will, ſo beſchreibt man mit dem Fuße einen Bogen vorwärts u. ſ. w. Bogenſchwenken heißt dieſe Uebung, wenn ſich das Bein in dieſer Linie ſchwunghaft hin und her bewegt, was nach den verſchiedenen Spreizhalten hin, auch vor oder hinter dem Standbeine erfolgen kann. Aus einer ſchwunghaften Verbindung des Vor- und Rückſpreizens ergibt ſich das Beinſchwenken. Das Beinkreiſen wird uns bei Fig. 11, f anſchaulich gemacht und erklärt ſich nach Analogie des Armkreiſens; es kann zuerſt in der kleinſten Kreislinie erfolgen, die ſich ſpiralförmig immer mehr erweitert, oder auch in Verbindung zweier Kreislinien nach vorn und hinten zur ſchräg liegenden Achte ∞ dargeſtellt werden.

Von den **Knieübungen** iſt beſonders das Beugen und Strecken im Kniegelenk von Bedeutung, weil dadurch einer Schwäche in einer Region vorgebeugt wird, welche für gute Haltung des Körpers von größter Wichtigkeit iſt. Eine Schwäche oder Verbildung am Knie wird dem Körper immer etwas von der ganz feſten und würdigen Haltung nehmen, die den Menſchen auszeichnen ſoll. Wir unterſcheiden zuerſt das Hebbeugen der Kniee, wobei der Unterſchenkel des ſtandfreien Beines nach dem Oberſchenkel zu heraufgezogen wird, und dann das Senkbeugen, wobei ſich der Oberkörper durch ein Beugen der ſtandfeſten Beine (oder auch nur eines derſelben) niederſenkt (Fig. 12, i—l). Jedem Hebbeugen folgt ein Senkſtrecken, jedem Senkbeugen ein Stemmſtrecken der Kniee. Das Senkbeugen wird nach dem Winkel beſtimmt, der durch Ober- und Unterſchenkel gebildet wird. Ein ſchnell hinter-

einander folgendes fortgeſetztes Senkbeugen und Stemmſtrecken heißt Kniewippen.

Die **Fußübungen** ſind der Zahl nach unbedeutend,

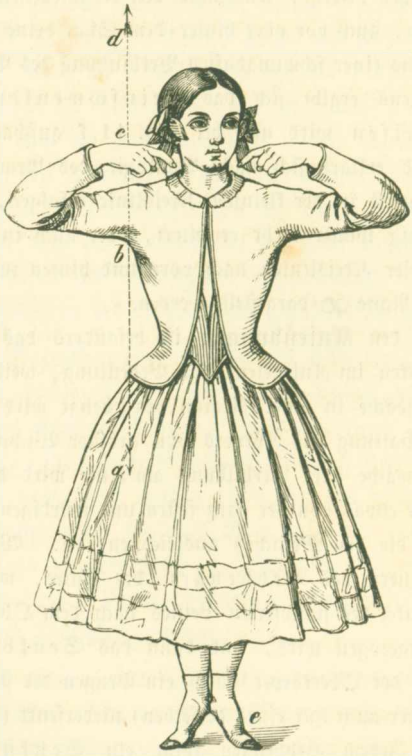


Fig. 10.

da die Gelenke des Fußes nur ein Beugen und Strecken, eine Seitenbewegung und ein Drehen um die Längenare

in geringem Maße zulaſſen. Und doch iſt die Kräftigung der Fußmuskeln inſofern nöthig, weil eine normale Fußbildung die Haltung des ganzen Oberkörpers bedingt. Das Fußanziehen und -Strecken wird wie bei Fig. 12, d durch Anziehen der Fußſpitze nach dem Oberkörper zu, und durch gegentheiliges Abſtrecken bewirkt; es kann vom ſtandfreien Beine in größerer Ausdehnung, als vom ſtandfeſten (Fig. 2, a) geſchehen. Die Seitenbewegung der Füße erfolgt, wenn ſie abwechſelnd aus der rechtwinkligen Stellung (Fig. 1, a) in die Schlußſtellung und aus dieſer wieder in jene übergehen, was von einem Fuße allein, oder von beiden zugleich geübt werden kann. Das Fußkreiſeln iſt nach Fig. 12, e leichtverſtändlich. Beim Stemmſtrecken (Fig. 10, e) der Füße kommt der Körper zur erhobenen Stellung auf Zehen und Ballen, und wenn dieſes Strecken und Senken ſchnell hintereinander folgt, ſo heißt die Uebung Fußwippen. Das Fußklappen iſt ein ſchwunghaftes Niederſenken des in der Hackenſtellung angezogenen Fußes (Fig. 2, a).

Es dienen dieſe beſchriebenen Fußübungen nicht allein den Stand- und Gleichgewichtsverhältniſſen des menſchlichen Körpers, indem ſie eine gute Haltung und einen guten Gang befördern; ſie ſind zugleich ein gutes Mittel, den Blutlauf ſtärker nach den Füßen zu leiten, weshalb wir ſpäter mehrere derſelben als probates Mittel gegen kalte Füße zuſammenſtellen werden.

Bei Beſchreibung der Freiübungen haben wir das Verbleiben in einer Stellung zur Dauerhalte als beſonders anſtrengend und kräftigend bezeichnet. Nicht mit Un-

recht hat deshalb der Heilgymnaſtiker Dr. Neumann auf ſolche beſondere Stellungen und Gliederhaltungen hingewieſen, welche, wenn ſie auf einige Zeit eingenommen wer-

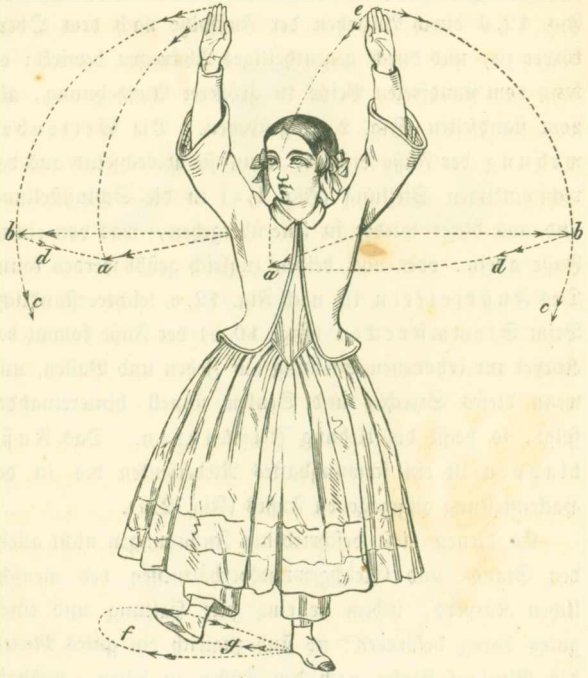


Fig. 11.

den, eine gute Wirkung auf den Organismus ausüben und aus dieſem Grunde als Präſervativ gegen Krankheiten angeſehen werden können. Wir geben auch von dieſen Stellungen einige Beiſpiele, beſonders weil ſie ſich für die Zim-

mergymnaſtik eignen. Unſere Leſerinnen mögen zur Probe die Stellung nach Fig. 11 genau einnehmen und in derſelben verharren, ſo lange es ihre Kräfte geſtatten. Dabei werden ſie ſich allerdings von der anſtrengenden Eigenſchaft ſolcher Stellungen, die an das ruhige Aushalten beim Stellen lebender Bilder erinnern, überzeugen. Die Wirkung dieſer Stellung beſchreibt Dr. Neumann dahin, daß ſie „zur Stärkung des Zuſammenwirkens der ſehnigen Gewebe des ganzen Körpers und zunächſt zur derartigen Stärkung der Fuß-, Unterſchenkel- und Beinmuskeln, oder zur Ausgleichung des Blutumlaufes im ganzen Körper, aber zunächſt in einem Fuße oder einem Beine dienen.“ Die Stellung nach Fig. 11 wird natürlich ebenſo auf dem rechten Beine eingenommen; oder das Spreizen des ſtandfreien Beines erfolgt rückwärts. Als Beiſpiele geben wir noch folgende Veränderungen dieſer Stellung:

a) Die Arme werden zur Schräghalte aufwärts, wie bei Fig. 14, A gehalten, während das linke Bein ſo heraufgezogen wird, daß Ober- und Unterſchenkel und der aufrechte Oberkörper in rechten Winkeln zu einander ſtehen;

b) die Arme ſind in Waghalte ſeitwärts (Fig. 11, b), während der rechte Unterſchenkel ſich in Hebbeughalte befindet;

c) die Arme werden gehalten wie bei Fig. 7, e; das linke Bein zur Spreizhalte rückwärts;

d) der rechte Arm wird zum Hochheben gehalten, der linke zur Waghalte ſeitwärts und das linke Bein zur Spreizhalte vorwärts, worauf ein dreimaliges langſames Fuß-

kreiſeln (Fig. 12, e) von links nach rechts, und von rechts nach links erfolgt;

e) die Arme werden wie bei Fig. 10 gehalten, der linke Unterſchenkel dreimal langſam zum Hebbeugen aufwärts gezogen und ebenſo langſam wieder geſtreckt;

f) die Arme ſind zur Schräghalte abwärts, wie bei Fig. 16, a, gehalten, das rechte Bein führt dreimal Beinkreiſen (Fig. 11, f) von vor- nach rückwärts, und ebenſo dreimal von rück- nach vorwärts aus. Unſere Leſerinnen wollen ſich nach dieſer Anleitung ſelbſt derartige Stellungen ausdenken, in denſelben auf einige Zeit verbleiben, oder während derſelben einige leichte Uebungen langſam ausführen. Wir können dem Dr. Neumann zugeben, daß 10—15 ſolcher Stellungen, wobei die Uebenden auf der Stelle bleiben, und kleine Pauſen zur Ruhe dazwiſchen legen, doch bedeutend warm zu machen pflegen, ja ſelbſt im kühlen Zimmer ſtark in Schweiß verſetzen. Nur rathen wir, nicht ſo viele ſolcher Haltungen hintereinander vorzunehmen, ſondern ſie nach ſchnelleren Bewegungen dann und wann einzulegen.

II.

Freiübungen im Gehen und Laufen, Hüpfen und Springen.

Die Freiübungen im Stehen werden für unſeren Zweck die vorwiegenden ſein müſſen, da unſere Gymnaſtik für den beſchränkten Raum des Hauſes beſtimmt iſt. Indeſſen wollen wir doch diejenigen Leibesübungen nicht übergehen, welche mit einer Bewegung von Ort verbunden ſind. Jedes Zimmer wird doch wenigſtens ſoviel Raum darbieten, daß man darin umhergehen könne, und nöthigenfalls läßt ſich auch Gehen, Laufen und Hüpfen am Ort oder in kleinen Kreiſen ausführen. Wir umgehen dieſe Uebungen um ſo weniger, weil ſie die für Frauenzimmer beſonders wichtige Uebung der unteren Extremitäten veranlaſſen und die Wirkungen der Gymnaſtik ſteigern. Zeigen wir ſogleich unſeren freundlichen Leſerinnen, wie ſie dieſe Uebungen anzufangen haben.

1.

Beim Gehen bleibt die Laſt des Körpers einen Augenblick auf einem Beine ruhen, während das andere ſich vom Boden erhebt oder vorwärts bewegt. Es bleibt

der Gang das einfachste, wohlfeilste und Jedem mögliche Mittel der Bewegung, welches namentlich von den Damen noch viel zu wenig benutzt wird. Auch von ihnen kann man sagen: „es würde viel besser gehen, wenn man mehr

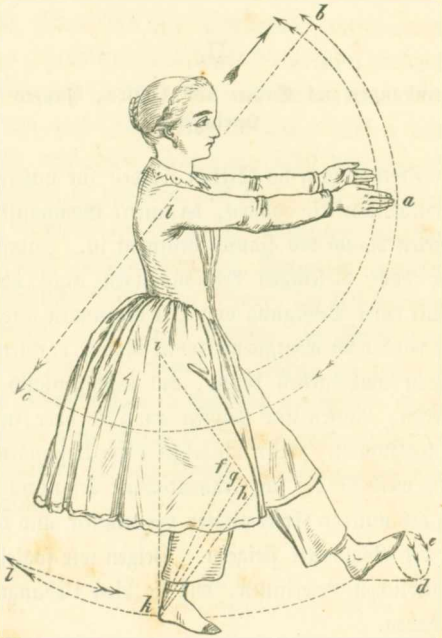


Fig. 12.

ginge." Wir können uns hier nicht auf die Eigenschaften eines schönen Ganges einlassen, oder das Charakteristische schildern, welches im Gange des Einzelnen liegt; wir bemerken nur, daß auch beim Gange jene schon beschriebene

gute Haltung des Körpers einzuhalten ist, daß die Fußspitzen beim Gehen auswärts zu stellen sind und daß Frauen keine zu großen Schritte machen sollen. Unsere Damen mögen den Gang an Ort und von Ort in der Weise ausführen, daß ein Schritt wie der andere in gleichem und festem Tempo erfolgt. Auch mögen sie sich für den Zweck der Leibesübung daran gewöhnen, ihren Gang an einen bestimmten Takt zu binden, indem sie z. B. beim ersten von 3 oder 4 Schritten ein wenig stärker auftreten und so im $^3/_4$ oder $^4/_4$ Takt gehen lernen. Sogleich mit dem Gehen auf der Stelle oder mit dem Umzuge im Zimmer verbinden wir einige Gliederbewegungen. Wir wechseln z. B. Abhang der gestreckten Arme und Waghalte derselben seitwärts in der Weise, daß jedes mit 2, 3 oder 4 Schritten verbunden wird; oder wir lassen zu je 2 Schritten Verschränken der Arme auf dem Rücken (Fig. 2, b) mit Verschränken derselben vor der Brust wechseln; oder wir halten die Arme wie bei Fig. 12, c und strecken sie seitwärts oder aufwärts zu 2 Schritten aus, während sie zu den folgenden 2 Schritten wieder angezogen werden. Die Armübungen, welche wir unter I, 2, als im $^3/_4$ und $^4/_4$ Takt darstellbar beschrieben, verbinde man mit Gehen im $^3/_4$ oder $^4/_4$ Takt. Es wird den Damen überhaupt Unterhaltung gewähren, mit dem Gehen allerlei Armübungen und andere Gliederbewegungen, wie sie unter I beschrieben sind, zu angemessenen Zusammenstellungen zu verbinden.

Zu den Gangarten, welche sich noch besonders eigenthümlich gestalten, rechnen wir den Ballen- oder

Zehengang (Fig. 10, e) und den Hackengang (Fig. 2, a), die beide leichtverständlich sind. Wir gehen 2 Schritte mit gewöhnlichem Gang, dann 2 Schritte mit Ballengang und im Wechsel so weiter; oder mit 2 gewöhnlichen Schritten 2 Schritte Hackengang im Wechsel, oder nach 2 Schritten Hackengang 2 Schritte Ballengang u. s. w. Der Fußwippgang entsteht, wenn bei jedem Niedertreten ein schnelles Heben und Senken des Körpers unter Mitwirkung des Fußgelenkes erfolgt; beim Fußklappgang setzt jedesmal die Hacke zuerst nieder, während diesem sofort jenes schwunghafte Aufklappen mit der ganzen Fußsohle folgt. Man ordne sich die Uebung so, daß bei jedem linken oder rechten Niedertreten Fußwipp- oder Fußklappgang dargestellt wird, oder daß nach 2 gewöhnlichen Schritten 2 Schritte Fußklappgang ꝛc. folgen. Den Fußklappgang übe man auch so, daß bei einem Niedertreten ein zweimaliges Klappen erfolgt.

Von den Knieübungen verbinden wir mit dem Gehen das Heb- und Senkbeugen und das Kniewippen. Beim Niedertreten des linken Beines werde z. B. das rechte Bein schnell nach dem Oberschenkel zu angezogen; dasselbe erfolge dann auch umgekehrt. Dieses Hebbeugen werde dann auch fortgesetzt oder im Wechsel mit Gehen ausgeführt. Das Senkbeugen fügen wir dem Gehen so ein, daß z. B. auf Eins! der rechte Fuß zu einem mäßigen Schritte vorwärts geht, während auf Zwei! ein Kniebeugen rechts, wie bei Fig. 12, b, erfolgt. Dabei wird die Last des Körpers nur von dem beugenden Beine getragen, denn das linke Bein spreizt vorwärts, oder führt bei angezogener

Fußſpitze einen Dupf auf den Boden aus; in den folgenden 2 Zeiten erfolgt nun unter denſelben Verhältniſſen Niedertreten und Kniebeugen links bei Vorſpreizen rechts. In 4 Zeiten mag dieſes Senkbeugen links und rechts dargeſtellt werden, worauf wieder 4 gewöhnliche Schritte folgen. Statt des Dupfes mit der Hacke kann das ſtandfreie Bein mit der ganzen Fußſohle, wobei das Fußgelenk bedeutend abgeſtreckt werden muß, einen Schlag auf den Boden ausführen, woraus der Schlaggang entſteht. Der Kniewippgang iſt leicht zu verſtehen, wenn man das Kniewippen kennt. Der Selbſterfindung überlaſſen wir es, die Verbindung des Fußkreiſens, Bogenſchwenkens, Beinkreiſens ꝛc. mit dem Gehen herzuſtellen. Als beſondere Gangart bezeichnen wir noch das Gehen mit Vorſtellen, wobei aus der Grundſtellung (Fig. 1) z. B. das linke Bein auf Eins! zu mäßiger Schrittſtellung auf gerader Linie nach links ſtellt, während in der 2. Zeit das rechte Bein zur Grundſtellung wieder nachſtellt. Es wechſelt ſo ſtets Grundſtellung mit Grätſchſtellung. Der Vorſtellgang kann in dieſer Weiſe vor-, ſeit- und rückwärts erfolgen; auch kann Vor- und Nachſtellen in einer Zeit erfolgen. Man gehe z. B. nach links hin ſo, daß ein Schritt in 2 Zeiten, der folgende in einer Zeit geſchieht. Aus dieſem Vorſtellgang wird Gehen mit Kreuzſchritten, wenn das Nachſtellbein nicht zur Grundſtellung, ſondern kreuzend vor oder hinter das Vorſtellbein geſtellt wird.

2.

Wie ſich das Laufen zum Gehen verhalte, brauchen wir unſeren Leſerinnen nicht erſt zu definiren. Die Laufübungen befördern noch mehr als die Gehübungen die Sicherheit, Leichtigkeit und geſchmeidige Schnellkraft der unteren Gliedmaßen, indem dadurch Fuß-, Waden-, Schenkel- und untere Rückgratsregion zur energiſchen und durchgreifenden Thätigkeit veranlaßt wird. Die Arme werden beim Laufen gehalten wie bei Fig. 3; nur muß ſich ſonſt kein Fehler in Haltung und Bewegung des Körpers dabei einſchleichen. Zu den Vortheilen der Laufübungen geſellt ſich noch der für das weibliche Geſchlecht wichtige Umſtand, daß durch ſie die Haut und die Lungen in die größte Thätigkeit und das Blut in gehörigen Umlauf geſetzt werden.

Wir laſſen zuerſt das gemäßigte Laufen auf der Stelle üben, indem nach 2 gewöhnlichen Tritten in 2 gleichen Zeiten unmittelbar darauf 4 Lauftritte folgen, ſo daß der Zeit nach auf einen gewöhnlichen Tritt 2 Lauftritte, die auf den Zehen geſchehen, kommen. Die Uebung erfolgt in dem Rhythmus $\overset{1}{—}\ \overset{2}{—}\ \overset{1}{\smile}\ \smile\ \overset{2}{\smile}\ \smile$ u. ſ. w. Mit 4 Taktſchritten wechſeln ebenſo 8 Lauftritte, oder 3 mit 6, 5 mit 10 u. ſ. w. Wie am Ort, ſo erfolgt dieſer Wechſel von Gehen und Laufen von Ort im Umzug durch das Zimmer, in Kreislinien. Mit den Laufſchritten mögen auch ruhigere Stellungen wechſeln. Es werde z. B. die Stellung bei Fig. 11 eingenommen und 4 Zeiten lang

ausgehalten, worauf in derselben Zeit 8 Laufschritte folgen.

Eine Steigerung in der Schnelligkeit tritt ein, wenn wir z. B. mit 2 Taktschritten 6 Laufschritte in Wechsel treten lassen, so daß die Laufschritte in Triolen nach dem Rhythmus — — $\overset{3}{\smile\smile}$ $\overset{3}{\smile\smile}$ mit den gewöhnlichen Schritten verbunden werden. Zuletzt wird das Laufen auf Dauer ohne Unterbrechung fortgesetzt. Eine Verbindung von Gliederbewegungen mit den Laufübungen halten wir nicht für gerathen, weil dann die Brustthätigkeiten auf einmal zu heftig würden; höchstens sind einige Armhalten mit dem Laufen geeignet zu verbinden.

3.

Das Hüpfen ist ein leichtes Aufschnellen des Leibes durch schwunghaftes Stemmstrecken der Fuß- und Unterschenkelmuskeln. Wir ordnen sogleich das Gehen mit Niederhüpfen beim Umhergehen auf dem Zimmer also an, daß der linke Fuß in der 1. Zeit zu einem gewöhnlichen Schritte vorstellt, während in der 2. Zeit durch schnelles Stemmstrecken des linken Fußes der Leib so aufgeschnellt wird, daß er in der 2. Zeit auf Zehen und Ballen des rechten Fußes niederkommt, was natürlich mit einem elastischen Beugen im Fuß- und Kniegelenk verbunden sein muß. Dieses Niederhüpfen geschieht immer bei den rechten oder linken Schritten, oder zweimal links und rechts im Wechsel mit 2 gewöhnlichen Schritten, oder fortgesetzt links und rechts. Beim Niederhüpfen des einen

Beines mag das andere ſtets ein ſchnelles Hebbeugen ausführen. Der Vorſtellgang wird mit Hüpfen ſo geſtaltet, daß z. B. auf Eins! ein Hüpfen auf den linken Fuß geſchieht, während auf Zwei! der rechte Fuß nachſtellt. Die Veränderungen damit möge man ſelbſt erproben. Das Hüpfen auf einem Beine ordne man z. B. ſo, daß das linke Bein 4 Hüpfe ausführt, worauf 4 Schritte mit Rechtsantreten folgen und darauf das rechte Bein 4 Hüpfe darſtellt u. ſ. f. Mit den 4 Hüpfen auf dem linken Beine mag auch eine ganze Drehung linksum erfolgen, wie beim Rechtshüpfen eine Drehung rechtsum. Das Beinſchwenken (Fig. 12, l) läßt ſich leicht mit dem Hüpfen verbinden, indem z. B. zu 2 Hüpfen links Rück- und Vorſchwenken des rechten Beines erfolgen kann, während nach 2 eingelegten Tritten oder Schritten nun auch Beinſchwenken links zu 2 Hüpfen rechts geſchieht. Auch hier möge man ſich ſelber diejenigen Gliederbewegungen zuſammenſtellen, die ſich mit dem Hüpfen verbinden laſſen. Ein beidbeiniges oder einbeiniges Kurzhüpfen geſtalten wir ſo, daß der ganze Körper geſtreckt gehalten und im Ballenſtand fortgeſetzt aufgeſchnellt wird, was am Ort oder von Ort erfolgt. Das Schottiſchhüpfen gehört gleichfalls hierher.

4.

Das Springen unterſcheidet ſich vom Hüpfen durch ein längeres Auffliegen des Leibes, wozu natürlich unter allſeitigerer Mitwirkung der Fuß-, Knie- und Rumpfpartien mehr Anſtrengung und Schwungkraft erforderlich wird.

So bedeutſam der Sprung als gymnaſtiſche Uebung überhaupt ſein mag, ſo kann er doch für das weibliche Geſchlecht nur in beſchränktem Maße zur Anwendung kommen. Wir unterſcheiden beim Sprung das Beugen der unteren Gliedmaßen — das Abſtoßen und Auffliegen und das Niederkommen des Körpers auf dem Boden, welchem ſich ſtets ein Aufrichten zur Grundſtellung anſchließen muß. Man gewöhne ſich, dieſe Thätigkeiten anfangs erſt nach Zählen darzuſtellen. Auf Eins! erfolgt bei ſenkrechter Haltung des Oberkörpers ein Beugen beider geſchloſſenen Kniee und Füße, indem letztere Ballenſtand einnehmen; auf Zwei! ſchnellt man ſich unter kräftigem Stemmſtrecken der Füße und Kniee in die Höhe, ſo daß augenblicklich die vollſtändigſte Streckung des ganzen Körpers eintritt. Im Nu ſchließt ſich dem Aufſpringen drittens das Niederkommen an, welches mit demſelben elaſtiſchen Beugen der Fuß- und Kniegelenke wie beim Abſchnellen geſchieht, worauf die Sprungthätigkeit mit ruhigem Aufrichten zur Grundſtellung ſchließt. Ohne das Einhalten dieſer vier Momente, welche natürlich ſchnell in einander übergehen, iſt kein Sprung richtig und zuträglich. Namentlich iſt ſtreng auf ein Beugen der Knie- und Fußgelenke beim Niederſpringen zu achten, weil ſonſt eine nachtheilige Erſchütterung des Rückenmarkes und des Gehirns erfolgt. Für Frauen kommt es ganz beſonders auf genaue Ausführung dieſer gymnaſtiſchen Uebung, und durchaus nicht auf einen hohen Sprung an. Iſt der Sprung erſt am Ort geübt, ſo mag er am Ort auf Schrittweite vor-, rück- oder ſeitwärts, über mit Kreide gezogene Striche, über Schnuren u. dgl. erfol-

gen. Beim Niederſprung oder Tiefſprung, den unſere Damen von einer Fußbank, vom Stuhl, von den Stufen einer Treppe u. ſ. w. ausführen können, ſind dieſelben Regeln zu beobachten.

III.

Widerſtandsbewegungen oder ſogenannte ſchwediſche Uebungen.

Durch den ſchwediſchen Profeſſor Ling ſind außer den unter I und II beſchriebenen activen Turnübungen noch andere Bewegungen in Anwendung gebracht worden, welche in einzelnen Fällen beſonders kräftig auf den Organismus wirken und die Eigenthümlichkeit haben, daß ſie für einzelne Körpertheile beſonders berechnet werden können, ohne dabei die Herzthätigkeit und das Athemholen ſo ſehr in Unruhe zu verſetzen. Wir nennen ſie Widerſtandsbewegungen (Stützübungen, duplicirte Uebungen), weil dabei Einer auf die Bewegung des Anderen inſofern einen Einfluß ausübt, als er derſelben einen angemeſſenen Widerſtand entgegenſtellt. Um unſeren freundlichen Leſerinnen eine Anſchauung von dieſen Uebungen zu geben, erſuchen wir ſie, den Zeigefinger der linken Hand ſo zu beugen, wie es Fig. 13 darſtellt. Der rechte Zeigefinger berührt mit der Spitze den Nagel des linken, den man langſam zu ſtrecken verſucht (nach a hin), doch ſo, daß es der rechte Zeigefinger durch harmoniſchen Gegendruck erſchwert. Nachdem die Streckung vollendet iſt, beugt man mit dem rechten Zeigefinger den linken wieder nach b hinab, indem der

letztere nur allmälig und immer dem Drucke widerſtrebend nachgibt.

Schon nach dieſem einfachen Beiſpiele werden unſere Damen an ſich ſelbſt erproben können, welche Anſtrengung es für das Fingerglied koſtet, um nur einen mäßigen Widerſtand zu beſeitigen. Man hat dieſe Uebungen für alle Leibestheile erfunden und ſie namentlich im Intereſſe der Heilgymnaſtik weiter ausgebildet und mit Erfolg angewendet. Von Seiten der ſchwediſchen Turnſchule ſind

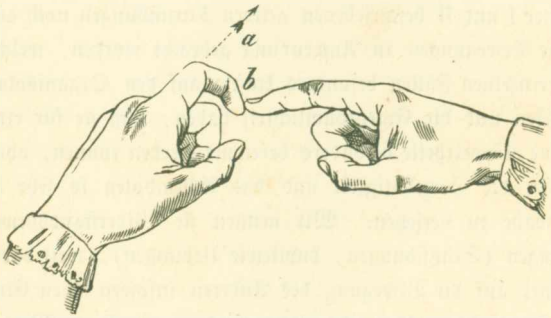


Fig. 13.

dieſe duplicirten Uebungen den natürlicheren activen gegenüber ſehr überſchätzt worden, und namentlich hat man ihnen ohne ſicheren Nachweis beſtimmte Erklärungen gegeben, inſofern ſie auf den arteriellen oder venöſen Blutſtrom, auf Nerven u. ſ. w. einen ganz präciſen Einfluß haben ſollten. Wir laſſen dieſe Theorien dahingeſtellt ſein und betrachten die ſogenannten ſchwediſchen Uebungen im Allgemeinen als mit der Bewegung gleichbedeutend, indem

ſie unzweifelhaft gleichfalls den Stoffwechſel und die Ernährung fördern, die Innervation erhöhen und eine ſtärkere arterielle (lebenskräftige) Blutſtrömung in den bewegten Körpertheilen zur Folge haben. Dieſe Eigenſchaften machen die Widerſtandsbewegungen auch für die vorbauende oder Krankheiten verhütende Gymnaſtik brauchbar, weshalb wir einige derſelben beſchreiben, namentlich für den Fall, daß ſich, wie erforderlich, zwei Damen zur Ausführung derſelben zuſammenfinden.

Wir knüpfen zur Erklärung an die Illuſtration Fig. 14

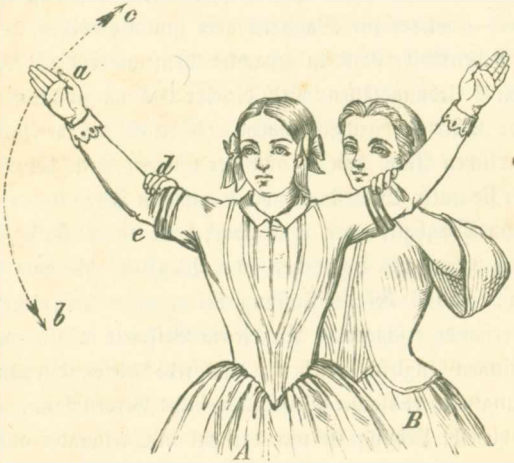


Fig. 14.

an. Hier ſteht Frau A vor Frau B und hält beide Arme zum Hochheben, während B die geſtreckten Arme auf der oberen Seite bei d erfaßt, um ſie auf dem Wege c — a — b

bis zum Abhang, oder nur zur Waghalte ſeitwärts herab-zuführen, und zwar unter fortwährendem Widerſtande von A. Es mag gleich bemerkt werden, daß es dabei von beiden Seiten keiner übermäßigen Kraftanſtrengung bedarf; die Uebung wird dann richtig ausgeführt, wenn die Widerſtrebende in gleichem Maße Widerſtand leiſtet, als die Bewegende Kraft anwendet. Vor jeder dieſer Uebungen mögen Beide friſchen Athem holen.

Nachdem die Abführung der Arme in beſagter Weiſe erfolgt iſt, und mit Loslaſſen der Arme eine kurze Pauſe eingetreten war, führt nun A ihre Arme auf dem Wege b—a—c wieder zur Waghalte oder zum Hochheben, wobei nun B den Widerſtand in gedachter Weiſe anwendet. Nächſt dieſen 2 Uebungsfällen wird dieſelbe Uebung noch auf folgende 2 Arten durchgenommen. B erfaßt die im Abhang befindlichen Arme von A von der unteren Seite bei e und führt ſie unter Widerſtand von A auf dem Wege b—a—c bis zur Waghalte oder zum Hochheben; im 2. Falle führt A ihre Arme aus Hochheben oder Waghalte bis zum Abhang, was B bei der Faſſung bei e unter angemeſſenem Widerſtande erſchwert. An dieſem Beiſpiele mögen unſere Leſerinnen zugleich erſehen, daß jede dieſer duplicirten Uebungen in vierfacher Weiſe ausgeführt werden kann. Ein und dieſelbe Uebung iſt nur dreimal hintereinander auszuführen und nach jeder Uebung mag mit Loslaſſen der Arme eine Pauſe eintreten, die ſchon dadurch entſteht, daß die Uebende ihre Arme ohne Widerſtand wieder nach der Ausgangsſtellung zurückführt.

Faſt alle unter I beſchriebenen Freiübungen ſind in

ſolcher Weiſe ausführbar. Wir rathen, zunächſt die dort beſchriebenen Armübungen unter a — e in gedachter Weiſe einzuüben; bei der Uebung e mögen ſich die beiden Uebenden nicht hintereinander, ſondern gegeneinander ſtellen. Von den übrigen Armübungen eignet ſich noch das Trichterkreiſen zu ſolcher Ausführung. Unter den Ellenbogenübungen eignet ſich das Ausſtrecken der Arme aus der Haltung bei Fig. 7, g und Fig. 10, c für duplicirte Darſtellung, was nach den verſchiedenen Richtungen hin erfolgen kann; die Faſſung geſchieht hier am Ellenbogengelenk. Alle dieſe duplicirten Armübungen dienen ebenſo wie die unter I aufgeführten zur Stärkung der Bruſtmuskeln, ſowie um die Schulterblätter zurücktretend und die Bruſt gewölbter zu machen. Von den Knieübungen heben wir das Senkbeugen der Kniee hervor (Fig. 12, h). A beugt z. B. bei geſchloſſenen Füßen und Knieen (und Arme zum Hüftſtütz) beide Kniee, zuerſt nur mäßig, während B ihre Arme auf deren Schultern legt und beim Aufrichten Widerſtand leiſtet. Wenn es darauf ankäme, irgend ein Glied beſonders zu kräftigen, ſo mag man die darauf berechneten Freiübungen unter I auswählen und ſie unter gegenſeitiger Unterſtützung duplicirt ausführen. Bein- und Fußübungen würden in ſolcher Weiſe am beſten in der Stellung wie bei Fig. 20 oder ſitzend auf dem Stuhl darzuſtellen ſein.

IV.

Uebungen mit Handgeräthen.

„Vielseitiger übend, zum Theil auch anstrengender werden die Freiübungen durch Bewegung gewisser frei zu bewegender Werkzeuge. Dahin gehören die Stabübungen und die Seilübungen, welche besonders die Beweglichkeit des Rückens und der großen Gelenke fördern und sehr gewandt machen, ohne zu erhitzen."

Prof. Dr. Richter.

Die unter I und II beschriebenen Freiübungen sind für sich schon hinreichend zu einer einfachen und angemessenen Gymnastik für Frauen. Wenn wir nun noch andere Uebungen bezeichnen, die mit Handgeräthen oder an besonderen, im Hause oder im Zimmer leicht herstellbaren, Vorrichtungen ausgeführt werden können, so geschieht das in der Absicht, theils um die Wirkungen der Leibesübung allseitiger und durchgreifender zu machen, theils um die Körperübung in das Gewand der Unterhaltung zu kleiden. Wir beschränken uns für unseren Zweck auf die einfachsten dieser Uebungen. Zu den

Stabübungen

ist ein 4 — 5 Fuß langer runder Stab von etwa $^1/_2$ Zoll im Durchmesser erforderlich, den jeder Tischler sauber polirt für etwa 2 — 3 Ngr. herstellt. Die Uebungen damit wer-

den von den Aerzten als ein kräftiges Mittel anerkannt, um einer Muskelschwäche in der Schultergegend vorzubeugen und einen heilsamen Einfluß auf Brust und Wirbelsäule auszuüben. Unsere Schülerinnen mögen den Stab mit beiden Händen fassen, und ihn wagerecht (Arme im Abhang) vor sich halten. Die Hände sind in Leibesbreite von einander zu halten. Von hier aus unternehmen wir folgende Uebungen:

a) Auf Eins wird durch Beugen der Ellenbogen- und Handgelenke der Stab bis zur Brusthöhe nahe am Körper erhoben; auf Zwei gehen die Arme zur Waghalte vorwärts; auf Drei werden sie wieder wie bei Eins angezogen und auf Vier zum Hochheben bei völlig gestreckten Armen, den Stab wagerecht über dem Kopfe, gehalten. In 4 Zeiten gehen die Arme mit Wechsel von Beugen und Strecken wieder auf demselben Wege zum Abhang zurück. Es wird diese Uebung sodann mit einer Fußübung so verbunden, daß zum jedesmaligen Ausstrecken der Arme Ballenstand (Fig. 10) eingenommen wird, während sich die Hacken beim Beugen der Arme wieder senken.

b) Gleichfalls in 4 Zeiten wird der Stab so geführt, daß er auf Eins! zur Waghalte vorwärts, auf Zwei! zum Hochheben, auf Drei! über den Kopf zum Anlegen quer über die Schulterblätter weggeführt und auf Vier! vollständig rückwärts abgesenkt wird zur Haltung wie bei Fig. 15, c. Die Hände müssen dabei auf 2 Leibeslängen auseinander gehalten werden. In 4 Zeiten wird der Stab auch wieder vorwärts geführt. Es wird damit Gehen ver-

bunden, ſo daß zu 4 Tritten oder Schritten am Ort oder von Ort jene 4 Stabhalten gefügt werden.

c) Bei der Stabwende, die durch Fig. 15 verdeutlicht wird, faßt man den Stab mit weiter Spannung der Arme. Während der rechte Arm bei der Uebung unbetheiligt bleibt und geſtreckt abwärts gehalten wird, führt der

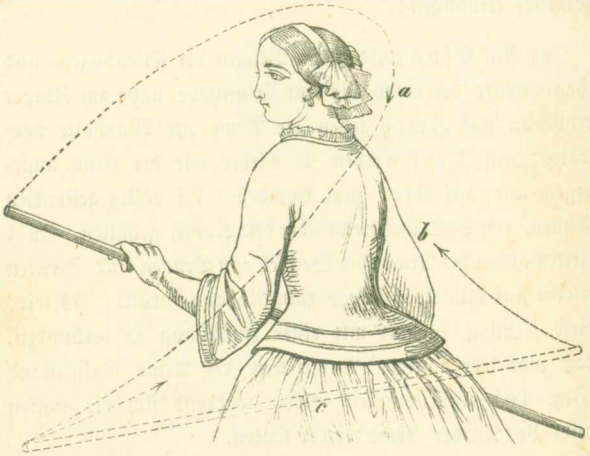


Fig. 15.

linke Arm den Stab auf dem Wege nach a hin über den Kopf weg zur Halte hinter dem Leibe wie bei c, und dann auf demſelben Wege auch wieder zurück. Daſſelbe führt in ſolcher Weiſe der rechte Arm aus. Man verändert dann die Uebung auch ſo, daß der linke Arm das Rückwärtsführen übernimmt, während dann der rechte Arm auf dem Wege nach b den Stab wieder vorwärts führt; ebenſo um-

gekehrt. Es ist bei allen Stabübungen überhaupt zu bemerken, daß der Körper mit Ausnahme der von der Bewegung ergriffenen Theile, vollständig fest und ruhig gehalten wird; bei der Stabwende mit einem Arm ist das ganz besonders zu beachten, da sich der Kopf dabei unwillkürlich nach der Seite zu neigen pflegt. Die Stabwende mit beiden Armen ist die Bewegung unter b, der Stabübungen, nur mit Weglassung der beiden Zwischenhalten.

d) Der Stab wird in Stirnhöhe, Hände nahe bei einander, wagerecht und nur mit Daumen und Zeigefinger lose gehalten, doch so, daß sich die Hände über dem Stabe befinden. Zu gleicher Zeit lassen beide Hände los und der Stab kommt zum Fallen, um sogleich mit Schnelligkeit wieder aufgefangen und in die erste Haltung gebracht zu werden. Das Fallenlassen und Wiederauffangen wird in dieser Weise fortgesetzt. Dieselbe Uebung führt sodann nur eine Hand aus, indem dabei, je nachdem die linke oder rechte Hand zu thun hat, auch links oder rechts Vorschrittstellung eingenommen, der freie Arm aber wie bei Fig. 2 auf den Rücken gelegt wird. So einfach diese Uebungen aussehen, so gewähren sie doch eine treffliche Uebung und nehmen überdies die Aufmerksamkeit gehörig in Anspruch. Eine ähnliche Uebung

e) ist die, wobei beide Hände den Stab in der Waghalte mit Ristgriff der Hände (Fig. 23, d) halten, ihn etwa 2 Fuß in die Höhe schnellen und mit Kammgriff (Fig. 22, d) wieder auffangen; in dieser Haltung wird der Stab von Neuem aufgeschnellt und nun mit Ristgriff aufgefangen,

wodurch ein fortwährendes Drehen der Arme veranlaßt wird. Jungen Mädchen iſt es zu rathen, den Stab quer über dem Rücken zu halten und beide Arme ſo darüber zu legen, daß beide Hände an beide Bruſtſeiten zu liegen kommen. Namentlich bei Gehübungen iſt dieſe Stabhaltung zum Vortheil der Bruſt und der Schultern einzunehmen. Für die Zimmergymnaſtik empfehlen wir weiter noch die Uebungen mit dem ſogenannten

Bruſtweiter oder Armſtrong,

ein zuerſt in England aufgekommenes Werkzeug, welches aus einem etwa $1^1/_2$ Fuß langen und $^1/_4$ Zoll ſtarken Kautſchukſtrange beſteht, wie dergleichen gegenwärtig für 20—25 Sgr. im Handel zu haben ſind. An beiden Enden hat dieſer Gummiſtrang bequeme Griffe, welche mit je einer Hand erfaßt werden, um den Strang auszudehnen. Die dabei ſtattfindende Thätigkeit iſt mit einer ſehr allmälig zunehmenden Kraftanſtrengung verbunden, die für die Arm- und Bruſtmuskeln ſehr wohlthätig wirkt und den Vortheil gewährt, daß ſie ſtets in richtigem Verhältniſſe zur Kraft der Uebenden ſteht. Auch das Nachlaſſen in dem Grade der Muskelſpannung iſt ein ſehr allmäliges, und wir bemerkten bereits, wie ſehr ein Crescendo und Decrescendo bei der Leibesübung gerade dem weiblichen Organismus angemeſſen ſei. Die hauptſächlichen Uebungen mit den Bruſtweitern ſind folgende:

a) Bei Fig. 16, a ſind die Arme nach abwärts gehalten und beide ziehen gleichmäßig nach b und c hin. Sobald die höchſte Spannung des Gummiſtranges erreicht iſt, wird

Halt gemacht und man ſucht in der Spannung einige Zeit auszuhalten, was eine recht heilſame Erſchütterung aller dabei betheiligten Glieder herbeiführt. Bei einiger Uebung wird dann während der Anſpannung abwechſelnd der eine Arm (wie bei Fig. 16) auf- und abwärts geführt.

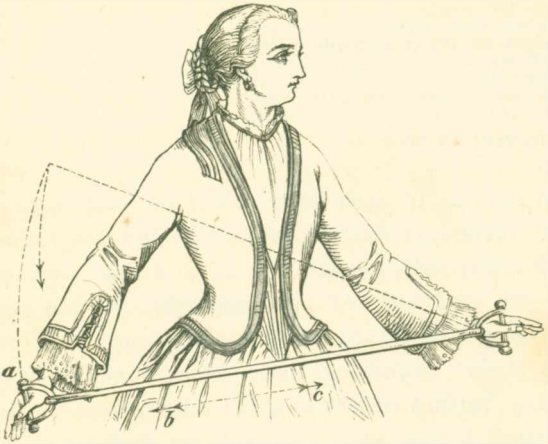


Fig. 16, a.

b) Schwieriger und anſtrengender iſt dieſelbe Uebung ſchon, wenn ſie von der Waghalte vorwärts (Fig. 12, a) oder vom Hochſtrecken (Fig. 11, e) aus angeſtellt wird.

c) Käme es darauf an, nur einen Arm und eine Bruſtſeite beſonders zu kräftigen, ſo wird der eine Arm vor der Bruſt wie bei Fig. 7, a gehalten, während der andere das Ausdehnen des elaſtiſchen Gummiſtranges übernimmt. Für dieſen Zweck kann man auch den Armſtrong mit dem einen

Griffe an einen Haken hängen und daran das Beugen des einen Armes unter Widerſtand ausführen. Alles ſchnelle Anziehen des Gummiſtranges iſt unzuläſſig. Vor Dauerhalten mit angeſtrafften Bruſtweitern vergeſſe man nicht tief einzuathmen.

Uebungen mit dem Federball.

„Es gibt ein allerliebſtes Spiel, das eine tüchtige Gymnaſtik bewirkt und in jedem größeren Zimmer ausgeübt werden kann: das Federballſpiel. Man widme demſelben alle Tage eine beträchtliche Zeit, und die Wirkung wird eine wohlthätige ſein.“

Dr. E. v. Rußdorf.

Das Spiel mit dem Federball iſt zu bekannt, als daß wir hier noch eine umſtändliche Beſchreibung deſſelben folgen laſſen müßten. Die zum Schlagen erforderlichen Raketts nebſt den Federbällen (Fig. 16^{b}, a und b) ſind in jeder Spielwaarenhandlung für wenige Groſchen zu haben. Eine Perſon kann ſich damit unterhalten, daß ſie den Federball immer höher ſchlägt und wieder auffängt, zuletzt bis an die Decke des Zimmers. Sind dazu 2 Perſonen vorhanden, ſo ſtellen ſie ſich einander gegenüber, um den Ball im Bogen unaufhörlich hin und her zu treiben, bis er durch Verſehen zum Fallen kommt. Drei, vier und mehr Perſonen ſtellen ſich im Drei- oder Viereck, oder im Kreiſe auf, um den Federball, manchmal auch zwei, von einer zur andern zu ſchlagen. Wer ihn zur Erde fallen läßt, hat das Spiel verloren. Im Freien iſt es wegen des Luftzuges nur an windſtillen Tagen zuläſſig.

Es gibt kaum noch ein Spiel, welches für das weib-

liche Geſchlecht zuträglicher und angenehmer wäre, als dieſes. Die Verſchiedenheit und Vielheit der Beugungen und Bewegungen, wodurch Kopf, Augen, Hals, Rücken, Lenden, Arme und Füße in Thätigkeit verſetzt werden, ſind



Fig. 16, b.

äußerſt heilſam für Stärkung und Gewandtheit dieſer Glieder, wie zur Anregung der Thätigkeiten des Unterleibes. Die Bewegung der Lunge wird außer durch das Hin- und

Herlaufen auch noch durch das fortwährende Zurufen vermehrt und fördert auf dieſe Weiſe außerordentlich eine angemeſſene Transſpiration. Die fortwährend erforderliche Beobachtung des Federballes ſetzt den Geiſt in beſtändige Thätigkeit, was zugleich das Vergnügen an dieſer Uebung erhöht. Schon Galen empfahl das Ballſpiel, „ſowohl zur Erhaltung der Geſundheit und der Geſchmeidigkeit der Glieder, als auch zur Erholung des Gemüthes, und um der Seele mehrere Kräfte zu gewähren.“

Uebungen mit den Schwingkugeln.

„Das Schwingen mit Schwingkugeln verurſacht viel energiſchere Reflexwirkungen als ein Spiel mit Stellungen."
Dr. E. v. Rußdorf.

Die Uebungen mit den bekannten hölzernen oder gußeiſernen Kugeln (Hanteln) ſtammen auch aus England, wo ſie in vielen Familien mit Erfolg in Gebrauch genommen werden. Für Frauen ſind zwei durch Griffe verbundene Kugeln in der Schwere von $^1/_2$ bis höchſtens 3 Pfund (2 Pfd. dürften das durchſchnittliche geeignete Gewicht ausmachen) geeignet, wovon bei der Uebung in jeder Hand ein Paar zu halten iſt. Die Eiſenhandlungen verkaufen derartige Hanteln à 2 Ngr. das Pfund. Bei Holzkugeln ſind die Griffe in der Regel glatt polirt; bei gußeiſernen Hanteln laſſe man die Griffe mit Tuch oder weichem Leder überziehen, damit die Hände durch das abfärbende Eiſen oder die rauhen Griffflächen nicht verunziert werden. Mit den Hanteln ſind faſt alle unter I, 2 beſchriebenen Freiübungen ausführbar. Hinſichtlich des Nutzens gilt von den Hantelübungen daſſelbe, was wir von den Armübungen rühmten. Nur tritt, was auch Dr. v. Rußdorf andeutet, bei den Hantelübungen eine viel durchgreifendere Muskelübung ein, weshalb ſie auch mit großer Vorſicht und mit Vermei-

dung aller Heftigkeit auszuführen ſind. Wir rathen unſeren Leſerinnen, zuerſt einige Zeit die Armübungen unter I, 2 zu treiben und erſt nach einiger Uebung und Erkräftigung dieſelben Uebungen mit Hanteln vorzunehmen. Wir geben hier nur einige charakteriſtiſche Hantelübungen:

a) Ein wechſelndes Ausſtrecken und Anziehen der Arme ſehen wir bei Fig. 17ª. So wie hier der rechte Arm langſam auf dem Wege a angezogen wird, geht der linke zur

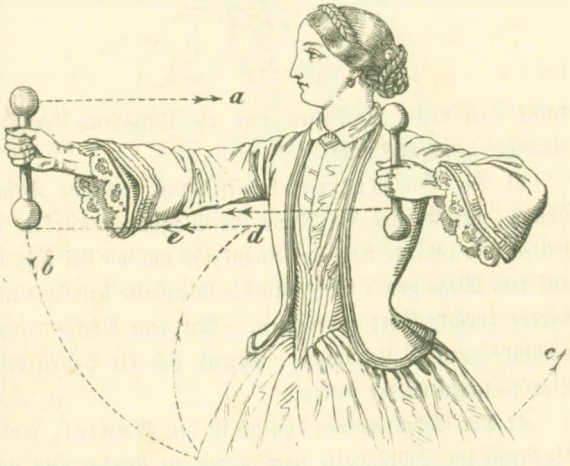


Fig. 17, a.

Streckung vor, was ſo abwechſelnd fortzuſetzen iſt. Wenn dieſelbe Wirkung in der Rumpfbeughalte vorwärts (F. 9, a) mit ſenkrecht abgeſtreckten Armen vorgenommen wird, ſo iſt ſie beſonders wirkſam.

b) Fig. 17[b] verdeutlicht uns eine Hantelübung, wobei ſich die Unterarme zur Haspel umkreiſen, wie es unter I, 2 als Unterarmkreiſen beſchrieben ſteht. Die Oberarme ſind

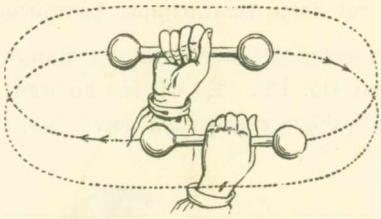


Fig. 17, b.

dabei vom Leibe abzuhalten und die Unterarme berühren einander gleichfalls nicht.

c) Die Schulterprobe iſt eine treffliche Bruſtübung, bei welcher die Arme zur Waghalte vorwärts zu halten ſind (Hände nahe bei einander), um wie bei Fig. 11 auf dem Wege von a nach b in die Waghalte ſeitwärts und wieder zurückgeführt zu werden. Mit dem Rückſchwingen verbinde man Ballenſtand, während ſich die Hacken beim Vorſchwingen wieder ſenken.

d) Der Schulterprobe ähnlich iſt der Mantel, wobei die Arme zur Schräghalte nach unten zu ſtrecken ſind und nach vorn und hinten in Halbkreiſen geſchwungen werden, wie das Fig. 18, a anſchaulich macht. Die Arme berühren dabei den Körper nicht.

e) Auf Eins gehen die Arme wie bei Fig. 17, a von der Waghalte vorwärts geſtreckt mit Armſchwingen auf dem Wege b—c ſo weit als möglich nach rückwärts, auf Zwei

ſchwingen beide Arme auf dem Wege c—d wieder nach vorn, werden aber zum Stoß an die Bruſt (d) angezogen und auf Drei auf dem Wege d—e nach vorn geſtreckt.



Fig. 18.

In 3 gleichen Zeiten wiederholen ſich dieſe Schwingübungen, welche man mit Gehen am Ort oder von Ort verbinden kann.

Zur Ausführung mit Hanteln ſind auch die unter a und d beſchriebenen Stabübungen geeignet, wie wir zu dieſem Zwecke auch noch auf das Trichterkreiſen und Armkreiſen zur Mühle, und auf das Uebergehen aus dem Abhang in die Waghalte ſeitwärts (Fig. 18, a—b), wie ſie unter 1, 2 beſchrieben ſind, beſonders verweiſen.

Uebungen mit dem kleinen Schwungſeil.

„Das Hüpfen über ein geſchwungenes Seil, welches oft kleine Mädchen mit ſo viel Zierlichkeit verrichten, würde jungen Damen, die nicht vor der Zeit alt ſein wollen, eine ſehr paſſende Gymnaſtik gewähren."

Dr. E. v. Rußdorf.

Das kleine Schwungſeil (Fig. 19, a) iſt gegenwärtig für 3—4 Ngr. faſt in jedem Seilerladen zu haben. Man wählt ſich die Länge deſſelben alſo aus, daß man die Handgriffe erfaßt und mit beiden Füßen auf die Mitte des Seiles tritt, wobei die Handgriffe des angeſtrafften Seiles bis unter die Achſeln reichen müſſen. Man lerne zuerſt, dieſes Seil über den Kopf vor- und rückwärts zu ſchwingen, wobei die Arme geſtreckt ſind und das Handgelenk beſonders thätig iſt. Damit ſich das Seil im Bogen halte und ſchwunghaft bewege, kann es in der Mitte ein wenig ſtärker ſein. Iſt das einigermaßen geübt, ſo wird das hinter dem Leibe gehaltene Seil über den Kopf weg nach vorn geſchwungen, um beim Ankommen auf dem Boden von dem linken Beine überſtiegen zu werden. Vorſchwingen und Ueberſteigen wiederholen ſich auf dieſe Weiſe; letzteres wird auch abwechſelnd rechts und links ausgeführt und geſtaltet ſich nach und nach immer freier zu einem leichten Sprunge.

Mit zunehmender Gewandtheit erfolgt bei jedem Vorſchwingen ein Aufhüpfen links und rechts zum Durchlaſſen des



Fig. 19.

Schwungſeiles. Ein beidbeiniges Aufſpringen mit Unterſchwingen des Schwungſeiles muß unter den bei II, 4 gegebenen Regeln erfolgen. Sind erſt dieſe Elementarübungen

erlernt, ſo bilden ſich verſchiedene Veränderungen dieſer Uebungsart von ſelbſt; wir erwähnen davon:

a) Das fortgeſetzte Hüpfen auf einem Beine mit Seilunterſchwingen;

b) den Trittwechſel, indem beim Ueberſchwingen des linken Beines und ehe das Seil wieder vorſchwingt, der rechte Fuß den linken im Tritt ſchnell ablöſt, was nun auch in ſolcher Weiſe rechts geſchieht und in dem Rhythmus $\overset{\text{l. r. l.}}{\breve{}\breve{}-}\ \overset{\text{r. l. r.}}{\breve{}\breve{}-}$ fortgeſetzt wird;

c) den Doppelſchwung, wobei das Seil durch ſchnelle und ſtarke Bewegung des Handgelenkes zweimal bei einem Sprunge durchgeſchwungen wird;

d) das beidbeinige Ueberſpringen erfolgt auch zu dem Rückwärtsſchwingen des Seiles;

e) der Seilſchwung mit abwechſelnder Kreuzung der Hände, wobei zuerſt ein gewöhnlicher Sprung erfolgt und darauf beim 2. Umſchwunge, in dem Augenblicke wo das Seil hinabgeht, ein ſchnelles Umwechſeln der Hände geſchieht, ſo daß die linke nach rechts, die rechte nach links geht. Beim 3. Umſchwunge gehen die Hände wieder in die erſte Stellung; im Wechſel wird ſo das Seil bald gewöhnlich, bald gekreuzt geſchwungen;

f) Gewandte Seilſchwingerinnen wechſeln auch mit den Griffen des Schwungſeiles, indem je nach dem Aufſchwingen und vor dem Abſchwingen der geſtreckten Arme eine jede Hand ſchnell den hölzernen Griff der andern Hand übernimmt. Es übt das Seilſchwingen gleichzeitig die unteren Gliedmaßen wie die Arme und fördert die Kraft

und Beweglichkeit in einem hohen Grade. In einer zierlichen und mannigfachen Ausführung solcher Uebungen sind die jungen Mädchen sehr erfinderisch und lernen nach und nach viele zusammengesetzte Bewegungen, so daß sie zuletzt im Stande sind, ihre sonst bekannten Tanzweisen, Schottischhüpfen u. dgl. mit dem Seilschwingen zu verbinden. Da die Seilübungen mit starker Respiration verbunden sind, so lasse man ihnen zur Ausgleichung wieder einige einfachere Uebungen folgen.

V.

Uebungen an leicht zu beſchaffenden und im Zimmer bequem anzubringenden Vorrichtungen.

Von den eigentlichen Geräthübungen der Turnkunſt nehmen wir hier nur das Allernothwendigſte mit auf, wenn es darauf ankäme, beſonders kräftigende Uebungen anzuwenden. Für allgemeine Kräftigung wie für ſpecielle Heilzwecke iſt es beſonders wichtig, die Beugemuskel- und Streckmuskelthätigkeit zu veranlaſſen, was am geeignetſten in einer Stellung geſchieht, wobei der Körper nicht wie bei den Uebungen unter I, II und IV in den Füßen, ſondern in der Hang- oder Stemmthätigkeit der Arme ſeinen Stützpunct findet.

Mit Hilfe der hier zu beſchreibenden Vorrichtungen läßt ſich eine viel kräftigere Uebung der geſammten Muskulatur, namentlich der Arm-, Bruſt-, Bauch- und Rückenmuskeln erreichen, ſo daß es unter Umſtänden verfehlt wäre, wenn man aus Vorurtheil oder allzugroßer Aengſtlichkeit dem weiblichen Geſchlechte derartige Uebungen vorenthalten wollte, die ihm von ſo großem Nutzen ſein können.

Haben unſere Damen eine Matratze oder auch nur eine

Decke zur Hand, auf welcher ſie ſich lang ausſtrecken können, ſo bezeichnen wir ſogleich einige recht zweckmäßige Uebungen, welche einer Schlaffheit der Bauch- und Rückenmuskeln vorbeugen. „Die Schlaffheit der Bauchmuskeln," ſagt Prof. Richter in ſeinem „Organon", „iſt eine viel häufigere Quelle von krankhaften Beſchwerden, als gewöhnlich angenommen wird, beſonders beim weiblichen Geſchlechte, wo ſich oft auch Schwäche der Rückenmuskeln dazu geſellt. Viele ſogenannte hyſteriſche, hypochondriſche oder menſtruale Zufälle, viele Unregelmäßigkeiten der Schwangerſchaft und des Geburtsverlaufes (das Gebärunvermögen), rühren zum großen Theile daher, und werden durch Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskeln verhütet und geheilt." Zu ſolchem Zwecke empfehlen wir folgende Uebungen:

a) In horizontaler Rückenlage, die Arme geſtreckt zu beiden Seiten des Kopfes gehalten, richtet ſich der Oberkörper langſam auf zur ſitzenden Stellung, wie bei Fig. 20, indem ſich gleichzeitig die Arme geſtreckt und im Bogen bald bis zum Berühren der Fußſpitzen nach vorn bewegen. In gleicher Weiſe und mit derſelben Armbewegung (e) folgt dem Sitz wiederum auf dem Wege a — b das Zurückgehen in die horizontale Rückenlage, was ſo im Wechſel fortgeſetzt wird. Es iſt beſonders auf ein tiefes Einathmen vor jeder dieſer Bewegungen zu achten.

Noch wirkſamer wird dieſe Uebung, wenn ſich die

Uebende von einer Anderen damit Hilfe geben laſſen kann, daß die letztere mit querüberliegenden Händen (bei d) die Knie befeſtigt. In dieſem günſtigen Falle einer Hilfeleiſtung kann in der Lage bei Fig. 20 auch das Rumpf-



Fig. 20.

kreiſen geübt werden, indem ſich der Oberkörper bei feſtgehaltenen Knien und bei verſchränkten Armen im Kreiſe, wie bei Fig. 20, e bald von links nach rechts oder umgekehrt bewegt.

b) Aus der horizontalen Rückenlage wie bei Fig. 20, b richtet man den völlig geſtreckten Körper mit Hilfe der ſtemmenden Arme ſo weit auf, daß er nur von den Hacken der Füße und den Händen getragen wird. Die Bruſt iſt dabei zu erheben, der Kopf ein wenig nach unten zu ſenken.

c) In ähnlicher Weiſe wie bei der vorigen Uebung wird aus der Bauchlage eine Stellung eingenommen, wobei der

geſtreckte Körper blos auf Hände und Füße geſtützt, horizontal ſchwebt, wie das bei Fig. 21, wenn auch hier mit Hilfe eines Stuhles, anſchaulich gemacht iſt.



Fig. 21.

In dieſer Lage wird bei zunehmender Kräftigkeit eine Uebung vorgenommen, die in einem Beugen und Strecken der Arme (Fig. 21, b—c) bei vollſtändiger Streckung des ganzen Körpers beſteht und für den bezeichneten Zweck beſonders wohlthätig wirkt.

Für die Uebung der Beuge- und Streckthätigkeit der Gliedmaßen hat man eine ganze Reihe von Geräthen erfunden, die mehr oder weniger zuſammengeſetzt ſind und je

nach den Umſtänden beſondere Vortheile für die Leibesübung darbieten. Als Erſatz für dieſe Uebungen bieten wir nur zwei Vorrichtungen, die ſich im Zimmer oder Vorzimmer leicht anbringen laſſen und für unſeren Zweck ausreichen.

Das bewegliche Schwebereck (Fig. 22—24) beſteht aus einem glatt polirten runden Stabe, $2^1/_2$—3 Fuß lang, 1 Zoll dick, welcher etwa $^1/_2$ Fuß von jedem Ende, je nach der Schulterbreite der Uebenden zwei Löcher hat, durch welche eine feſte Hanfleine gezogen und mit einem ſtarken Knoten befeſtigt wird (Fig. 23, b). Jede dieſer 2 gleich langen Hanfleinen iſt zweimal ſo lang, als die Höhe des Zimmers beträgt. Während das eine Ende mit dem Knoten an dem Stabe befeſtigt iſt, geht das andere über zwei an der Decke durch Schrauben befeſtigte Holzrollen (Fig. 24, e), um ſodann mit der anderen Seilhälfte durch eine Röhre oder Hülſe von Eiſenblech (Fig. 23, c) verbunden zu werden. Dieſe Blechhülſe iſt ſo eingerichtet, daß beide Leinen mit Hilfe einer Schraube und eines daran befeſtigten ausgerundeten Eiſenblechſtückchens feſt aneinander gepreßt werden können, ſo daß ſie die ganze Laſt des Körpers zu tragen im Stande ſind, wenn dieſer an dem Reckſtabe hängt. Man braucht nur die Schrauben locker zu machen und der Reckſtab kann höher oder tiefer geſtellt werden, je nachdem man ihn zu Hang- oder Stemmübungen braucht. Die an der Decke eines Zimmers oder an einem Thürgewände angebrachten Holzrollen können des beſſeren Ausſehens halber nach Art der Kronleuchterhaken mit Roſetten eine Verkleidung bekommen.

Dieſes einfache Inſtrument läßt ſich leicht in jedem Zimmer oder Vorzimmer anbringen, abnehmen und wieder aufhängen, und gibt zu außerordentlich nützlichen Uebungen paſſende Gelegenheit. Obere und untere Gliedmaßen ſind dabei in gleichmäßiger Thätigkeit; die oberen befeſtigen ſich mit den Händen am Schwebereck, die unteren tragen und heben größtentheils das Gewicht des Körpers, ſo daß die meiſten Uebungen mit Beihilfe der vier Gliedmaßen erfolgen, was eine vorzügliche Gymnaſtik zuwege bringt. Am Schwebereck laſſen ſich für Frauen folgende Uebungen bezeichnen:

Hangübungen.

a) Bei recht hoch geſtelltem Schwebereck begibt man ſich zum Hang mit Riſtgriff der Hände (Fig. 25). Schon das ruhige Verbleiben in dieſem Streckhang, wobei die Hacken geſchloſſen und die Fußſpitzen von einander entfernt gehalten werden, iſt für viele Frauen, namentlich aber auch für junge Mädchen, eine vortreffliche Uebung. Sollte Jemand zu ſchwach ſein, das Gewicht ſeines Körpers im Streckhang frei zu erhalten, ſo mag es Anfangs durch ein Auftreten mit den Fußſpitzen unterſtützt werden.

In dieſem Streckhange ſind einige der unter I beſchriebenen Bein-, Knie- und Fußübungen darzuſtellen, von denen wir nur das Spreizen, Beinkreiſen, Hebbeugen, Fußanziehen und Strecken, Fußkreiſeln u. ſ. w. anführen. Die Hände erfaſſen dabei den Stab im Riſtgriff, wie bei F. 25, oder im Kammgriff, wie bei Fig. 22.

b) Im Hang bei kopfhoch geſtelltem Schwebereck, wobei der etwas ſchräg geſtellte Körper mit den Hacken aufſteht,

wird ein wechſelndes Aufziehen und Niederlaſſen des Leibes mittelſt Beugen und Strecken der Arme ausgeführt. Bei geſtreckten Armen befindet ſich der geſtreckte Körper in der Linie a—c, während er durch Beugen der Arme in die

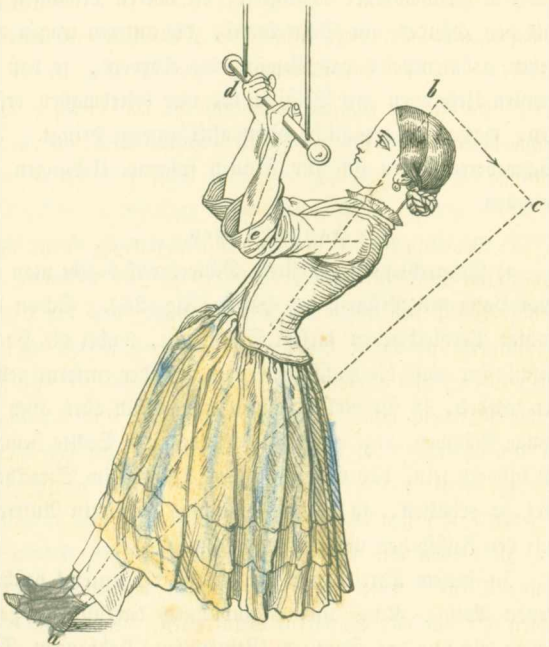


Fig. 22.

Linie a—b kommt. Die Uebung ſelbſt nennen wir Klimmziehen und den Hang wie bei Fig. 22, e Klimmhang.

c) Mit Riſtgriff der Hände und kopfhoch geſtelltem Schwebereck ſtellt ſich die Uebende ſenkrecht unter daſſelbe,

wobei die Arme gebeugt gehalten werden. Bei geſchloſſenen Knien und Füßen erfolgt nun ein langſames Niederlaſſen mit Senkbeugen wie zum Aufknien, ohne daß die Knie den Boden berühren. Die Füße müſſen dabei Ballenſtand einnehmen und die Arme kommen zum Streckhang. Sodann erfolgt wieder langſames Aufziehen mit Beugen der Arme, wie bei Fig. 22, e.

d) Die vorige Uebung wird ſo geſtaltet, daß das Niederlaſſen des Körpers auf nur einem Beine erfolgt, während das ſtandfreie Bein geſtreckt vorwärts geführt wird. Das Senkbeugen erfolgt auf dieſe Weiſe abwechſelnd links und rechts. Bei dieſem Wechſel nehme man bald Riſt- bald Kammgriff.

e) Bei kopfhoch geſtelltem Stabe erfaßt man denſelben an beiden Enden und geht ſo weit zurück, als es die Spannung der Leinen geſtattet, was mit völliger Streckung der Arme und Stellung auf den Fußſpitzen verbunden iſt. Mit Beugen der Arme und Abſchnellen der Füße ſchwingt man ſich nach vorn, um durch die Pendelſchwingung wieder nach dem Abſprungsorte geſchleudert zu werden, wo die Füße wieder zur Erde kommen.

f) In ähnlicher Weiſe geht man nach vorn und bringt ſich durch Fuß- und Armbewegung zum Rückwärtsſchwingen.

g) Aus der Verbindung der Uebungen unter e und f entſteht das abwechſelnde Vor- und Rückwärtsſchwingen durch die Pendelſchwingung, wobei die Füße, entweder nur beim Vor- und Rückſchwingen auftreten, beim Durchſchwingen aber ein wenig angezogen werden, oder gar nicht

auftreten und beim Vor- und Rückwärtsschwingen wie zum Stoß ausgestreckt werden, wodurch der Schwung befördert wird.

h) Bei fortgesetzter Uebung und eingetretener Kräftigung wird der freie Hang (ohne Auftreten mit Hacken oder Fußspitzen) im Rist- oder Kammgriff so eingenommen, daß die Arme entweder gestreckt sind, wie bei Fig. 25, oder so gebeugt werden, daß Ober- und Unterarm einen spitzen (Fig. 22, e), einen rechten oder einen stumpfen Winkel bilden. Mit jedesmaligem Absetzen kann diese vierfache Hangweise hintereinander einmal im Ristgriff, dann im Kammgriff ausgeführt werden.

i) Bei brusthoch gestelltem Schwebereck werden beide Arme so über die Enden des Stabes gelegt, daß derselbe quer über beide Schulterblätter zu liegen kommt und die Last des Körpers vorwiegend durch Hang im Oberarm getragen wird. Zuerst erfolgt diese nützliche Hangübung mit Auftreten der Fußspitzen, dann frei und zuletzt mit Pendelschwingung. Ein lästiges Drücken am Oberarm mag man durch Umlegen von wollenen Tüchern zu vermeiden suchen.

Stemmübungen.

Von den eigentlichen Stemmübungen, bei denen der Körper durch die Kraft der aufstemmenden Arme getragen wird, führen wir nur einige an; es kommt beim weiblichen Geschlechte weniger darauf an, den Körper stark und gedrungen zu machen, als vielmehr (was namentlich die Hangübungen unterstützen) das Wachsthum und die Ausbildung in die Länge zu fördern.

a) Fig. 23 verdeutlicht uns den einfachen Stütz. Der in Hüfthöhe gestellte Stab wird so erfaßt, daß die Arme um die Leinen herumgehen und diese an den Schultern lie-



Fig. 23.

gen. Mit einem leichten Abstoß der Füße gelangt man in den Stütz auf beiden Enden des Stabes, wobei die Schultern zurückzunehmen sind, und der Kopf von den Achseln so weit als möglich entfernt wird.

b) Bei kniehoch geſtelltem Stabe wird die unter Fig. 21 verdeutlichte Stellung eingenommen, wobei die Arme ſenkrecht ſtehen und ebenſo wie dort durch Beugen und Strecken



Fig. 24.

ein Heben und Senken des geſtreckten Körpers zuwege bringen; auch die Uebung unter Fig. 24 iſt alſo darſtellbar.

c) In dem Stütz wie bei Fig. 23 wird eine Pendel-

schwingung durch Abstoßen mit den Füßen (wie im Hang unter g) veranlaßt und sodann durch ein Vor- und Rückstrecken der geschlossenen Beine unterhalten.

d) Eine für Frauen recht nützliche Uebung ist die durch Fig. 24 veranschaulichte. Bei kinn- und kopfhoch gestelltem Stabe stellt sich die Uebende senkrecht unter das Schwebereck, so daß sich der gestreckte Körper in der Linie a—b befindet. Die Arme werden kräftig gestreckt und drängen den Stab, indem sich der Körper darauf stemmt, nach vorn, so daß sich der Winkel, welcher durch die gestreckten Arme und den gestreckten Körper gebildet wird, immer mehr vergrößert. Die Füße kommen dabei allmälig in den Ballenstand, und während die Längenare des Körpers vorher durch a—b gebildet wurde, so liegt sie nun in a—c. Dieses Verdrängen des Stabes muß sehr allmälig erfolgen und darf nicht so weit ausgedehnt werden, daß etwa ein Zusammenknicken der Arme oder Knie erfolgt.

Eine zweckmäßige Verbindung gibt es, wenn man nach dieser Stemmübung durch Rückwärtsneigen des Körpers die Stellung unter Fig. 22, nur mit gestreckten Armen, einnimmt und diesen Wechsel so fortsetzt. Die Füße bleiben bei diesem Wechsel auf derselben Stelle und wechseln nur mit Ballen- und Hackenstand.

Diese wenigen Uebungen am Schwebereck reichen für die weibliche Zimmergymnastik vollständig aus. Wenn wir nun durch Fig. 25 noch eine andere ähnliche Vorrichtung darstellen, so geschieht es nur, um die Wahl zu lassen, für



Fig. 25.

den Fall, daß ſich eine ſolche Einrichtung wie hier je nach den localen Umſtänden beſſer anbringen ließe, als ein Schwebereck. Der hier benutzte Reckſtab iſt in gleicher Stärke aus trocknem Eſchenholz zu fertigen, wie der Stab am Schwebereck; ſeine Länge richtet ſich nach der Thürbreite. Er wird nach Art der Rouleauſtäbe in eine Meſſingvermachung (Fig. 25, e) gelegt, die mit feſten Schrauben am Thürgewände zu befeſtigen iſt. Man richtet ſich eine Einlage zum Hang, wie bei Fig. 25, und eine zu Stemmübungen in Hüfthöhe ein.

Außer den Hangübungen a, b und g des Schwebereks ſind hieran noch folgende darſtellbar:

a) Aus dem Schlußhang (Hände nahe bei einander) greift auf Eins! die linke Hand nach a, auf Zwei! nach b und ſo fort bis zum Seitſpannhang bei d, worauf die rechte Hand gleichfalls mit 4 kleinen Griffen zum Schlußhang nachfolgt. Daſſelbe wird dann auch nach rechts hin mit Vorgreifen der rechten Hand ausgeführt. In 3 Griffen kann auch die linke Hand vorgreifen, während die rechte Hand mit einem Griff zum Schlußhang nachfolgt. Wie im Riſtgriff, ſo wird dieſe Uebung auch mit Kammgriff der Hände, wie bei Fig. 22, dargeſtellt. Auch können die Hände Schlußhang in der Mitte des Stabes nehmen, worauf ſie ſich von einander entfernen, indem die linke Hand ſich mit kleinen Griffen immer nach links und die rechte immer nach rechts hin bewegt. Die Hände wechſeln dabei mit dem Weitergreifen ab und nähern ſich ebenſo wieder zum Schlußhang, wie ſie ſich zum Spannhang von einander entfernten.

b) In dem Hange wie bei Fig. 25 erfolgt eine Pendelschwingung vor- und rückwärts, wobei darauf zu sehen ist, daß die Beine gestreckt, Knie und Füße geschlossen bleiben. Namentlich ist beim Rückschwingen ein Beugen der Knie zu vermeiden, damit die Rückenmuskeln dabei zur Uebung kommen.

c) In dem Hang bei Fig. 25 geht die linke Hand auf Eins! in Kammgriff über, auf Zwei! wieder in Ristgriff zurück; dasselbe thut dann auch die rechte Hand. Schwieriger wird die Uebung, wenn die rechte Hand zum Kammgriff übergeht, aber so, daß sie z. B. bei Fig. 25 auf die Stelle a käme und sich mit der linken Hand kreuzt. Es erfolgt nun eine halbe Drehung des ganzen Körpers, so daß er das Gesicht nun dahin wendet, wo vorher der Rücken war, indem nun auch die linke Hand auf die andere Seite des Recks übergeht.

d) Ein langsames Uebergehen aus dem Streckhang (Fig. 25) in den Klimmhang (Fig. 22) ist eine vorzügliche Uebung, die im Rist- und Kammgriff darstellbar ist, aber erst nach längerer Uebung möglich sein wird.

Von den Stemmübungen des Schwebercks eignen sich a und b auch für die Vorrichtung bei Fig. 25, auf welcher noch das Fortgehen im Stütz, ähnlich wie der Hang unter a) zum Seitspannstütz nach links und rechts hin, sowie das Beugen der Arme im Stütz, zur Ausführung kommen können. Am tief gestellten Reckstabe ist die Stellung bei Fig. 21 (mit gestreckten Armen) einzunehmen, worauf sich der rechte Arm langsam zur Waghalte erhebt, so daß der Körper nur durch Stütz auf dem linken Arme

und den beiden Fußſpitzen getragen wird; dann erhebt ſich ebenſo auch der linke Arm, um das Gewicht des Körpers dem rechten Arm und beiden Fußſpitzen zu überlaſſen. In derſelben Stellung wird abwechſelnd auch das linke und rechte Bein geſtreckt ein wenig erhoben, wobei alſo beide Arme und nur eine Fußſpitze den Stütz übernehmen. Dieſe nützlichen Stützübungen können beim Mangel eines Reckſtabes auch auf ebenem Boden des Zimmers ausgeführt werden.

VI.

Zuſammenſtellungen von Uebungen für den täglichen Gebrauch.

Nachdem wir die einzelnen Uebungen ihrer Ausführung und Bedeutung nach beſchrieben haben, geben wir noch ſechs turneriſche Recepte für den täglichen Gebrauch, bei denen die Uebungen ſo zuſammengeſtellt ſind, wie ſie eine harmoniſche Bewegung für die leibliche Geſundheit erfordert. Wir berückſichtigen dabei die beſonderen Fälle, wonach die Uebenden gar keine Hilfsmittel zur Hand haben, oder von den unter IV und V beſchriebenen Vorrichtungen Gebrauch machen können.

Die Damen, welche von der Gymnaſtik Gebrauch machen, werden wohlthun, wenn ſie ſich zuerſt mit einem dieſer Recepte genau bekannt machen und ſeine tägliche Ausführung als ſtrenge Regel befolgen. Nach einiger Zeit kann mit einem anderen Recepte gewechſelt werden. Sollte den Uebenden eine Uebung nicht verſtändlich ſein, ſo mögen ſie unter den Beſchreibungen nachſehen. Auch mögen ſie ſelbſt noch einige Uebungen aus der Reihe der beſchriebenen auswählen und ſie je nach dem Bedürfniſſe ihrem Uebungsrecepte einverleiben. Es mag das zu Anfang ein wenig umſtändlich ſein; doch wird der Erfolg dieſe kleine Mühe

lohnen. Eine gewiſſe Stufenfolge kann bei den gebotenen Uebungsbeiſpielen in der Weiſe beachtet werden, daß man mit dem erſten Beiſpiele beginnt, nach einiger Zeit zum zweiten übergeht und ſo bis zum ſechſten fortſchreitet. Die Uebungen würden in dieſer Folge mit einer Zunahme der Kräftigkeit und Geſundheit gleichen Schritt halten.

Beiſpiele von gymnaſtiſchen Recepten, die ohne alle Geräthe und Hilfeleiſtungen auszuführen ſind.

1.

a) Aufheben der Arme aus dem Abhang (Fig. 1) in die Waghalte ſeitwärts (Fig. 6) und darauf wieder ſchwunghaftes Uebergehen zum Abhang, was in 2 gleichen Zeiten geſchieht. Mit dem Aufheben der Arme wird ſtets Ballenſtand der Füße (Fig. 10), mit dem Abſenken der Arme auch Niederlaſſen der Arme verbunden. Es wird dieſe Uebung zuerſt fünfmal hintereinander wiederholt, indem man bis 10 zählt. Nach einer Pauſe tritt eine Wiederholung derſelben Uebung ein, indem man ſie 2, 3 und mehr Mal öfter wiederholt, als das vorige Mal.

b) Das Senkbeugen beider Knie wird in 3 Zeiten ausgeführt, ſo daß zum Beugen 2 Zeiten, zum Strecken nur eine Zeit erforderlich iſt. Die Arme werden dabei wie bei Fig. 10 gehalten, aber beim Senkbeugen nach der Seite ausgeſtreckt, beim Aufrichten wieder angezogen. Zuerſt wiederhole man dieſe Uebung viermal, indem man bis 12 zählt; nach der Pauſe aber ſechsmal, indem man bis 18 zählt, und in dieſer Steigerung weiter. Bei der Wieder-

holung dieſer Uebung theile man auch den Händen eine Thätigkeit zu, indem ſie beim Beugen der Arme die Finger wie bei Fig. 8, e ſchließen, beim Ausſtrecken aber wie bei f ſpreizen.

c) Das Rumpfbeugen vorwärts (Fig. 9, c—a) wird in 3 Zeiten dargeſtellt, indem man zum Beugen 1 Zeit, zum Aufrichten 2 Zeiten rechnet. Die Arme ſind beim Aufrechtſtehen in Hüftſtütz (Fig. 3), beim Vorwärtsbeugen gehen die Zeigefinger (NB. bei geſtreckten Knien) wie bei Fig. 20 ziemlich bis auf die Fußſpitzen. Man zählt bei der erſten Ausführung bis 12, und wiederholt daſſelbe vielleicht noch zweimal, doch jedesmal nach Einlegen einer Pauſe.

d) Beide Arme werden zum Hochheben wie bei Fig. 11 gehalten und dazu Stemmſtrecken der Füße, wie bei Fig. 10, ſo ausgeführt, daß zum Heben der Hacken 2 Zeiten, zum Niederſenken eine Zeit erforderlich wird. Mit Zählen bis 12 wird dieſe Uebung viermal hintereinander ausgeführt, worauf die Arme zum Abhang gehen. Der ein- oder zweimaligen Wiederholung geht ſtets eine Pauſe vorher.

e) Eine halbe Minute lang wird Kurzlaufen auf der Stelle mit leichtem Hebbeugen der Unterſchenkel fortgeſetzt, wobei die Arme in Hüftſtütz (Fig. 3) bleiben. Nach einer Pauſe folgt ein Gehen im Zimmer, indem 4 Schritte im Umhergehen ausgeführt werden, womit am Ort in derſelben Zeit 8 Lauftritte wechſeln. Den Schluß dieſer Laufübungen mag die eintretende Erſchöpfung ſelbſt beſtimmen.

f) Die Stellung bei Fig. 11 wird eingenommen, jedoch mit der Abänderung, daß das rechte Bein rückwärts ge-

ſtreckt wird und die Arme wie bei Fig. 7, e gehalten werden. Nach der Stellung auf dem rechten Beine folgt eine Pauſe und es wird dann in gleicher Weiſe und mit derſelben Arm- und Beinhalte die Stellung auf dem rechten Beine eingenommen. Man mag anfänglich etwa $^1/_2$ Minute in ſolch' einer Stellung ausharren und es dann nach und nach ſteigern.

Man kann die Uebungen von a—f in der angegebenen Weiſe hintereinander ausführen, und dann noch einmal von vorn anfangen, oder jede einzelne Uebung ſogleich wiederholen. Zur Ausführung dieſes erſten Receptes ſind 8—10 Minuten erforderlich.

2.

a) Aus dem Abhang werden die geſtreckten Arme auf Eins! zur Waghalte nach vorn (Fig. 12) geführt, auf Zwei! zum Hochheben, auf Drei! zur Schräghalte rückwärts und auf Vier! wieder zum Abhang, ſo daß in 4 Zeiten das Armkreiſen zur Mühle (bei Fig. 11 auf dem Wege a—e—b—c) hergeſtellt wird. Das Taktgehen an Ort verbindet ſich leicht damit. In der Wiederholung 8, 10 und 12mal hintereinander. Man geſtalte die Uebung auch ſo, daß nur der linke Arm in 4 Zeiten das Armkreiſen ausführt, wozu viermal Fußklappen links erfolgt, was in gleicher Weiſe abwechſelnd vom rechten Arm und rechten Fuß wiederholt wird.

b) Das Senkbeugen der Knie erfolgt auf einem Beine. Auf Eins! beugt z. B. das linke Bein, während

das rechte (wie bei Fig. 12) geſtreckt vorwärts gehalten wird; auf Zwei! ſtreckt ſich das linke Bein (immer noch unter Spreizen des rechten) und auf Drei! geht das rechte wieder zum Schlußſtand; in gleicher Weiſe wiederholt ſich das mit dem Beugen des rechten Beines. Nacheinander erfolgt dieſe Uebung in 6—8maligem Wechſel. Bei einer Wiederholung wird das ſtandfreie Bein auch rückwärts geſtreckt und die Arme erheben ſich bei der erſten Zeit zur Waghalte ſeitwärts, bei der dritten ſenken ſie ſich ſchwunghaft zum Abhang.

c) Das Rumpfkreiſen (Fig. 9, b—d) wird in der Weiſe geübt, daß zuerſt dreimal Rumpfkreiſen von links nach rechts, und dann von rechts nach links erfolgt.

d) Das beidbeinige Hüpfen auf den Ballen bei geſtreckten Knien, Arme in Hüftſtütz, wird ſo geübt, daß nach viermaligem Hüpfen am Ort mit 4 Hüpfen eine ganze Drehung linksum geſchieht, indem das Geſicht bei jedem Hupf einer anderen Seite des Zimmers zugekehrt wird. Nach abermaligen 4 Hüpfen am Ort folgt ſodann mit 4 Hüpfen eine ganze Drehung rechtsum, und ſo im Wechſel weiter. Die Uebung iſt nur nach Pauſen fortzuſetzen, da ſie anſtrengt.

Das einbeinige Hüpfen, welches jedoch mit Beugen im Fuß- und Kniegelenk erfolgt, wende man beim Umhergehen auf dem Zimmer in folgender Weiſe an. Mit Linksantreten geht man 4 Schritte in 4 gleichen Zeiten, Arme in Hüftſtütz; in den folgenden 4 Zeiten geſchehen 4 Hüpfe auf dem linken Beine und währenddem ganze Drehung

linksum. Die Arme werden bei dieſer Drehung ganz ſo gehalten, wie bei Fig. 12, welche die Körperhaltung während des einbeinigen Hüpfens darſtellt. Mit Rechtsantreten geht man ſodann wieder 4 Schritte weiter und die Drehung rechtsum mit Hüpfen auf dem rechten Beine erfolgt wie links; im Wechſel geht das im $^4/_4$ Takt ſo fort.

e) Die unter 1, 2 beſchriebene und im $^3/_4$ Takt auszuführende Armübung, welche im Anziehen der Arme aus Abhang in die Anziehhalte unter den Schultern, über den Schultern und Ausſtrecken nach oben beſteht, wird zehn bis zwölfmal hintereinander wiederholt, auch mit Taktgehen an Ort oder von Ort verbunden.

f) Auf Dauer wird folgende Stellung eingenommen. Aus der Haltung bei Fig. 1 wird der linke Arm auf den Rücken gelegt, wie bei Fig. 2, der rechte Arm aber in die Hochhebhalte (wie bei Fig. 7, e) gebracht, gleichzeitig aber auch der rechte Unterſchenkel ſo weit erhoben, daß er bei geſchloſſenen Knien mit dem Oberſchenkel einen rechten Winkel bildet. Nach einiger Zeit erfolgt die Wechſelſtellung auf dem rechten Beine mit Aufheben des anderen Armes und Unterſchenkels. Sehr dienlich iſt es, wenn man aus der Stellung links ſogleich durch Sprung in die rechts übergeht und das einige Male ſo fortſetzt. Daſſelbe gilt auch von der unter dem 1. Beiſpiele mit f) beſchriebenen Stellung.

Beiſpiele von gymnaſtiſchen Recepten, zu deren Ausführung man leichte Handgeräthe braucht.

3.

a) Mit dem Stabe wird die unter II, a beſchriebene Uebung ohne und mit Taktgang, am Ort oder von Ort, 8 und 12mal hintereinander ausgeführt.

b) Die Stabwende, wie ſie unter IV, c beſchrieben ſteht, folgt in langſamer Ausführung dreimal rechts, dreimal links und dreimal beidarmig hintereinander.

c) Mit dem Schwungſeil wird im Umhergehen Aufhüpfen und Unterſchwingen bei jedem linken Schritte ausgeführt und daſſelbe dann auch bei jedem rechten Schritte eingelegt. Nachdem ſo einige Umzüge gehalten ſind, folgt Schwingen des Seiles von hinten nach vorn und beidbeiniges Ueberſpringen, was etwa 8—10mal hintereinander am Ort zur Ausführung kommt.

d) Mit den Schwingkugeln wird der Mantel (Fig. 18) etwa 4—6mal hintereinander ausgeführt, darauf die Schulterprobe (IV, c), aber höchſtens zweimal hintereinander, und jedesmal Pauſe und Abſenken der Arme dazwiſchen.

e) In der Stellung auf dem rechten Beine bei Fig. 12, beugt das Knie auf Eins! zum Winkel f der angegebenen Figur, auf Zwei! zum Winkel g und auf Drei! zum Winkel h; auf Vier! folgt die volle Streckung des Knies. Die Schwingkugeln ſind dabei zu halten wie bei Fig. 18;

ſie werden bei der erſten Kniebeugung auf dem Wege c ein wenig erhoben, bei der zweiten Beugung noch mehr und bei der dritten bis zur Waghalte ſeitwärts, während beim Knieſtrecken beide Arme wieder in den Abhang gehen; dann ebenſo Beugen links. Es darf davon nur ein Wechſel hintereinander ausgeführt werden.

f) Bei zur Waghalte ſeitwärts oder wie bei Fig. 18 gehaltenen Schwingkugeln wird eine leichte Springübung ſo ausgeführt, daß die Füße auf Eins! aus dem Schlußſtand (Fig. 1, a) in die Stellung bei Fig. 1, b kommen, auf Zwei! aber wieder in den Schlußſtand zurückgehen. Es iſt dabei beſonders auf elaſtiſches Beugen im Fuß- und Kniegelenk zu achten. Bei einer Wiederholung dieſer Uebung wird die Zeiteintheilung ſo geändert, daß zum Uebergehen in die Stellung b 2 Zeiten, zum Uebergang in den Schlußſtand nur eine Zeit erforderlich iſt, der Wechſel alſo im $^3/_4$ Takt hergeſtellt wird.

4.

a) Die Stabwende (ein Zurückführen des Stabes aus der Haltung vor dem Leibe zur Haltung hinter dem Leibe) wird zuerſt langſam 6—8 mal rück- und vorwärts ausgeführt, und dann 4—6mal ſchneller. Mit der letzteren Uebung kann der Wechſel von Schluß- und Seitſchrittſtellung, wie bei Uebung VI, 3, f, verbunden werden.

b) Das Auffangen des Stabes (IV, d) wird 8mal mit beiden Händen, 6mal mit der linken und 6mal mit der rechten Hand ausgeführt.

c) Mit Schwingkugeln wird in der Rumpfbeughalte vorwärts (Fig. 9, a) das abwechſelnde Anziehen und Ausſtrecken der Arme (Fig. 17ª) 6—8mal hintereinander ausgeführt. Es iſt das einige Male zu wiederholen, nachdem dazwiſchen eine Pauſe und vollſtändiges Aufrichten des Körpers eingetreten war.

d) Die Schwingkugeln werden beim Umhergehen im Zimmer wie bei Fig. 18 ein wenig vom Leibe abgehalten. Man geht im Takt 3 Schritte und führt in der 4. Zeit einen leichten Sprung auf Schrittweite aus, wobei auf ein Niederkommen mit geſchloſſenen Füßen und elaſtiſches Beugen der Knie zu achten iſt. Beim Sprunge ſelbſt ſchließen ſich die abgeſtreckten Arme an den Leib. In ſolcher Weiſe wird ein 3—4maliger Umzug im Zimmer vorgenommen und nach einer Pauſe je nach Bedürfniß wiederholt.

e) Mit Hilfe eines Stuhles, oder auf dem Boden des Zimmers wird die bei Fig. 21 dargeſtellte Uebung mit Beugen und Strecken der Arme in 6—8maliger Wiederholung durchgeführt.

f) In der Stellung wie bei Fig. 12 (nur die Arme zur Waghalte ſeitwärts) wird das Fußkreiſeln (Fig. 12, e) 10—12mal hintereinander ausgeführt, worauf daſſelbe nach einer Pauſe und Abſenken der Arme auch mit dem rechten Fuße geſchieht.

Beiſpiele von gymnaſtiſchen Recepten, bei deren Ausführung auch die unter III und V beſchriebenen Hilfeleiſtungen und Vorrichtungen zur Anwendung kommen.

5.

a) Aufrichten aus der horizontalen Lage, wie bei Fig. 20, 8—10mal.

b) Am Hangelreck wird in der Stellung bei Fig. 22 das Aufziehen und Niederlaſſen mittelſt langſamen Beugens und Streckens der Arme 6—8mal hintereinander ausgeführt; darauf das Senkbeugen beider Knie (V, c) 3mal und ebenſo mit nur einem Beine (V, d) je links und rechts 3mal.

c) In der Stellung bei Fig. 14 ſtreckt A beide Arme zur Waghalte ſeitwärts, und B führt ſie mit Faſſung an den Handgelenken (von oben) und unter Widerſtand von A 3mal zum Abhang. Dann faßt B die Handgelenke von unten und leiſtet Widerſtand, wenn A die Arme zum Abhang führen will. Auch das wird 3mal hintereinander wiederholt. In gleicher Weiſe wird mit abwechſelndem Widerſtande von A oder B auch die Führung der Arme aus dem Abhang in die Waghalte durchgeführt. Nach dieſer Uebung ſtellt ſich B an die Stelle von A und die duplicirten Bewegungen wiederholen ſich wie vorher.

d) Von den Stemmübungen am Hangelreck wird Uebung c einige Male wiederholt.

e) Mit dem Schwungſeile erfolgt ein 10—12maliges Unterſchwingen bei beidbeinigem Aufhüpfen.

f) Von den Stemmübungen am Schwebereck wird die Uebung d (Fig. 23) 6mal ausgeführt und nach einer Pauſe auch die Verbindung von der Stellung unter Fig. 23 mit der bei Fig. 22 etwa 3—4mal hergeſtellt.

6.

a) In dem Hange bei Fig. 25 werden allerlei Fuß- und Beinübungen, wie ſie unter 1 beſchrieben ſind, vorgenommen; nach einer Pauſe folgt in demſelben Hange 6 bis 8maliges Pendelſchwingen.

b) In der Stellung wie bei Fig. 2 wird eine duplicirte Uebung ſo ausgeführt, daß A Senkbeugen beider Knie darſtellt und B beim Aufrichten durch Auflegen der Hände auf die Schultern einen Widerſtand ausübt; es wird das von A ebenſo wie von B 4mal hintereinander wiederholt.

c) Von den Hangübungen am Schwebereck kommt die Uebung g in Abſätzen 3—4mal hintereinander zur Ausführung.

d) Im Stütz (Fig. 24) auf dem Hangelreck oder auf dem tiefgeſtellten feſten Stabe (Fig. 25) wird ein Beugen und Strecken der Arme 4—6mal wiederholt.

e) Das Aufziehen aus Streckhang (Fig. 25) in den Klimmhang (Fig. 22) wird am Schwebereck oder am feſten Stabe je nach der Kräftigkeit 2, 3, 4 und mehrmals hintereinander durchgeführt.
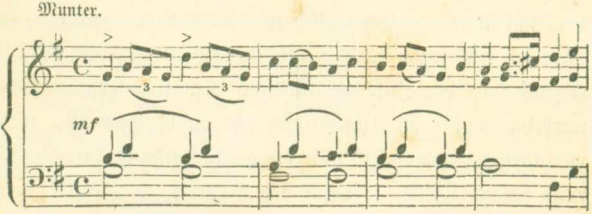
f) Aus der Rückenlage (Fig. 20) wird die Stellung unter V, b nur mit Aufſtemmen der Hände und Aufſetzen der Hacken eingenommen und in 3—4maliger Wiederholung einige Zeit auf Dauer feſtgehalten.
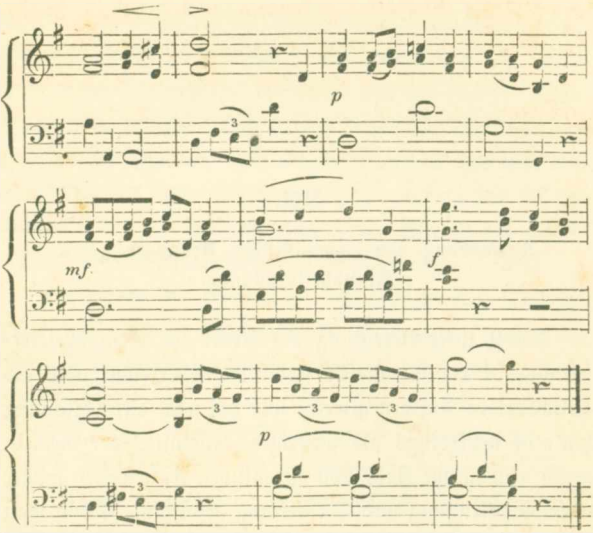
An dieſen gymnaſtiſchen Recepten, von denen jedes in kurzer Zeit ausgeführt werden kann, ſoll nur gezeigt werden: wie man ſich die Uebungen zuſammenzuſtellen habe, um ſich durch eine methodiſche und harmoniſche Uebung der Leibesglieder eine reine Quelle der Geſundheit zu öffnen.

Es iſt leicht einzuſehen, daß durch ſolche Uebung der Lebensorgane auch dem Leben ſelbſt ein mächtiger Schwung nach allen Richtungen hin gegeben wird, ſo daß Muskelthätigkeit, Verdauung, Blutbereitung, Ernährung ꝛc. ſich nicht auf die engſten Grenzen zurückziehen und nur eine kümmerliche Lebensführung zulaſſen. Die Frauen, welche ſich von der Wichtigkeit dieſes Umſtandes überzeugen und für ihre Geſundheit etwas Entſchiedenes thun wollen, müſſen nun die kleine Mühe nicht ſcheuen, ſich mit Hilfe unſeres Buches zuerſt einfache Uebungsrecepte zuſammenzuſtellen, um ſie womöglich täglich zu wiederholen. Damit das nicht zu einförmig werde, mögen dann und wann Veränderungen in der Zuſammenſtellung der Uebungen gemacht werden, wobei im Allgemeinen das zu beachten iſt, was wir über die Gymnaſtik und deren Anwendung zur Belehrung geſagt haben. Wenn ſich Mehrere zu gleicher Zeit

mit ſolchen gymnaſtiſchen Uebungen beſchäftigen können, ſo wird das noch mehr zur Unterhaltung dienen und überhaupt nützlich ſein, da nach Prof. Richter: „Einſamgehen und Einſamturnen nie ſo viel hilft als geſelliges.“

Wir haben die Ausführung der Uebungen nicht ſelten an ein beſtimmtes Zeitmaß gebunden, was ſeine beſondere Bedeutung inſofern hat, als durch die dadurch nöthig werdende Aufmerkſamkeit und durch die Bethätigung der Willenskraft auch die nervenſtärkende Wirkung der Gymnaſtik weſentlich gefördert wird. Durch dieſen Umſtand wird es möglich, die gymnaſtiſchen Uebungen zum Takte der Muſik vorzunehmen. Das weckt den Geiſt der Fröhlichkeit und ſichert der Gymnaſtik ihren erheiternden und veredelnden Charakter. Man hat ſich dieſe Verbindung der Gymnaſtik mit der Muſik auch nicht ſo ſchwer zu denken, da gegenwärtig das weibliche Geſchlecht ſo viel Muſik treibt, und faſt in jeder Familie der gebildeten Claſſe ein Flügel oder ein Pianoforte zur Verfügung ſteht. Wie dieſe Verbindung herzuſtellen ſei, erklären wir an einem einfachen Beiſpiele, indem wir uns auf die Uebung unter VI, 2, d beziehen, die im $^4/_4$ Takt darzuſtellen iſt. Während die Eine das folgende einfache Muſikſtück ſpielt, führt die Andere





(oder die Anderen) die Uebung nach ein- oder zweimaliger Wiederholung des Muſikſtückes aus, worauf die Rollen gewechſelt werden. Den meiſten Damen werden Muſikſtücke im $^2/_4$, $^3/_4$ oder $^4/_4$ Takt zu Gebote ſtehen, welche ſie der Ausführung ihrer gymnaſtiſchen Uebungen zu Grunde legen können.

VII.

Anwendung von gymnaſtiſchen Uebungen gegen Krankheitszuſtände.

Nächſt ihrer Bedeutung als Mittel zur Geſundheitserhaltung iſt die Gymnaſtik ſchon im Alterthume auch als Heilmittel in Anſehen geweſen und hat nach dieſer Richtung hin auch neuerdings als wichtiges Hilfsmittel der Medicin gegen eine große Zahl von chroniſchen Krankheiten immer mehr Anerkennung und Verbreitung gefunden. Wenn man auf die Urſache und auf den Charakter verſchiedener Krankheiten zurückgeht, ſo muß man ſich auch bald davon überzeugen, daß die Anwendung von gewiſſen Bewegungen des Körpers als eine der natürlichſten und wirkſamſten Heilmethoden bezeichnet werden kann. Bei alle dem hat man ſich jedoch von dem Wahne fern zu halten, als ſei die Heilgymnaſtik ein Wundermittel gegen alle Krankheiten. Es iſt eine ſolche Ueberſchätzung der Heilgymnaſtik ebenſo verfehlt, wie jene über das Maß gehende Anwendung von chemiſchen Mitteln oder Arzneien, die noch vor etwa 20 Jahren eine ſo große Rolle ſpielte.

Was wir hier von der Heilgymnaſtik berühren können, wird ſich nur auf die leichteren Grade gewiſſer Krankheiten

beziehen, da außerdem der Beſuch einer gymnaſtiſchen Curanſtalt unter ärztlicher Leitung immer anzurathen iſt. Wir beantworten für unſeren Leſerkreis nur die Frage: welche Krankheiten mittelſt gymnaſtiſcher Uebungen überhaupt geheilt werden können, und welche Uebungen aus dem Bereiche der von uns beſchriebenen Zimmergymnaſtik in den einzelnen Fällen, vielleicht auch unter Beirath des Hausarztes, von den Patientinnen ſelbſt anzuwenden wären.

Die allgemeine Gymnaſtik, wie wir ſie nach ihren im Haus und Zimmer verwendbaren Uebungen, namentlich unter Abſchnitt VI, dargeſtellt haben, iſt anerkannt das beſte prophylaktiſche oder vorbauende Mittel gegen allgemeine Muskelſchwäche, Körperverkrümmungen, Nervenzufälle, beſonders Schlafloſigkeit, ferner gegen Verdauungsbeſchwerden, Unregelmäßigkeiten im Blutumlaufe und Miſchungsfehler des Blutes, Bleichſucht, Hyſterie, Fettſucht u. ſ. w. Wenn aber die Wirkungen der Gymnaſtik im Stande ſind, dieſe Krankheitszuſtände zu verhüten, ſo werden die gymnaſtiſchen Uebungen auch im Stande ſein, derartige Krankheitszuſtände in ihren Anfängen oder leichteren Graden zu beſeitigen, vorausgeſetzt, daß ſie zu dieſem Zwecke beſonders ausgewählt und den einzelnen Fällen angepaßt werden. Wir verſuchen deshalb, für die beſonderen Krankheiten die paſſenden Uebungen zu bezeichnen und unſeren Leſerinnen eine kurze Belehrung über deren Anwendung zu geben.

Aeußerliche Leiden.

Indem wir zuerſt unſer Augenmerk auf diejenigen Krankheitszuſtände richten, die ſich auf die äußere Form

und die Gliedmaßen des Körpers beziehen, werden wir es hauptſächlich mit denen zu thun haben, welche als eine Folge von Muskellähmungen anzuſehen ſind und beim weiblichen Geſchlechte ſo häufig in der Form von Rückgratsverkrümmungen, ſchiefen Schultern, ſchiefen Hälſen u. dgl. auftreten.

Die Verkrümmungen der Wirbelſäule haben ihren Grund meiſt in einer Schwäche der Rückenmuskeln. Die elaſtiſche Wirbelſäule hat ungemein viel zu tragen, wenn man bedenkt, daß ſich die ſämmtlichen Bruſt- und Unterleibseingeweide daran hängen und ſie durch ihr Gewicht nach vorn ziehen. Die Rückenmuskeln halten hier das Gegengewicht, und die gerade Haltung der Wirbelſäule geht verloren, wenn dieſe kraftlos werden. Das zeigt ſich ja deutlich bei alten Frauen, bei denen meiſt ein Vorſenken des Rückens im ſpäteren Alter eintritt, wenn die Strecker des Rückens nach und nach ihre Spannkraft verlieren.

Nächſt dieſem Gleichgewicht zwiſchen der vorderen und hinteren Körperhälfte fällt den Rückenmuskeln auch noch die Aufgabe zu, das Gleichgewichtsverhältniß zwiſchen der rechten und linken Seite des Körpers zu behaupten. Die gerade Stellung der Wirbelſäule wird dadurch bewerkſtelligt, daß die ſich daran lagernden Rückenmuskeln in gleicher Weiſe auf der rechten wie auf der linken Seite kräftig ſind. So wie auf der einen Seite eine Schwäche der Muskeln eintritt, macht ſich das Uebergewicht der ſtärkeren Seite ſogleich dadurch bemerklich, daß ſie auf das elaſtiſche Rück-

grat einen ſtärkeren Zug ausübt, weshalb dieſes im Bogen nach dieſer Seite hin ausſchweift und nicht mehr gerade erſcheint, ſondern eine ſ Linie zeigt. Bei Mädchen iſt zur Verhütung dieſer Verunſtaltung einer ſchönen aufrechten Haltung darauf zu ſehen, daß ſie ſtets gleichmäßig die linke und rechte Seite bei ihren Arm- und Handbewegungen in Anſpruch nehmen, und daß durch wirkſame gymnaſtiſche Uebungen beide Leibesſeiten ordentlich gekräftigt werden. Prof. Richter hält es neben ſolchen gymnaſtiſchen Uebungen auch für nöthig, daß bei jungen Mädchen eine gewiſſe Schonung des Rückens deshalb eintreten müſſe, weil eine allzugroße Ermüdung deſſelben, namentlich durch langandauerndes Geradeſitzen, nachtheilig wirke. Deshalb iſt er für Lehnen an den Schulbänken oder lieber noch für Seſſel mit Lehnen, je nach der Größe der Mädchen.

Es ſind die Rückgratsverkrümmungen oder Scolioſen namentlich in den Fällen ſchwer zu heilen, wenn ſie ſchon lange beſtanden und vollſtändig ausgebildet ſind. Alsdann iſt eine ſehr genaue Unterſuchung der Deformität anzuſtellen und ein genau angepaßter Curplan mit richtiger Auswahl der gymnaſtiſchen Uebungen zu verfolgen, wozu die orthopädiſchen und heilgymnaſtiſchen Heilanſtalten, die gegenwärtig faſt aller Orten das Vertrauen zu ihren Leiſtungen verbreiten, hinreichende Gelegenheit bieten. Was man mit Hilfe der Zimmergymnaſtik gegen dieſe Deformitäten ſelbſt anwenden kann, beſteht etwa in Folgendem. In Verbindung mit kräftiger Koſt und kalten Waſchungen oder Bädern, haben die gegen Rückgratsverkrümmungen in ihren erſten Stadien anzuwendenden Uebungen den Zweck einer

Kräftigung der Rückenmuskeln zu verfolgen. Dafür ſind folgende Uebungen zu empfehlen:

1. Rumpfbeugen und Rumpfſtrecken, ſowol von der aufrechten Stellung aus (Fig. 9), als vom Liegen aus (Fig. 20).

2. Rumpfkreiſen (Fig. 20, e) im Stehen, wie im Sitzen.

3. Schulterkreiſeln und Vor- und Rückſchultern.

4. Von den Stabübungen b und c.

5. Von den Schwingkugelübungen c und d.

6. Der Liegeſtütz auf dem ebenen Boden (nach Fig. 21) wird bei vollſtändiger Streckung des Körpers und der Arme eingenommen, worauf die Hände in kleinen Schritten langſam vorwärts gehen, ſo daß der Winkel zwiſchen dem geſtreckten Arme und dem geſtreckten Leibe immer größer wird. In gleicher Weiſe gehen dann die Hände auch wieder zurück. Man mag zu Anfang das Vorgehen der Hände nicht zu weit ausdehnen, auch nicht zu lange in dieſer Stellung verweilen.

7. Am Schwebereck oder am feſtgeſtellten Reckſtabe kommen von Hangübungen zuerſt der Streckhang (Fig. 25) zur Anwendung, ſodann die Uebungen b, c, d und h am Schwebereck und b am feſten Stabe. Von Stemmübungen iſt beſonders die Uebung d (Fig. 23) für den in Rede ſtehenden Zweck zu empfehlen.

Man mag dieſe Uebungen in der Reihenfolge in Gebrauch nehmen, wie ſie hier aufgeführt ſind; ihre Wiederholung iſt von der Kraft und der Stimmung der Uebenden abhängig zu machen.

Wenn ſolche regelmäßig fortgeſetzte Uebungen unzweifelhaft im Stande ſein werden, eine ſchon im Werden begriffene Rückgratsverkrümmung wieder zu vertreiben, ſo müſſen die Uebungen doch ſchon mehr ſpecialiſirt werden, wenn das Uebel ſchon größere Fortſchritte gemacht hatte. In dieſem Falle iſt zu ermitteln: von welcher Seite des Körpers die oben angedeutete Schwäche herrührt, welche die Deformität veranlaßte. Angenommen, daß die Wirbelſäule nach rechts ausgebogen wäre, was mit einem Niederſenken der linken Schulter und einem Höherſtehen der rechten in Verbindung ſteht, ſo würden die Uebungen darauf berechnet ſein müſſen, vorwiegend die linke Seite zu üben. Mit dem linken Arme käme z. B. zur Ausführung:

1. Das Erheben zur Waghalte und zum Hochheben, das Trichterkreiſen und Armkreiſen zur Mühle (1, 2);

2. von Stabübungen die Stabwende links (Fig. 15, a) und das Auffangen links (Uebung e);

3. mit dem Bruſtweiter die Uebung c;

4. mit den Schwingkugeln nach Fig. 17[a] die Uebungen im Armſchwingen (b—c) und das Anziehen und Ausſtrecken, wie die Bewegung c—d---e; desgleichen die ſchon angezogenen Armübungen.

5. Von Hangübungen am feſten Stabe iſt das Fortgreifen zum Spannhang (Fig. 25) nur mit der linken Hand zu üben; auch die dort unter c beſchriebene Uebung iſt bei fortgeſchrittener Kräftigung ſo auszuführen, daß der linke Arm die Laſt des Körpers vorzugsweiſe zu tragen hat,

während die rechte Hand abwechſelnd in Kamm- und Riſtgriff übergeht.

6. Von den Stemmübungen iſt die zum Schluß von V zu erwähnen, wobei ſich der Körper im Liegeſtütz (auf dem Boden des Zimmers) befindet und abwechſelnd der rechte Arm und das rechte Bein langſam erhoben werden.

7. Von den Widerſtandsbewegungen (III) iſt das Vor- und Zurückführen des linken Armes aus Waghalte ſeitwärts in die vorwärts und umgekehrt unter dem beſchriebenen mäßigen Widerſtande durchzuführen; auch das Abführen aus der Waghalte ſeitwärts zum Abhange gehört hierher. Es iſt dabei Vorſchrittſtellung rechts einzunehmen. Wie dieſe Uebungen für die linksſeitige Rückgratsverkrümmung zur Anwendung kommen, ſo wären ſie für die rechtsſeitige in umgekehrter Weiſe mit vorwiegender Berückſichtigung der rechten Gliedmaßen und Leibesſeiten einſeitig anzuwenden.

Eine Rückenverkrümmung, welche ſich von Muskelſchwäche herſchreibt, kann leichter beſeitigt werden als diejenige, welche von Krankheit und Verbildung der Knochen herrührt; obgleich auch, namentlich im jüngeren Alter, durch die bezeichneten Uebungen eine Beſſerung der mißgeſtalteten Knochen zu erreichen iſt. In den ſchwereren Fällen iſt dann der Selbſthilfe nicht allein zu trauen; ſie muß wenigſtens durch einen ſachkundigen Arzt geleitet werden.

Man hat ſich mit der Heilung der gegenwärtig ungemein zahlreich vorkommenden Rückgratsverkrümmungen bis in die neueſte Zeit ſehr angelegentlich beſchäftigt und die mannigfaltigſten Mittel dagegen in Anwendung gebracht.

Prof. Richter bemerkt denn auch in Betreff der Scoliosen: „wenn gegen eine Krankheit recht viel verſchiedene Mittel empfohlen werden, ſo ſteht es ſchlecht mit der Heilbarkeit derſelben.“ Lange Zeit waren die bekannten Streckmaſchinen im Gange, und nicht wenige Eltern ſchickten ihre Töchter zum erſten beſten Inſtrumentmacher oder Bandagiſten, wo ſie tagtäglich ſtundenlang in die Maſchine geſchnallt wurden, um darin wie das Pferd in der Tretmühle umherzugehen. Dieſe Leute, welche vom Baue und dem Leben des menſchlichen Körpers meiſt ſehr wenig verſtehen und die Geſetze nicht kennen, denen er unterworfen iſt, behandelten ſolche Deformitäten ganz mechaniſch und oft ſehr gewaltſam. Dennoch erzielten ſie in vielen Fällen die gewünſchten Reſultate, indem die Deformitäten ganz oder zum größten Theile verſchwanden. Aber in nur zu vielen Fällen geſchah das auf Koſten des allgemeinen Wohlbefindens. Ein vernünftiges Verfahren bei Herſtellung ſolcher Deformitäten muß nicht dieſe allein im Auge behalten, als hingen ſie gar nicht mit dem ganzen Körper zuſammen, ſondern es muß gleichzeitig darauf gerichtet ſein, durch gymnaſtiſche und diätetiſche Mittel das Allgemeinbefinden des Patienten zu beſſern und zu kräftigen. Die Wiederherſtellung des aus den Fugen gegangenen menſchlichen Körpergerüſtes muß ſtreng nach den Geſetzen verfolgt werden, nach denen der menſchliche Körper überhaupt zuſammengeſetzt iſt und unter denen ſeine Entwickelung ſtattfindet.

In der neueren Zeit iſt das auch in den öffentlichen Inſtituten für Heilgymnaſtik immer mehr beachtet worden. Es haben dieſe Anſtalten in der Regel die meiſte Noth mit den

Rückgratsverkrümmungen, namentlich deshalb, weil viele Eltern dieſe Leiden veralten laſſen und ſie aus thörichter Eitelkeit ſo lange als möglich verheimlichen. Viele Unruhe und vielen Kummer, gewiß auch viele Koſten würden ſich manche Eltern erſparen, wenn ſie zur rechten Zeit ihren Töchtern eine gymnaſtiſche Erziehung geben ließen oder auch ſelbſt gäben, wie das in dem Werke: „Die weibliche Turnkunſt. Leipzig, Weber 1855“ planmäßig vorgezeichnet iſt. Auch aus dem Gebiete der Zimmergymnaſtik wird man gar Vieles anwenden können, was dem Uebel vorbeugt oder es beſſert. Entſprechende gymnaſtiſche Uebungen aber ſind in jedem Falle das geeignetſte Mittel gegen Körperverkrümmungen. Und wenn auch das Uebel ſelbſt nicht oder nicht vollſtändig beſeitigt werden kann, ſo wird dadurch doch den Nachtheilen vorgebeugt, welche ſich als nothwendige Folgen der Rückgratsverkrümmungen ergeben, z. B. Lungenkrankheiten. Von den höheren Graden der Rückgratsverkrümmung, z. B. derjenigen nach vorn (Lordosis), wie der nach hinten (Cyphosis), kann unſer Buch nicht weiter handeln, da eine Selbſthilfe nur bei leichteren Graden von Krankheitszuſtänden rathſam iſt.

Wenn eine Mutter bemerkt, ſagt Dr. Froriep, daß ihr bis dahin lebhaftes und bewegliches Kind auf einmal träge wird, ſeine gewöhnlichen Spiele unterläßt, ſeine Thätigkeit und ſeinen Appetit verliert und ohne Urſache ernſthaft, nachdenkend und traurig erſcheint; wenn tagelang das Kind immer verdrießlicher wird, blaß und matt ausſieht und einen ängſtlichen Ausdruck im Geſichte annimmt, wenn es Ruhe ſucht, ſich überall anlehnt und alle Arten unpaſſender

Stellungen annimmt, und mehr herumzuſchleichen als zu gehen ſcheint, — ſo iſt zu fürchten, daß ſich eine Verkrümmung ausbilden werde, und dies um ſo mehr, wenn alle dieſe Erſcheinungen mit anderen Zeichen vorhandener Scrophelkrankheit oder anderer chroniſcher Leiden, oder während der Reconvalescenz von irgend einer chroniſchen Krankheit verbunden ſind. Werden in einem ſolchen Falle nicht ſogleich die geeigneten Mittel angewendet, ſo bemerkt man bald eine „hohe Schulter", oder der Kopf hängt ſtark vor, oder der Körper iſt ſtark gebogen und das Kind ſteht immer auf einem Beine. Iſt dies aber der Fall, ſo kann man ſchon annehmen, daß die Wirbelſäule bereits verkrümmt ſei. Ohne jedoch dies abzuwarten, ſollte die Mutter ſchon vorher ſich zu überzeugen ſuchen, ob wirklich Grund zu jenen Beſorgniſſen vorhanden ſei. Nachdem ſie ihr Kind entkleidet hat, läßt ſie daſſelbe mit aneinander geſtellten Ferſen ganz gerade ſtehen und hält nun ein Senkblei mit den Fingern an dem Theile der Halswirbelſäule an, welcher ſich mit dem Kopfe verbindet. Fällt die Linie des Fadens vollkommen mit der Linie der Wirbelſäule zuſammen, ſo iſt die Befürchtung ungegründet; macht aber die Wirbelſäule einen Bogen nach irgend einer Seite, ſo wird eine verſtändige Mutter ſofort einen Arzt zu Rathe ziehen. Wenn man aber den Zuſtand der Wirbelſäule auf die angegebene Weiſe unterſucht, ſo muß man ſorgfältig darauf achten, daß die Ausweichung der Wirbelſäule auch nicht von ungleicher Länge der Beine oder von einer Verkrümmung der Unterextremitäten herrühre; dies iſt ſehr wichtig und iſt nicht ſelten ſogar der Aufmerkſamkeit der Aerzte entgangen.

Wollte man in einem solchen Falle die Wirbelsäule gerade richten wollen, so wäre dies ebenso, als wenn Jemand, dessen Haus einen mangelhaften Grund hat, wodurch das Gebäude nach einer Seite sinkt, diesem Uebelstande dadurch abhelfen wollte, daß er die oberen Theile des Hauses stützte und richtete, und den Zustand des Grundes unbeachtet ließe, in welchem doch die Ursache des Uebelstandes liegt. Einen Architecten, der so verfahren wollte, würde man für verrückt halten, und doch ist dies genau dasselbe, wie wenn man die Wirbelsäule gerade richten wollte und die Mängel der Stellung und Größe der untern Extremitäten übersähe, welche in der Mehrzahl der Fälle seitliche Krümmungen des Rückgrates veranlassen.

In diesem letzteren Falle, wo eine Mißbildung oder Lähmung der Beine, oder nur eines derselben, einen nachtheiligen Einfluß auf eine Verschiebung des Knochengerüstes oder der Muskulatur am Oberkörper ausübt, werden je nach dem Sitze des Leidens die Bein- und Knieübungen (nach Umständen auch die Fußübungen) zur Anwendung kommen, wie sie unter I, 4 beschrieben stehen. Wir führen davon an:

1. Das Bogenspreizen, Bogenschwenken und Kreisen des standfreien Beines.

2. Das Heb- und Senkbeugen der Kniee in Verbindung mit dem Senk- und Stemmstrecken derselben, ein- und beidbeinig.

3. Von den Rumpfübungen wird das Rumpfkreisen und Rumpfbeugen, sowie das Hüftheben angebracht sein.

Wenn die Patientin dieſe Uebungen nicht ſelbſt ausführen kann, ſo werden ſie zuerſt durch eine zweite Perſon ohne Zuthun der Kranken ausgeführt (paſſiv), vielleicht in ſitzender Stellung auf der Matratze (Fig. 20). Bei zunehmender Kraft der betreffenden Unterextremität führt man ſpäter dieſelben Uebungen mit abwechſelndem Widerſtande von beiden Seiten nach Anleitung unter III aus.

Nicht ſelten kommt namentlich bei jungen Mädchen eine Erſcheinung vor, wonach eine ungleiche Stellung der Schultern zu bemerken iſt, ohne daß das von einer ſonſtigen Deformität abhängt. Inſofern das von einer Erſchlaffung der Rücken-, Schulter- und Bruſtmuskeln herrührt, wende man folgende Uebungen dagegen an:

1. Das Kopfbeugen und Kopfkreiſeln, je 6—8mal hintereinander.

2. Das Achſelheben und Achſelſenken, das Vor- und Rückſchultern und das Schulterkreiſeln (ſiehe Rumpfübungen) je 4—6mal hintereinander.

3. Von den Armübungen a—e.

4. Von den Stabübungen a, b und c.

5. Mit den Schwingkugeln die Uebungen a und c.

6. Von den Hangübungen am Schwebereck a, b, f und g.

7. Von den Hangübungen am feſten Reckſtabe a und d.

Eine weitere beim weiblichen Geſchlechte häufig vorkommende Deformität iſt der ſchiefe Hals (Caput obstipum), der nicht ſelten mit Rückgratsverkrümmungen zu-

ſammenhängt. Rührt dieſe Verkrümmung der Halswirbelſäule von einer unregelmäßigen Thätigkeit der Halsmuskeln her, ſo iſt ſie auf gymnaſtiſchem Wege zu heben. Je nachdem ſich der Kopf vor- oder ſeitwärts neigt, wird man ſich bald ſelbſt erklären können, welches die ſchwachen Muskelpartien ſind. Sobald als keine Entzündung am Halſe vorliegt, kann die Cur damit beginnen, daß eine Zweite der Patientin den Kopf behutſam in Bewegung ſetzt, ſei es durch Seitwärtsbeugen, Drehen oder Rollen. Das wird Anfangs nur in einem ſehr geringen Grade möglich ſein; ſowie ſich aber die Beweglichkeit des Halsgelenkes ſteigert, treten dann auch die unter I, 1 beſchriebenen Kopfthätigkeiten hinzu, von denen ſchlüßlich einige duplicirt ausgeführt werden können, wie es bei Widerſtandsbewegungen gebräuchlich iſt.

Bei *Lähmungen* einzelner Glieder oder Gelenke kommt es Behufs der gymnaſtiſchen Uebung darauf an, daß man die Gegend zu ermitteln ſtrebt, wo die gelähmten Muskeln ausgehen. Der Hausarzt iſt nöthigenfalls dabei zu Rathe zu ziehen. Dann wird es nicht ſo ſchwer fallen, aus der Reihe der von uns beſchriebenen Gliederübungen die hier paſſenden auszuwählen. Iſt die Lähmung ſo bedeutend, daß die Patientin die Freiübungen nicht ſelbſt auszuführen vermag, ſo kann das betreffende Glied zuerſt von einer Zweiten geübt werden. Angenommen, daß Patientin den linken Arm weder beugen noch ſtrecken kann, ſo mag ihre Freundin, Mutter, Tochter oder ſonſt wer, zuerſt den linken Arm mit der einen Hand am Handgelenk anfaſſen, mit der anderen aber den Oberarm, um fortgeſetzt

den Unterarm nahe an den Oberarm zu führen und ihn wieder zu ſtrecken. Dann erfaßt die eine Hand das linke Schultergelenk, die andere das linke Ellenbogengelenk, worauf der Arm in allen möglichen Richtungen auf- und abgeführt oder kreiſend bewegt wird, wie das unter I, 2 beſchrieben ſteht. Bei zunehmender Kräftigkeit führt Patientin die gedachten Uebungen ohne Hilfe einer Zweiten aus und zuletzt folgen die kräftigern Uebungen mit Vorrichtungen oder unter Widerſtand einer zweiten Perſon.

Innerliche Leiden.

Die inneren Krankheiten, welche durch Gymnaſtik gehoben werden können, hängen meiſt mit edleren Organen zuſammen, welche ihre Lage in der Bruſt- oder in der Bauchhöhle haben. Es kommt ungemein viel darauf an, daß dieſe Höhlen, welche die edleren Organe bergen, normal gebildet ſind, damit die Thätigkeit der Organe nicht im geringſten beeinträchtigt wird. Auf dieſe geſundheitsgemäße Ausbildung der Bruſt- und Bauchhöhle, wie auf die Thätigkeit der in ihnen lagernden Organe, kann durch gymnaſtiſche Einwirkungen ein bedeutender Einfluß ausgeübt werden, ſo daß auch die Heilkraft gewiſſer Bewegungen bei Bruſt- und Unterleibskrankheiten eine ſehr entſchiedene iſt.

In Betreff der Unterleibskrankheiten iſt der Umſtand wichtig, daß die geſammten Bauchmuskeln ſich immer in einer gewiſſen Spannung befinden müſſen und ſtets einen mäßigen Druck auf die Baucheingeweide auszuüben haben. Sowie eine Erſchlaffung derſelben eintritt,

entstehen auch allerlei Störungen in den Unterleibsfunctionen, Verdauungsträgheiten, Obstructionen u. dgl. Weil die Thätigkeit der Bauchmuskeln bei vielen Processen des leiblichen Lebens in Betracht kommt, z. B. beim Athmen, Husten, Pressen während des Stuhlganges ꝛc.*), so sind die hier förderlichen Uebungen besonders wichtig.

Die einfache straffe und aufrechte Haltung des ganzen Körpers, wie wir sie unter 1 beschrieben, hat darauf schon einen wohlthätigen Einfluß, weil diese Muskeln dabei in fortwährender Thätigkeit sein müssen. Aus diesem Grunde ist auch vieles und anhaltendes Sitzen die Ursache von vielen Unterleibskrankheiten, indem beim Sitzen die Bauchmuskeln in Unthätigkeit sind. Für Frauen, welche disponirt sind zu Störungen der Unterleibsfunctionen, und mit habitueller Leibesverstopfung, Verdauungsbeschwerden, Hysterie u. dgl. zu kämpfen haben, eignen sich folgende Uebungen:

1. Das Senkbeugen der Knie beidbeinig (8mal); einbeinig 6—8mal (Fig. 12).

2. Das Rumpfbeugen und Rumpfkreisen im Stehen und Sitzen (Fig. 20, a—b und c) 6—8mal hintereinander.

3. Mit Schwingkugeln: die Uebung VI, 4, 2, in Absätzen 8—10mal hintereinander.

4. Das Laufen im Wechsel mit Gehen am Ort und von Ort.

*) Man sehe Prof. Richters Aeußerung darüber unter V.

5. Beidbeiniges Ueberſpringen des Schwungſeiles, 6—8mal hintereinander.

6. Auf ebenem Boden oder am Stuhl die Uebung nach Fig. 21.

NB. Die Uebungen a, b und c auf der Matratze, wie ſie unter V beſchrieben ſtehen, gehören gleichfalls hierher; ganz beſonders heben wir hier die Uebung hervor, wobei nach Fig. 21 der Liegeſtütz auf dem Boden eingenommen wird und die Hände ſich mit kleinen Schritten vorwärts bewegen, ſo daß die geſtreckten Arme mit dem geſtreckten Leibe einen immer größeren Winkel bilden. Es iſt dieſe Uebung ganz beſonders bei Leberkranken mit Nutzen zur Anwendung gekommen.

7. Am Schwebereck die Hangübungen b, c, d, jede 3—4mal; von den Stemmübungen d nach Fig. 23, 4—6mal hintereinander.

8. Von den duplicirten Uebungen: das Senkbeugen beider Knie mit Widerſtand beim Strecken; ſiehe III zum Schluß. Beſondere Dienſte leiſten in der Stellung bei Fig. 20 (Hände aber hinter dem Leibe aufgeſtemmt) folgende duplicirte Uebungen: unter Widerſtand wird das eine Bein angezogen und wieder ausgeſtreckt; in gleicher Weiſe wird es unter Widerſtand geſtreckt erhoben und wieder geſenkt.

Es kommen dieſe Uebungen gegen Hämorrhoidalbeſchwerden, chroniſche Leberkrankheiten, chroniſche Magen- und Darmkatarrhe, Blähungen, Stuhlträgheiten u. dgl. nach der Reihenfolge ihrer Aufzählung zur Anwendung,

so zwar, daß man erst von 1—3 Gebrauch macht, ehe man zu den folgenden Uebungen übergeht. Erst wenn man sich an die leichteren Uebungen gewöhnt hat, geht man zu den stärker wirkenden am Schwebereck ꝛc. über.

Nicht selten rühren krankhafte Zustände beim weiblichen Geschlechte davon her, daß Stockungen in dem regelmäßigen Wiedereintritt der Menstruation entstehen, oder daß diese auch nicht vollständig von statten geht. In diesem Falle mögen die Frauenzimmer von folgenden Uebungen Gebrauch machen:

1. Das Fußkreiseln, in der Stellung bei Fig. 11, 10—12mal mit dem standfreien Fuße.

2. Das Fußklappen, abwechselnd rechts und links, im langsamen oder schnelleren Tempo.

3. Erheben der Hacken bei geschlossenen Füßen und Wiederniedersenken derselben; in Absätzen 10—12mal hintereinander wiederholt.

4. Gehen: Ballen- und Hackengang im Wechsel mit Fußklappgang (II, 1), Knie- und Fußwippgang.

5. Beidbeiniges und einbeiniges Kurzhüpfen (II, 3).

6. Hebbeugen der Knie, je 8—10mal hintereinander.

7. Senkbeugen der Knie, beidbeinig oder einbeinig, je 8—10mal hintereinander.

Prof. Richter empfiehlt für diesen Zweck außerdem das Spazierengehen, Tanzen, Weben, Spinnen und Schlittschuhlaufen.

Wie für die Unterleibskrankheiten Bein- und Fußübungen von beſonderer Wichtigkeit ſind, ſo haben die Armübungen für die Bruſtkrankheiten große Bedeutung.

Die Bruſtkrankheiten,

welche unter verſchiedenen Namen, wie Engbrüſtigkeit, Schwindſucht, Lungentuberkuloſe, Lungenſucht, ſchlechte Bruſt u. ſ. w. figuriren, rühren meiſt davon her, daß die wichtigſten Athmungsorgane, der Bruſtkaſten mit ſeinen Muskeln und Lungen, in ihrem Baue und in ihrer Thätigkeit dadurch gehemmt ſind, daß der Bruſtkorb zu eng bleibt, und die Lungen für den Athmungsproceß keine ausgiebige Thätigkeit entwickeln können. Das hat mancherlei Krankheiten zur Folge. Die Quantität der Lebensluft oder des Sauerſtoffes, der in die Lungen gelangt, ſteht immer in genauem Verhältniß zu der Capacität des Bruſtkorbes; — je kleiner dieſer iſt, deſto geringer wird die Quantität Sauerſtoff ſein, welche bei jedem Athemzuge in die Lungen gelangt, um hier auf das Blut des lebenden Körpers zu wirken. Dadurch leidet dieſe Lebensflüſſigkeit in ihrer Zuſammenſetzung, und da nun das Blut alle plaſtiſchen Subſtanzen oder die Stoffe enthält, aus denen die Körpertheile gebildet und erſetzt werden, ſo iſt die nothwendige Folge, daß in einem ſolchen Falle der Körper mit ſchlechtem Material aufgebaut oder ergänzt wird. „Was den Bruſtkorb betrifft," ſagt Prof. Bock, „deſſen Höhle mit Hilfe der Athmungsmuskeln einem Blaſebalge gleich erweitert und verengert werden kann, ſo wird derſelbe ſehr häufig in der

Entwickelung ſeiner Weite gehemmt, und zwar gewöhnlich ſchon von Geburt an, nämlich: durch feſtes Einwickeln des Säuglings; beim weiblichen Geſchlechte durch den Schnürleib, durch ſtraffes Binden der Unterrocksbänder und enge Kleider. Es wird ſodann auch ſo gut wie nichts zum Weitmachen der Bruſt gethan, obſchon dies ſehr leicht durch gerade Körperhaltung, zweckmäßiges Turnen (beſonders Knickſtützübungen) und kräftiges Athmen zu ermöglichen iſt."

Zur Erweiterung des Bruſtkorbes dienen folgende Uebungen:

1. Langſames Gehen im Zimmer mit Haltung der Arme zur Waghalte ſeitwärts (Fig. 6), oder zum Hochheben wie bei Fig. 11; oder zur Schräghalte nach oben (Fig. 14).

2. Das Anziehen und Ausſtrecken der Arme (Fig. 7, g—e) 6, 8, 10mal hintereinander.

3. Die Armübungen unter I, 2, von a—g in der Stellung wie bei Fig. 1, b; desgleichen das Trichterkreiſen und Armkreiſen zur Mühle.

4. In der Stellung bei Fig. 1, b von den Stabübungen a, b, c und d, jede etwa 4—6mal hintereinander; ebenſo mit Bruſtweitern a, b und c.

5. Mit den Schwingkugeln c und d.

6. Das Unterſchwingen des Schwungſeiles bei einbeinigem Aufhüpfen iſt darum zu empfehlen, weil es gleichzeitig die Arme angemeſſen kräftigt und zugleich ein kräftiges Athmen veranlaßt.

7. Sollte die Patientin ſelbſt zu ſchwach ſein, um die gedachten Armübungen durchzuführen, ſo werden ihr im Anfange die Arme *ohne ihr Zuthun* bewegt. Im Stehen oder Sitzen werden z. B. mit Faſſung an den Handgelenken (Fig. 14) die Arme in der Waghalte ſeitwärts (Fig. 6), oder in der Hochhebhalte (Fig. 11) zum Beugen zuſammengelegt und wieder ausgeſtreckt, was ſodann mit Widerſtand wiederholt werden kann.

Es iſt bei Bruſtkrankheiten im Anfange wohl zu beachten, daß durch die gymnaſtiſchen Uebungen nicht eine zu ſtarke und heftige Thätigkeit der Lungen und des Herzens veranlaßt werde, namentlich wenn ſich ſchon Tuberkeln oder Verwachſungen gebildet hätten. Hinſichtlich der Reihenfolge der für Bruſtgymnaſtik dienenden Uebungen befolge man die Ordnung, bei welcher erſt Hand-, dann Ellenbogen- und zuletzt erſt Armübungen vorgenommen werden. Es wird auf dieſe Weiſe ein allmäliger Einfluß auf die Bruſtmuskeln ausgeübt, da erſt mit den Armübungen diejenigen Muskeln in Thätigkeit kommen, welche am Bruſtkorbe ſelbſt angeheftet ſind. Man gehe mit den Uebungen nur vorſichtig weiter und ſteigere die Kraftanſtrengung nur ſehr allmälig. Laufen und Springen ſind im Anfange gänzlich zu meiden. Bei anfangender Schwindſucht wird die Erweiterung des Bruſtkorbes immer ſehr langſam zu verfolgen ſein. Bei hohem Barometerſtande müſſen Bruſtkranke gymnaſtiſche Uebungen, weites Gehen u. dgl. unterlaſſen, während bei tiefem Barometerſtande häufige und nachhaltige Muskelübung zu den diätetiſchen Vorſchriften gehört.

Als ſtärker wirkende Uebungen für den Zweck der Bruſtkorberweiterung gelten folgende:

1. Ausführung von mehreren der unter I, 2 aufgeführten Armübungen (namentlich f und g) mit Schwingkugeln.

2. Langſame Ausführung folgender Armübung unter Widerſtand:

a) Uebergang vom Abhang der Arme in die Waghalte ſeitwärts und umgekehrt.

b) Aus Hochhebhalte (Fig. 11) in die Waghalte ſeitwärts (Fig. 6) und umgekehrt.

c) Aus Waghalte vorwärts (Fig. 12) in die ſeitwärts (Fig. 6).

d) Armanziehen (Fig. 10) in Verbindung mit Ausſtrecken der Arme auf- oder ſeitwärts.

3. Die Stellung bei Fig. 21 wird am Stuhl oder auf dem Erdboden ſo eingenommen, daß die Hände etwas weit auseinander ſtehen, worauf ein langſames Beugen und Strecken der Arme erfolgt; zu Anfang ein- oder zweimal, ſpäter je nach dem Grade der gewonnenen Kraft mehrmals.

4. Die Stellung, wie ſie unter b bei V auf der Matratze beſchrieben iſt, wird 2—3mal für kurze Zeit auf Dauer eingenommen.

5. Bei kniehoch geſtelltem Schwebereck nehmen die geſtreckten Arme auf den äußerſten Enden des Stabes Stütz wie bei Fig. 21 und drängen den Stab langſam, zuerſt in kleiner Ausdehnung, nach vorn, wie das bei Fig. 23 verdeutlicht wird.

6. Am feſten Reckſtabe ſind in dem Seitſpannhange (Fig. 25), wobei ſich die Hände weit von einander befinden, einige Fuß- und Beinübungen vorzunehmen.

7. Auch die Hangübung h am Schwebereck thut ihre guten Dienſte für Bruſtkorberweiterung.

Das Spiel mit dem Federballe iſt hier ganz am Platze.

In dem Grade, in welchem der Bruſtkorb ſich erweitert, fangen auch die darunter liegenden Lungen an ſich auszudehnen und ihre Luftcanäle und Zellen zu erweitern. Dadurch wird auch der Blutſtrom in den Lungen lebendiger, womit zugleich dem Entſtehen von Tuberkelknoten vorgebeugt wird. Prof. Richter iſt auch der Meinung, daß die gymnaſtiſche Cur die ſchon vorhandenen Tuberkelknoten (käſeartige Verhärtungen) zum Verſchrumpfen bringe.

Im Gegenſatze zu derjenigen Bruſtgymnaſtik, welche auf Erweiterung des Bruſtkorbes und auf größere Belebung der Bruſtorgane gerichtet iſt, ſind die gymnaſtiſchen Einwirkungen bei einer anderen Bruſtkrankheit mehr bruſtverengender Natur. Es geſchieht das beim ſogenannten Lungen-Emphyſem, auch Bruſtklemme oder Aſthma genannt, ein krankhafter Zuſtand der Lungen, wobei dieſelben widernatürlich aufgetrieben ſind und zugleich ihre zum geſunden Athmen erforderliche Elaſtizität und Zuſammenziehungsfähigkeit verloren haben. Die ſonſt elaſtiſchen Lungenflügel haben eine gewiſſe Sprödigkeit angenommen, und ſind weder im Stande, den Blutumlauf durch ihre Gefäße gehörig im Gange zu erhalten, noch die Erneuerung der in den Luftbläschen befindlichen Luft hinreichend zu fördern.

Meiſt hängt mit dieſem Zuſtande auch eine unnatürliche Erweiterung des Herzens zuſammen, welche dadurch entſteht, daß dieſes viel größere Anſtrengungen machen muß, um die Hemmungen in der Blutcirculation wie im Athmungsproceſſe zu beſeitigen.

Dieſe krankhafte Organiſation der wichtigſten Bruſtorgane erſchwert dem Patienten das Athmen, ſo daß daſſelbe gewöhnlich geräuſchvoll und keuchend vor ſich geht, in Verbindung mit heftigem Herzklopfen auftritt und nicht ſelten einen krampfhaften Charakter annimmt. Außerdem ſtehen mit dieſem Leiden auch noch allerlei Unterleibsbeſchwerden, Blähungen, Hämorrhoidalbeſchwerden u. ſ. w. im urſächlichen Zuſammenhange.

Durch Einathmen kalter Luft, ſowie des Eſſig- und Schwefeläthers, durch kalte Waſchungen der Bruſt und durch den Genuß von ſtarkem ſchwarzen Kaffee hat man ſolchen heftigen Anfällen zu begegnen gewußt, ohne jedoch mehr als eine augenblickliche Linderung damit zu erreichen. Bei den dagegen anzuwendenden gymnaſtiſchen Einwirkungen iſt eine ſtarke Erregung der Herzthätigkeit ſorgfältig zu vermeiden; auch dürfen hier im Anfange die Uebungen nicht zu vielmal wiederholt werden; ſie ſind täglich vielleicht nur einmal vorzunehmen.

1. Man beginne ſitzend oder ſtehend mit Ausathmungsübungen, indem man die Arme nicht wie bei Fig. 2 *hinter*, ſondern *vor* der Bruſt verſchränkt. Beim Umhergehen im Zimmer mag mit dieſer Armhalte zu jedem der langſamen Schritte ein Ausathmen erfolgen.

2. Für Spannung der Bauchmuskeln, wodurch zugleich das Zwerchfell hinaufgedrängt wird, dient die Uebung nach Fig. 20, wobei nur die Arme vor der Bruſt verſchränkt werden. Bei vorhandener Schwäche kann zu Anfang eine zweite Perſon dabei behilflich ſein.

3. In der Stellung wie bei Fig. 20, Arme auf der Bruſt verſchränkt, werden von einer zweiten Perſon, wenn der Patient nicht ſelbſt dazu im Stande iſt, folgende Beinübungen ausgeführt: Langſames Erheben des geſtreckten Beines und ebenſo langſames Niederſenken, Anziehen eines Beines und Wiederausſtrecken, Bogen- und Trichterkreiſen. Bei fortgeſetzter Uebung folgen ſpäter dieſelben Uebungen auch als Widerſtandsbewegungen.

4. Das Rumpfbeugen mit Armverſchränkung vor der Bruſt wird nach Fig. 9 in der Stellung wie bei Fig. 1, b ausgeführt.

5. Die Stellung bei Fig. 21 iſt mit geſtreckten Armen und ſo einzunehmen, daß die Hände nahe bei einander ſtehen. In dieſer Stellung, bei welcher im Anfange der Winkel zwiſchen geſtreckten Armen und geſtrecktem Leibe nicht zu groß ſein darf, nimmt Patientin einige der Bein- und Knieübungen vor, welche unter I, 4 beſchrieben ſind; namentlich mäßiges Spreizen und Bogenſpreizen, Hebbeugen der Kniee u. ſ. w.

6. Auf der Matratze knieend, Kniee aber nicht eng nebeneinander, die Arme auf der Bruſt gekreuzt, führt Patientin eine langſame Rückbeugung aus, was ſich einige Male wiederholt.

7. Erſt bei längerer Fortſetzung der Uebungen unter 1—6 folgen Uebungen wie nach Fig. 21, 23 und 24, nur mit dem Unterſchiede, daß hier die ſtemmenden Arme nahe bei einander ſtehen müſſen. Auch von den Haag-übungen gilt ein ſolches Naheaneinanderſtellen der Hände.

Beim Lungen-Emphyſem kommen auch ſolche Manipulationen zur Anwendung, bei denen ſich Patientin ganz theilnahmlos verhält, indem von einer zweiten Perſon das kranke Glied oder eine Leibesſeite mit Reibungen, Drückungen, Klatſchungen, Walkungen, Streichungen, Erſchütterungen u. dgl. bearbeitet wird. Dieſe ſogenannten paſſiven Bewegungen der ſchwediſchen Gymnaſtik haben den Zweck, auf eine Stelle des Körpers ſo einzuwirken, daß dadurch die dort liegenden Nervenfaſern erregt werden, oder daß eine Erhöhung in dem Säfteumlauf herbeigeführt wird. Während z. B. die am Emphyſem Leidende die Stellung bei Fig. 21, 23 oder 25 einnimmt, bearbeitet eine zweite Perſon mit der flachen Hand das Rückgrat der Patientin, indem ſie daſſelbe der Länge nach mit Klatſchungen erſchüttert. In gleicher Weiſe kommen beim Lungen-Emphyſem auch Reibungen und Klatſchungen der Bruſtſeiten zur Anwendung, was z. B. bei heftigen Anfällen von Aſthma Linderung verſchafft und, ebenſo wie das Reiben und Pochen des Rückens, bei fleißiger Uebung das Leiden überhaupt mildert.

Mit den Unterleibs- und Bruſtkrankheiten hätten wir die hauptſächlichſten Krankheitszuſtände berührt, welche eine beſonders ſorgfältige und eigenthümliche Anwendung der

gymnaſtiſchen Uebungen erfordern. Bei dieſen Zuſtänden handelt es ſich um die Wahrung der wichtigſten Intereſſen des leiblichen Lebens und es gehört oft nur wenig Energie und Aufmerkſamkeit dazu, ſich das köſtliche Gut der Geſundheit zu wahren. Ziehen wir noch einige andere Zuſtände in Betracht, welche ein Specialiſiren der gymnaſtiſchen Uebungen erfordern, ſo wäre etwa noch Folgendes aufzuführen.

Bei kalten Füßen kommt es darauf an, das Blut ſtärker in die unteren Gliedmaßen einſtrömen zu machen, was vorzugsweiſe durch Fuß- und Beinübungen zu ermöglichen iſt. Man wende zu dieſem Behufe folgende Uebungen an:

1. Fußklappen, abwechſelnd links und rechts in zwei Zeiten, dann etwas ſchneller, oder abwechſelnd mit langſamem und ſchnellem Klappen.

2. Fußkreiſeln (Fig. 12, e) mit jedem Fuße 16—20mal hintereinander.

3. Fußwippen, ein ſchnelles Heben und Senken der Hacken, 20—30mal hintereinander.

4. Abwechſelndes Stehen auf den Hacken und auf den Zehen 30—40mal hintereinander.

5. Dreiſtampf links und rechts: ein Aufſtampfen z. B. links-rechts-links in möglichſt ſchnellem Tempo.

6. Seitenbewegung der Füße: die Füße ſtehen geſchloſſen nebeneinander, worauf ſich die Fußſpitzen ſchwunghaft von einander entfernen und ſich ebenſo wieder ſchließen. Im Wechſel geht das wol 30—40mal ſo fort.

7. Gehen auf den Ballen und Hacken der Füße, Lauf-, Hüpf- und Springübungen, namentlich das Kurzhüpfen (II, 3).

Bei kalten Händen kommen in ähnlicher Weiſe die unter I, 2 beſchriebenen Hand- und Armübungen in länger fortgeſetzter Wiederholung zur Anwendung, namentlich das Schließen und Spreizen der Finger nach Fig. 8. Mit den Handübungen wird das bekannte Klatſchen und Reiben der Hände verbunden.

Daß ſich die Frauen eine angemeſſene Bewegung während des Stillens machen müſſen, verlangte ſchon Tiſſot, weil die Bewegung unumgänglich nothwendig iſt, der Milch eine gute Beſchaffenheit zu geben. „Eine gemäßigte Uebung, beſonders der Arme," ſagt er in ſeiner mediciniſchen Gymnaſtik, „muß daher ſowol Frauensperſonen, welche ihre eignen Kinder ſtillen, als gedungenen Ammen angerathen werden. Dieſe Letztern führen gemeiniglich in großen Häuſern eine ſitzende Lebensart, welche die Milch zu verderben und ihnen die ſo nothwendige Thätigkeit zu rauben im Stande iſt. Deswegen iſt das Nähen, Stricken, Knötchenknüpfen, das Bohnen oder Scheuren des Hausgeräthes, Kehren und alle Uebungen, welche in einer Arbeit beſtehen, wobei die Arme bewegt werden müſſen, nützlich, weil ſie das Blut lebhafter nach den Brüſten zu treiben, und weil die ſich daſelbſt abſondernde Milch beſtändig beſſer ausgearbeitet wird."

Unſere Leſerinnen, welche ſich mit den einfachen Uebungen der Zimmergymnaſtik bekannt gemacht haben, werden

nicht in Verlegenheit sein, die ihnen dienlichen Uebungen auszuwählen; wir erinnern nur von den Armübungen an:

1. das Trichterkreisen;
2. das Armanziehen und Ausstrecken nach Fig. 7;
3. das Unterarmkreisen mit Schwingkugeln nach F. 17[b].

Als diejenigen Krankheitszustände, bei welchen gymnastische Hilfsmittel gar nicht oder nur unter höchst sorgfältiger curärztlicher Behandlung zur Anwendung kommen dürfen, sind zu nennen: Epilepsie, organische Hirn- und Rückenmarkskrankheiten, Herzkrankheiten und Anlage zu Schlagfluß. Es berühren diese Krankheitszustände die Aufgabe unseres Buches weniger. Unsere Leserinnen werden sich in dem Abschnitte VII leicht zurecht finden, wenn sie in den Fall kämen, sich mit den gegen einen mit Gymnastik heilbaren Krankheitszustand gerichteten Uebungen bekannt zu machen. Hier finden sich die besonderen Vorschriften für besonders zu berücksichtigende Krankheiten, während gegen Muskel-, Nerven- und Willensschwäche, gegen Fettsucht oder Fettleibigkeit, gegen Scropheln, Magenleiden, Blutarmuth (Bleichsucht), Hysterie und Schlaflosigkeit die unter VI gebotenen Recepte einer allgemeinen vorbauenden Gymnastik sich als probat erweisen werden, wenn man sie unter den Bedingungen benutzt, unter denen überhaupt eine vernünftige Gymnastik benutzt werden muß.

BIBLIOTEKA GŁ. Wyższej Szkoły Wychow. Fizycznej W KRAKOWIE

Druck von Otto Wigand in Leipzig.

Literarische Anzeigen.

Im Verlage des Unterzeichneten ist erschienen und in allen Buchhandlungen zu haben:

Frauen-Brevier.

Kulturgeschichtliche Vorlesungen

von

Karl Biedermann.

Preis: Broschirt 2 Thlr. — Eleg. geb. $2^1/_3$ Thlr.

Inhaltsverzeichniß.

1. Ueber Wesen, Werth und Mittel wahrer Frauenbildung.
2. Wesen und Bedeutung der Kultur.
3. Die natürlichen Grundlagen der Kultur und die dadurch bedingte Mannichfaltigkeit ihrer Gestaltung und Ausbreitung.
4. Stellung der Frauen zu der allgemeinen Kultur-Aufgabe der Menschheit.
5. Geschichte des weiblichen Geschlechts.
6. Zeitansichten über die Verhältnisse der beiden Geschlechter.
7. Allgemeiner Ueberblick über den Gang der Kulturgeschichte.
8. Die materielle Kultur, ihre Berechtigung und ihr Werth für das geistige Leben des Menschen.
9. Die Arbeitstheilung als Folge wie als Mittel der Kulturentwickelung.
10. Die gesellschaftlichen Folgen der Arbeitstheilung.
11. Politische Geschichte der modernen Kulturstaaten.
12. Die soziale Frage, ihre Bedeutung und die Versuche ihrer Lösung.
13. Das religiöse Leben in seinen Wechselbeziehungen zur Kultur.
14. Die Kunst.
15. Geschichte der bildenden Kunst.
16. Geschichte der schönen Literatur.

„Jeder dem die zeitgemäße Entwickelung unserer Frauen und damit das Glück unserer Ehen, das leibliche und geistige Wohl der heranwachsenden Geschlechter am Herzen liegt, kann den vom Verfasser aufgestellten Prinzipien sowie der Anwendung, die er von denselben macht, nur von Herzen beistimmen. Die Darstellung ist leicht und fließend, ohne rhetorischen Schmuck, aber nicht ohne jene sittliche Wärme, welche das Bewußtsein, für eine große und bedeutende Sache zu sprechen, verleiht." (Deutsches Museum).

Katechismus

der

Tanzkunst.

Ein

Leitfaden für Lehrer und Lernende

von

Bernhard Klemm,

vormal. Tanzlehrer am Königl. Sächs. adel. Kadetten-Korps zu Dresden.

Mit 55 in den Text gedruckten Abbildungen.

Preis 10 Ngr.

Inhaltsverzeichniß.

Erster Abschnitt.
Grundformen.
Zweiter Abschnitt.
Anlagen.
Dritter Abschnitt.
Haltung des Körpers. — Anstand.
Vierter Abschnitt.
Grundstellung (Positionen).
Fünfter Abschnitt.
Grundbewegungen.
Sechster Abschnitt.
Gang.
Siebenter Abschnitt.
Verbeugungen.
Achter Abschnitt.
Haltung und Bewegung der Arme. — Opposition. Tragen und Aufnehmen des (Damen-) Kleides. — Attitude. — Gruppe. — Tableau.
Neunter Abschnitt.
Rhythmus. — Takt. — Tempo. — Cadenz.
Zehnter Abschnitt.
Tanzmusik. — Tanzfigur. — Tanztour.
Elfter Abschnitt.
Mechanische Vorübungen.
Zwölfter Abschnitt.
Terre à terre. — Equilibre — Aplomb. — Grazie.
Dreizehnter Abschnitt.
Tanzschritte (Paset Temps)
Vierzehnter Abschnitt.
Battiren.
Funfzehnter Abschnitt.
Tanz-Schritte und-Tempo in periodischer Verkettung.
Sechzehnter Abschnitt.
Gesellschafts- oder Salon-Tänze. 1. Die Polonaise. — 2. Die Menuett nach Hofsitte. — 3. Der französische Contretanz. — 4. Der Walzer. — Die Redowa. — 5. Die Galoppe. — Die Redowaczka. — 6. Die Polka. — 7. Mazurka. — 8. Die Polka-Mazurka. — 9. Die Imperiale. — 10. Die Varsovienne. — Die Sicilienne. — 12. Der Cotillon.
Anhang: Die Choregraphie.

„Eine ganz systematische, verständige, ernste, ja in ihrer Art neue und ingeniöse Darstellung der Kunst des Tanzes, ihrer Grundsätze, Eintheilung, natürlichen Entwickelung, Bedeutsamkeit und Berechtigung. Alles ist da im Einzelnen durch Wort und verständliche Zeichnung nahe gelegt, fast alle Kammer- und Gesellschaftstänze mit ihren schönsten Touren und Figuren sind durchgegangen. Lehrer und Lernende werden Nutzen und Unterhaltung in dem artigen Büchlein finden." (Wiener Modespiegel.)

Katechismus
der
Makrobiotik

oder der Lehre,
Gesund und lange zu leben.

Von
Dr. H. Klencke.

Mit 18 in den Text gedruckten Abbildungen.

Preis 10 Ngr.

Inhaltsverzeichniß.

I. Abschnitt.
Vorbegriffe zum Verständniß der vernünftigen Lebensweise.

1. Kapitel: Die Gesundheitslehre im Allgemeinen. 2. Kapitel: Ueber Wesen und Kennzeichen der Gesundheit von Leib und Seele. 3. Kapitel: Die Lebensverkürzung und Krankheit.

II. Abschnitt.
Die praktische Gesundheitslehre.

1. Kapitel: Von den Mitteln der Jugend, gesund und lange zu leben. 2. Kapitel: Die vernünftige Lebensweise der Erwachsenen. 3. Kapitel: Die Lebensweise im Alter. 4. Kapitel: Verhalten bei Krankheitsanlagen, Unwohlsein und Erkrankung.

Die ärztliche Hülfe ist nichts mehr als eine Beruhigung für den Laien der Medizin, seine Arzneimittel oft nur ein Glaubenstrank, der, wie aller Glaube, das wirkt, was man aus Grund der Seele wünscht — der eigentliche, wahre Arzt aber ist die Natur selbst; sie heilt, wo ihre, den Organismus mitgegebenen Kräfte nicht vergeudet oder vernachlässigt sind, sie bleibt aber unerbittlich, wo der Mensch ein rasches oder langsames Zerfallen seiner Organisation durch naturwidrige Lebensweise vorbereitet oder angeerbt erhalten hat. Und das ist ein Grund mehr, die vernünftige Lebenskunst, die einfache, aber mit unumstößlicher Kunst geübt sein wollende Lehre, gesund und lange zu leben, zur Regel und Richtschnur seines Lebens zu machen.

Diese Lehre und Kunst soll in diesem Katechismus erfahrungsmäßig und allverständlich vertreten werden. Derselbe ist für das gesammte Volk, für Mann und Weib, Jüngling und Jungfrau bestimmt, er kann dreist in die Hände der denkreifen Jugend gegeben werden und würde seinen Zweck doppelt wohlthätig und nachhaltig zu erfüllen vermögen, wenn er von Eltern und Erziehern in den Kreisen derer verbreitet würde, wo die Anlagen für ein gesundes, langes und glückliches Menschenalter noch ungetrübt und für die normale, gesunde Entfaltung der Menschennatur kräftig, fügsam und strebend sind. Das Alter bauet seine Kraft, seine glückliche Heiterkeit und Dauer auf den Grund einer gesunden, unvernachlässigten Jugend. —

Die

Weibliche Turnkunst.

Ein Bildungsmittel

zur

Förderung der Gesundheit und Anmuth des Frauengeschlechts.

Für Eltern, Lehrer und Erzieherinnen, bearbeitet

von

Moritz Kloss,

Director der Königl. Sächs. Turnlehrer-Bildungs-Anstalt in Dresden.

Mit 140 in den Text gedruckten Abbildungen.

Preis $2^2/_3$ Thlr.

„Vernachlässigte Körperübung ist eine der Hauptquellen weiblicher Unschönheit und jedes Frauenzimmer hat die Verpflichtung, so lange sie lebt, die stete Uebung und Ausbildung ihrer Muskelkräfte sich angelegen sein zu lassen. Und damit beantwortet sich auch von selbst die Frage, welche man so oft aus zweifelndem Munde zu hören hat: „Sollen denn die Frauenzimmer auch turnen?“

Wir wären in Verlegenheit, diese Frage zu beantworten, wenn unser Turnen noch dasjenige wäre, was es vor zehn Jahren war, was es an manchen Orten noch jetzt ist, nämlich eine Anzahl von Kunststückchen an Reck und Barren, mehr mit Rücksicht auf Kraft als auf Schönheit und Grazie ausgeführt. Aber die neuere Zeit hat das Turnen besonders in denjenigen Richtungen, wo es auch für Schwächliche, Gebrechliche anwendbar und heilsam wird, ungemein vervollkommnet, so daß jetzt für jedes Alter, für jedes Geschlecht die geeigneten Uebungen angewendet werden können. Namentlich hat das neuere Mädchenturnen durch Einführung des neueren (Spieß'schen) Systems immer mehr gelernt, das kräftigende und geschmeidige Element der Körperübungen mit dem gefälligen und verschönenden zu verbinden und das Turnen so vielseitig und besonders für die Zwecke der Heilkunde und der edlern Erziehungskunst anwendbar zu machen. Wenn man uns nun mit der Frage kommt: „Sollen denn die Mädchen und Frauen auch turnen?“ so antworten wir, *gestützt auf wissenschaftliche Ueberzeugung* und auf die durch eigene Anschauung gewonnene Erfahrung immer wieder: „Laßt sie turnen: Turnen macht schön.“

Dr. H. E. Richter, Professor der Medicin in Dresden.
(In dem Aufsatze: „Ueber die weibliche Schönheit vom turnärztlichen Standpunkte.“)

„Von allen Schriften über die weibliche Turnkunst können wir unbedenklich die des Herrn Kloss als die beste bezeichnen.“
(Athenäum für rationelle Gymnastik.)

Leipzig, Verlag von J. J. Weber.

65

31.50

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KRAKOWIE
BIBLIOTEKA GŁÓWNA
19383 A
I

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie
1800068493