Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 7

Artikel: Das Baden in der Luft [Schluss]

Autor: Marquard, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038077

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: 29.11.2025

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

Sauter's Annalen für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Mr. 7.

26. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juli 1916

Inhalt: Das Baden in der Luft (Schluß.) — Das "Bersehen" der Frauen (Schluß.) — Bon der Wirlung des Sonnenlichtes auf den menschlichen Organismus und deren Autganwendung (Schluß.) — Wie man alt wird. — Korrespondenzen und Heilungen: Kniegeschwulst; Magenentzündung; Lähmung der Beine. — Berschiedenes: Buttermilchsuppe; Buchweizengritzesuppe,



Das Baden in der Luft.

Bortrag von Dr. A. Marquard, gehalten am 30. März 1914 im Gustav-Jäger-Berein zu Stuttgart.

Stenogramm. (Schluß.)

Da bin ich nun auf den Gedanken gefommen - er ift nicht einmal gang originell, er ift icon viele taufend Jahre alt -, bag man die Tatfache ber Befundheit bes Luft= badens mit ber Ibee bes fünftlerischen Sports verquiden fonnte. Man follte regelmäßiges Turnen und Spielen in einzelnen Abteilungen veranstalten und dann alle Teilnehmer darauf aufmertfam machen, welche Wirfung ber Luftbadbefuch und Sport auch nach der fünftlerifchen Seite bin für jeden einzelnen Rörper haben tann. Wir miffen alle, daß die griechische Runft, die bochfte Runft, die die Welt gefannt hat, einfach nicht bentbar mar ohne bie griechische Gymnastif und ba bat namentlich ber Bruder bes Meifters, nach bem wir uns hier "Guftav Jaeger-Berein" beigen, ber berftorbene Professor Otto Beinrich Jaeger, in einer Schrift über die "Gymnaftit der Hellenen" in einer wunderbaren Begeifterung, in einer geradezu unübertrefflich überzeugenden Art ba: rauf hingewiesen, wie untrennbar die Gigenichaften find, welche die Runft ber Briechen mit ihrer Symnaftit verbinden. Schon bie frühgriechischen Runftler haben an ihren Werten gezeigt, daß fie ben nadten menschlichen Rorper in der fportlichen Tätigfeit feben gelernt haben und so unfähig sie noch infolge ber mangelhaft ausgebildeten Technit waren, die Mustulatur eines Menschen vollständig und richtig wiederzugeben, fo beuten fie boch ben bamals bei jedem tüchtigen jungen Mann vorhandenen flaffischen Bug an burch bie ftraffe Bilbung bes leibes; fie geben bas Bild energischen, fräftigen, felbständig wollenden Auftretens burch ben ftolgfreudigen Ausbruck bes Befichts, ber ber früheren Runft ber Aegypter und Affprer vollständig fremd mar. Unvergleichlich icone und unvergängliche Meifterwerte aber hat uns bas Zeitalter ber Phibias, Polyflet und Brariteles gegeben. Es hat fich aber bann gezeigt, bag bie gymnaftifche Runft ber Durch. bilbung des Rorpers fich feit Diefer Beit nicht

entwickelt hat und daß unfere heutige Runft ichwer darunter leibet. Um Ihnen das zu beweisen, werde ich Ihnen eine Reihe vergleichender Lichtbilder aus ber alten Runft, aus der Renaiffance und aus der neuesten Runft zeigen und Sie werden überall mahrnehmen, daß die Kunst von der Renaissance an bis auf beute ben gymnastisch ausgebildeten Rörper entweder nur in Abhängigkeit von griechischerömischen Borbildern oder aber in Abhängigkeit von mehr oder meniger gelungenen ober auch ichtechten Modellen zeigt. Beute fehlt es noch gang am gymnaftischen Geben. Bo hat ein Künftler heutzutage bei uns Belegenheit, einen schönen ausgebildeten, gymnaftisch erzogenen Rörper männlichen oder weiblichen Geschlechts zu seben ? gar nirgends, auch in Schwimmbadern und Seebadern nicht, ba wir da meistenteils das Bringip der getrennten Baber haben. Und ba, wo bas Bringip ber Familienbader durchgeführt ift, ift bann eine berartige Befleidung vorgeschrieben oder beliebt, daß von der menschlichen Schönheit, so weit fie überhaupt vorhanden ist, fast nichts mehr zu feben ift. Die Rünftler find in der Regel auf die ihnen zufällig angebotenen Modelle angewiesen und so darf es uns nicht wundern, daß auch vielen Künftlern das Auge fehlt, das die Rörperformen fieht und genießt. Bei den Griechen traf die forperliche Ausbildung und Diefes fünftlerische Geben in glücklicher Beife zusammen und das ist es, was heute unserer Symnastit einerseits und unserer Runft andererfeits fo bitter not tut. Dem Laien aber, auch bem gebildeten Laien, fehlt das Berftandnis für echte Schönheit erst recht, weil ihm die Fähigfeit des Anges fehlt, die Fähigfeit, den Beist ber Form zu verstehen und ihm der Sinn abgeht, die beutliche Sprache ber Form und Ausbildung bes Rorpers zu verfteben. Der ideale Buftand für die Runft mare beute

jedenfalls der, daß jeder, der vollkommen gefund und gut gewachsen ift, sich gymnastisch so ausund durchbildet, daß er als Modell begehrens: wert erscheint und bag er unter Umftanden auch so vorurteilslos ware, sich bem Rünftler als Modell zur Verfügung zu stellen. Nun wird gefagt, wir find bentigentags bedeutend beffer daran, als vor 20 oder 30 Jahren, weil der Sport, namentlich bas Turnen und ber Rafensport, fich in einer Periode großen Hufschwungs auch bei uns befinden. Das ift fein Zweifel, aber die Bahl der Sporttreibenden ift verhältnismäßig flein und dann glaube ich, wir dürfen das, was hier unter bem Ramen Sport verstanden wird, doch auch noch einigermagen von unferem Standpunft aus fritisch Was heute bei uns als Sport bebetrachten. trieben wird, fagen wir es gang offen, bas ift leider vielfach eine Rachäffung englischer und romanischer Borbilder, eine Luft an aufregenben Betitämpfen. Man findet heute fogar, daß einer als Sportsfreund bezeichnet wird. ber mit ber Strafenbahn jum Radrennen oder Rickersportplat fährt oder bei Bferderennen 5 Mart verspielt, aber die Rreise, die einigermaßen in das Verständnis der Frage eingebrungen find, wiffen doch, daß zu ber mahren Sportgemeinde nur ber gebort, ber auch seinen Körper in das stählende Bad förperlicher Betätigung steckt, ber eigenen Schweiß vergießt und am eigenen Leib die Segnungen frohen Schaffens in Luft und Waffer erfährt. Der beutsche Sport besteht nicht darin — darüber sind wir uns in diesem Rreise vollständig einig - bag man sich bie Schwindsucht, Nierenfrantheiten und flappenfehler holt, wie es viele begeisterte Sportsleute mit bewundernswerter Borliebe leider noch tun. Jedermann foll fein bischen eigene Rraft erproben und vorsichtig mehren, jeber foll bei Gelegenheit in ein annehmbares Ber-

hältnis zur freien Natur treten, Sonne, Frische und Waldluft vor allem nach Saufe bringen. Das ift beutscher Sport. Gine folche, ich möchte fagen, begeisterte Auffaffung bes Sports, wie fie fürglich von einem Berliner Schriftsteller im Begenfat zu ber heute üblichen Sportfererei geschildert wurde, tut uns not. Und nicht blos die Kreise der jungen Leute im Alter von 16-20 Jahren foll man zum Sport bewegen, fondern alles, mas gefund ift, Mann und Weib, Alt und Jung, Soch und Nieder. Unsere deutsche Nation hat, wenn fie für ichwierige Reiten fowohl nach ber militärischen Seite bin die Ertüchtigung für die Militärzeit verbereiten will, auch nach ber wirtschaftlichen Seite bin, wenn fie gur Aufrechterhaltung ber Beltstellung Deutschlands auf bem Weltmartte beitragen will, große Aufgaben auf diefem Gebiet. Gie foll nicht nur die jungen Leute für ben Sport intereffieren, fondern auch die reiferen Menichen und die gang Alten und bas ift burch ben Luftbabsport möglich. Wir wollen uns durch den Luftbabfport aus dem öben Leben, aus ber Rlubichmäterei herausreigen. Wir muffen beraus aus ber Feigheit, Bimperlichfeit und bem Muckertum. Bir muffen Beborden und die Bürofratie in Zivil und Militar ju feiner Anerkennung bringen. Das ift bie vornehmste Aufgabe des Boltsfreundes auf diesem Gebiet. Wir haben ja gesehen, bag bas Turnen und die militärische Dienstzeit bisher nicht imftande maren, bas Ideal echter Rorperfultur im gangen Bolte auch nur annähernd gu erreichen. Ich bin durchaus nicht gegen einen guten Schoppen, aber bas Wirtshausfiten, ber Stat und die Bereinsmeierei halten immer noch die Mehrzahl unserer Deutschen von richtiger Körperpflege zu fehr ab. Rur eine entschloffene Tat auf diesem Bebiet wird weite Rreise, namentlich ber gebilbeten Rlaffen in Sandel und Industrie, in afademischen und

fünstlerischen Berufen, berausreigen und jum regelmäßigen Besuch ber Luftbaber bringen fonnen, um bort ben eigenen Rorper burch Sport und Spiel zu trainieren und baburch bas höchste But, bas jeber Mensch bat, bie Gefundheit ju fordern und ju pflegen; biefe Tat mare die Ginrichtung von gemeinsamen Luftbabern für beibe Gefchlechter, bie ja nun auf meinen Antrag ber Stuttgarter Luftbab= verein beschloffen bat, die Ginführung gemeinfamer Spiel= und Sporttage und die ziel= bewußte Erziehung zur fünftlerischen Gymnaftit. Bier tann burch die Gewöhnung ber Menichbeit an die Anschauung bes iconen menschlichen Rörpers außerordentlich viel gewonnen werden, wozu die Gelegenheit in ben Luftbadern beute icon geboten ift. Soffen wir, daß die von uns nach dieser Seite bin eingeleitete Organisation den Beweis für die Richtigfeit meiner Auffassung bringen und viele Taufende bisher Gleichgültiger zur Sache bes Luftbads bekehren wird. Der Segen für die Bolfsgesundheit wird diese Bemühungen reichlich lobnen.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)



Das "Persehen" der Frauen.

Bon Dr. Robert Schulze.

(Nachdruck verboten.)

"Wir wandeln alle in Geheimnissen."
(Goethe an Edermann.)

(குடியத்.)

Die neueren anthropologischen Forschungen zeigen immer deutlicher, daß der Glaube an das Versehen noch jetzt über die ganze Erde