Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 8

Artikel: Sport- und Körperpflege

Autor: Walden, Theo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037976

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

zum Ziel. Der entartete Darm reagiert nicht in allen Fällen rasch genug auf diesen einfachen Eingriff in die Art des Nahrungsgemenges. Dann verordne man grobe Kleie, Körner von Gerste, von weißem Senf, Leinsamen, Hanfsamen, ein bis zwei Eßlöffel in die Suppe und helfe äußerlich nach durch kühle Sitzbäder, Leibwickel, kühle Rückenwaschungen und Wasserlaufen. Bei vorwiegend sitzender Lebensweise vermehre man die Bewegung durch Turnen oder Marschieren. Besonders empfehlenswert ist Bauchgymnastik. Allzuviel Bewegung, ebenso alle jene äußern Eingriffe, die das Blut stark nach außen leiten und den Darm anämisieren (blutarm machen, austrocknen), wie Sonnenbäder, Lichtbäder, warme Vollbäder, Schweißbäder, stundenlanges Luftbad ohne energische Auskühlung verschärfen in den meisten Fällen die bestehende Verstopfung oder Neigung zu schwerem Stuhl, was zu wenig beachtet wird.

Es mag noch erwähnt werden, daß die Stuhlverstopfung ein sehr dankbares Objekt ist für Hypnose und Selbstsuggestion. Dadurch, daß man sich bemüht, seinen Darm ganz geregelt und zu bestimmter Zeit zu entleeren (nicht durch künstliche Mittel und durch Pressen, sondern durch energischen Willensvorsatz), gelingt es in sehr vielen Fällen, die gestörte Funktion zu beleben und in das richtige Geleise zu bringen. (Die Lebenskunst.)

Sport- und Körperpflege.

von Theo Walden.

Die Schattenseite der Kultur unserer Tage ist im allgemeinen die einseitige Ausbildung des Menschen in irgendeiner Richtung. Der moderne Fabrikarbeiter, der in seiner maschinenmäßigen, rein mechanischen Arbeit Tag für Tag steht, leidet, als ganzer Mensch genommen, schweren Schaden, ebenso der Geistesarbeiter, dessen Gemüt und Körper bei der einseitigen intellektuellen Schulung nicht selten verkümmert. Zum ganzen Menschen gehört ein frischer Körper, ein frohes Gemüt und ein gesunder Geist. Es ist Pflicht des einzelnen, aus rein persönlichen, wie aus sozialen Gründen, darauf zu achten, gesund zu sein. Betrachten wir den Sport und die Körperpflege unter diesem Gesichtspunkt als eine ernste Pflicht der Selbsterhaltung des einzelnen und des gesamten Volkes und nicht als eine Mode- oder Vergnügungssucht weniger, so eröffnet uns diese Erkenntnis weite Perspektiven.

Der Sinn für körperliche Bewegung liegt in dem gesunden Menschen seit altersher. Das gemeinsame Zusammenleben der Menschen ließ schon in den früheren Zeiten der Entwicklung den friedlichen Wettkampf als Maß für die Kraft des einzelnen entstehen und als Vorbereitung für ernste Kriegszeiten. Die einfachste und älteste Wettkampfart ist der Lauf. Die hinterlassenen Auszeichnungen und Kunstwerke alter Völker belehren uns, daß sie alle den Sport kannten und ihn ausübten. Am bekanntesten ist das Griechenvolk durch seine olympischen Spiele und das Germanenvolk durch seine gymnastischen Wettkämpfe. Mehr oder weniger, je nach dem Geiste der Zeit, tritt der Sinn für körperliche Bestätigung in den Vordergrund, doch immer war ein großes bedeutendes Volk körperlich stark und zehrte oft noch lange Zeit nach seiner Glanzperiode von der Lebenskraft, die es sich im Emporringen zur Führerschaft erworben hatte. In Deutschland wurde durch das Mönchtum der Sinn für Körperschulung zurückgedrängt, durch das Rittertum gefördert, durch die Reformer auf erzieherischem Gebiet, wie Salzmann und Pestalozzi, stark befürwortet und lebte dann im

deutschen Turnwesen und in der modernen Sportbewegung wieder neu und kräftig auf. Das Turnen und der Sport sind in unseren Tagen die lebendigen Quellen der Volkskraft. Die Verhältnisse und Veranlagung des einzelnen führen ihn zur Ausübung der körperlichen Uebung innerhalb dieser weiten Grenzen, und es ist nicht so sehr bedeutungsvoll, welcher Turn- oder Sportzweig im besonderen betrieben wird, als vielmehr, daß der moderne Kulturmensch sich körperlich wieder anzustrengen lernt.

Betrachten wir hier in knappen Grundzügen den Sport und die Körperpflege. Der einfachste und gesündeste Sport ist in der modernen Leichtathletik festgelegt: Laufen, Gehen, Schwimmen, Rudern, Bergtouristik, Ballspiel, Schneeschuh- und Schlittschuhlauf, Rodelsport, Wurf- und Stoßübungen. Ein jeder, der mit der Natur in innigere Berührung kam, kennt den Einfluß, den eine frohe Wanderung über Feld und Wald, Berg und Tal ausübte, oder weiß, wie die Ruderfahrt auf dem Fluß oder Waldsee oder ein fröhliches Ballspiel auf seinen Körper und Geist einwirkte. Das Auge sieht Dinge, die es in der Hast des Alltagslebens nicht beachtet, unser Ohr erfreut sich an der schlichten Musik der Natur, dem Geplätscher des Wassers, dem Säuseln des Windes und dem Gesange der gefiederten Musikanten, unser ästhetisches Gefühl lebt auf unter der gewaltigen Macht der wundervollen Schöpfung. Die im Menschen besonders tief angelegten Kräfte des Mutes und der Entschlossenheit wachsen in naturgemäßer Uebung, die körperliche Konstitution wird unter dem Einfluß von Licht und Luft gehoben.

Die Körperpflege ist die Hygiene des Alltags, sie lehrt uns innerhalb unserer Berufsarbeit Ruhe und Arbeit, Schlaf und Erholung im rechten Sinne zu würdigen und nicht durch unvernünftige Lebenshaltung das Gute, was uns der Sonntag oder die Freistunde durch Körperübung brachte, zu vernichten. Leichte Zimmer- oder Licht-Luftbadegymnastik durch Streckungen, Heben und Beugen des Körpers oder durch Stabübungen für 10—15 Minuten täglich. Waschungen und Bäder je nach Jahreszeit und Bedürfnis, das Atmen guter Luft bei Tag und Nacht sind kleine Kraftquellen, die, wenn sie ausgiebig benutzt werden, zur Gesundheit wesentlich beitragen. Der vernünftige Sportmann weiß, daß der Alkohol ihn schwer schädigt und daß die Rekordleistungen der besten internationalen Sportvölker, der Amerikaner und Engländer, bei abstinentem Training erreicht sind, er weiß ferner, daß Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Körpers in enger Beziehung zur Ernährung stehen, in dem Sinne, daß eine Reihe berühmter Sportleute neben der Alkoholabstinenz der kohlehydrat- und nährsalzreichen Diät eine große Rolle bei Vollbringung ihrer Leistungen beimessen. Die Pflege eines reichen Gemüts- und Geistes-lebens durch vernunftgemäße Beachtung und Verehrung des wunderbar kunstvoll geschaffenen Körpers ist eine der tiefgehendsten Seiten aller der Bewegungen, die den Sinn für freie Betätigung und harmonische Ausbildung des Menschen befürworten oder pflegen.

Sport und Körperflege für den einzelnen und die Gesamtheit sind ernste hygienische, ästhetische und soziale Forderungen der gegenwärtigen und zukünftigen Zeit. Beide können und sollen unter Anpassung an die gegebenen Verhältnisse im Leben des Arbeiters wie des Gelehrten eine wichtige Rolle spielen, und dies wird erreicht, wenn der ernste Wille in dieser Richtung zur Tat wird. Der kluge Haushalter nutzt die Tage und Jahreszeiten aus. Wenn der Frühling naht, erfüllt ihn Hoffnung und Lebensfreude, und es treibt ihn hinaus

zur erstehenden Natur. Wenn der heiße Sommer und der fruchtbare Herbst eingezogen sind, erfreut sich das Herz im Schauen, Sinnen, Wandern und Ernten, in aller Pracht und Fülle der Schöpfung in verehrender Dankbarkeit. Wenn der Winter mit Eis und Schnee durch die Dörfer und Städte, Fluren nnd Wälder zieht, dann wandert auch er ein Stückchen mit, und wenn dann am Feierabend oder am Weihnachtstag der Tannenduft im Zimmer liegt oder das alte Jahr Abschied nimmt, dann blickt er fröhlich zurück auf die schönen Stunden edlen Genusses im Leben des Alltags. So wird der Mensch der tiefer zu blicken gelernt hat, gerade dem Sport und der Körperpflege eine tiefere Seite als der Durchschnitt der Menschen abgewinnen, er wird allmählig durch Uebung und Erfahrung im kleinen zum Lebenskünstler im großen.

Nur dem Ernst, dem keine Mühe bleichet,
Rauscht der Wahrheit tief versteckter Born;
Nur des Meißels schwerem Schlag erweichet
Sich des Marmors sprödes Korn.
(Schiller: Ideal und Leben.)

Die Entwicklungsgeschichte des Luftbades.

Von E. Peters.

Die Geschichte des Luftbades? Fast wäre man versucht, zu lachen! Die Menschen sind nackt geboren, haben lange Zeit nackt gelebt und werden — trotzdem alle Eltern ihre Körper von der Wiege bis zum Grabe ängstlich verhüllen — immer wieder nackt geboren. Ganze Völker sind teilweise oder gänzlich nackt gewesen, ehe die europäische Zivilisation sie aus ihrem Paradies verscheuchte (vergl. die Geschichte der Indianer Amerikas), und noch heute laufen viele Stämme Afrikas, Asiens und Australiens nackt umher. Das ist die ganze Geschichte.

Doch im Ernst. Das alles war und ist noch kein Luftbad, sondern die natürliche Lebensform aller der Völkerschaften, in deren günstigem Klima die Nacktheit Selbstverständlichkeit ist.

Das trifft aber nicht für alle Völker und alle Länderstriche zu. Der Urmensch hat wahrscheinlich wie das Tier ein Haarkleid besessen, wovon wir am Körper noch lokalisierte Reste besitzen. Dann kam die Abkühlung der Erde in der Eiszeit, und damit für den Menschen die Notwendigkeit, sich gegen Kälte zu schützen. Dabei bleibt aber die recht interessante Tatsache bestehen, daß z. B. die Grönländer trotz der Bärenkälte, in der sie draußen leben, in ihren Hütten völlig nackt umherliegen und damit zweifellos einem hygienischen Faktor von allergrößter Bedeutung huldigen. Frithjof Nansen berichtet darüber in seinem Buche „Auf Schneeschuhen durch Grönland“:

„Das erste was meine Aufmerksamkeit erregte, war die Unmenge nackter Körper, die ich ringsumher im Zelte sitzen, liegen und stehen sah. Sie trugen alle ihr „nâtit“ (Hausgewand); dies ist aber so klein, das ein ungeübtes Auge nicht sonderlich daran hängen bleibt. Es besteht aus einem schmalen Band um die Lenden, das sich besonders bei den Frauen auf das allergeringste beschränkt. Von falscher Scham war hier nicht viel zu entdecken, und daß die Natürlichkeit mit der man miteinander verkehrte, uns Europäern, die nur an europäischen Sitten gewöhnt waren, ein wenig befremdend erschien, kann wohl nicht wundernehmen. Daß sogar einzelne von uns erröteten, als wir sahen, wie ein paar junge Mädchen und junge Burschen gleichzeitig mit uns ins Zelt (welches für vier bis fünf ver-