

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: 14.01.2026

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.

Nr. 7.

26. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juli 1916

Inhalt: Das Baden in der Luft (Schluß.) — Das „Versehen“ der Frauen (Schluß.) — Von der Wirkung des Sonnenlichtes auf den menschlichen Organismus und deren Anwendung (Schluß.) — Wie man alt wird. — Korrespondenzen und Heilungen: Kniegeschwulst; Magenentzündung; Lähmung der Beine. — Verschiedenes: Buttermilchsuppe; Buchweizengrützesuppe,



Das Baden in der Luft.

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

Stenogramm.
(Schluß.)

Da bin ich nun auf den Gedanken gekommen — er ist nicht einmal ganz originell, er ist schon viele tausend Jahre alt —, daß man die Tatsache der Gesundheit des Luftbaders mit der Idee des künstlerischen Sports verquicken könnte. Man sollte regelmäßiges Turnen und Spielen in einzelnen Abteilungen veranstalten und dann alle Teilnehmer darauf aufmerksam machen, welche Wirkung der Luftbadebesuch und Sport auch nach der künstlerischen Seite hin für jeden einzelnen Körper haben kann. Wir wissen alle, daß die griechische Kunst, die höchste Kunst, die die Welt gekannt hat, einfach nicht denkbar war ohne die griechische Gymnastik und da hat namentlich der Bruder des Meisters, nach dem wir uns

hier „Gustav Jaeger-Verein“ heißen, der verstorbene Professor Otto Heinrich Jaeger, in einer Schrift über die „Gymnastik der Hellenen“ in einer wunderbaren Begeisterung, in einer geradezu unübertrefflich überzeugenden Art darauf hingewiesen, wie untrennbar die Eigenschaften sind, welche die Kunst der Griechen mit ihrer Gymnastik verbinden. Schon die frühgriechischen Künstler haben an ihren Werken gezeigt, daß sie den nackten menschlichen Körper in der sportlichen Tätigkeit sehen gelernt haben und so unfähig sie noch infolge der mangelhaft ausgebildeten Technik waren, die Muskulatur eines Menschen vollständig und richtig wiederzugeben, so deuten sie doch den damals bei jedem tüchtigen jungen Mann vorhandenen klassischen Zug an durch die straffe Bildung des Leibes; sie geben das Bild energischen, kräftigen, selbständig wollenden Auftretens durch den stolzfrendigen Ausdruck des Gesichts, der der früheren Kunst der Ägypter und Assyrer vollständig fremd war. Unvergleichlich schöne und unvergängliche Meisterwerke aber hat uns das Zeitalter der Phidias, Polyklet und Praxiteles gegeben. Es hat sich aber dann gezeigt, daß die gymnastische Kunst der Durchbildung des Körpers sich seit dieser Zeit nicht

entwickelt hat und daß unsere heutige Kunst schwer darunter leidet. Um Ihnen das zu beweisen, werde ich Ihnen eine Reihe vergleichender Lichtbilder aus der alten Kunst, aus der Renaissance und aus der neuesten Kunst zeigen und Sie werden überall wahrnehmen, daß die Kunst von der Renaissance an bis auf heute den gymnastisch ausgebildeten Körper entweder nur in Abhängigkeit von griechisch-römischen Vorbildern oder aber in Abhängigkeit von mehr oder weniger gelungenen oder auch schlechten Modellen zeigt. Heute fehlt es noch ganz am gymnastischen Sehen. Wo hat ein Künstler heutzutage bei uns Gelegenheit, einen schönen ausgebildeten, gymnastisch erzogenen Körper männlichen oder weiblichen Geschlechts zu sehen? gar nirgends, auch in Schwimmbädern und Seebädern nicht, da wir da meistens das Prinzip der getrennten Bäder haben. Und da, wo das Prinzip der Familienbäder durchgeführt ist, ist dann eine derartige Bekleidung vorgeschrieben oder beliebt, daß von der menschlichen Schönheit, so weit sie überhaupt vorhanden ist, fast nichts mehr zu sehen ist. Die Künstler sind in der Regel auf die ihnen zufällig angebotenen Modelle angewiesen und so darf es uns nicht wundern, daß auch vielen Künstlern das Auge fehlt, das die Körperformen sieht und genießt. Bei den Griechen traf die körperliche Ausbildung und dieses künstlerische Sehen in glücklicher Weise zusammen und das ist es, was heute unserer Gymnastik einerseits und unserer Kunst andererseits so bitter not tut. Dem Laien aber, auch dem gebildeten Laien, fehlt das Verständnis für echte Schönheit erst recht, weil ihm die Fähigkeit des Auges fehlt, die Fähigkeit, den Geist der Form zu verstehen und ihm der Sinn abgeht, die deutliche Sprache der Form und Ausbildung des Körpers zu verstehen. Der ideale Zustand für die Kunst wäre heute

jedenfalls der, daß jeder, der vollkommen gesund und gut gewachsen ist, sich gymnastisch so aus- und durchbildet, daß er als Modell begehrenswert erscheint und daß er unter Umständen auch so vorurteilslos wäre, sich dem Künstler als Modell zur Verfügung zu stellen. Nun wird gesagt, wir sind heutigentags bedeutend besser daran, als vor 20 oder 30 Jahren, weil der Sport, namentlich das Turnen und der Rasensport, sich in einer Periode großen Aufschwungs auch bei uns befinden. Das ist kein Zweifel, aber die Zahl der Sporttreibenden ist verhältnismäßig klein und dann glaube ich, wir dürfen das, was hier unter dem Namen Sport verstanden wird, doch auch noch einigermaßen von unserem Standpunkt aus kritisch betrachten. Was heute bei uns als Sport betrieben wird, sagen wir es ganz offen, das ist leider vielfach eine Nachäffung englischer und romanischer Vorbilder, eine Lust an aufregenden Wettkämpfen. Man findet heute sogar, daß einer als Sportsfreund bezeichnet wird, der mit der Straßenbahn zum Radrennen oder Rikersportplatz fährt oder bei Pferderennen 5 Mark verspielt, aber die Kreise, die einigermaßen in das Verständnis der Frage eingedrungen sind, wissen doch, daß zu der wahren Sportgemeinde nur der gehört, der auch seinen Körper in das stählende Bad körperlicher Betätigung steckt, der eigenen Schweiß vergießt und am eigenen Leib die Segnungen frohen Schaffens in Lust und Wasser erfährt. Der deutsche Sport besteht nicht darin — darüber sind wir uns in diesem Kreise vollständig einig — daß man sich die Schwindsucht, Nierenkrankheiten und Herzklappenfehler holt, wie es viele begeisterte Sportsleute mit bewundernswerter Vorliebe leider noch tun. Jedermann soll sein bißchen eigene Kraft erproben und vorsichtig mehren, jeder soll bei Gelegenheit in ein annehmbares Ver-

hältnis zur freien Natur treten, Sonne, Frische und Waldduft vor allem nach Hause bringen. Das ist deutscher Sport. Eine solche, ich möchte sagen, begeisterte Auffassung des Sports, wie sie kürzlich von einem Berliner Schriftsteller im Gegensatz zu der heute üblichen Sportfexerei geschildert wurde, tut uns not. Und nicht blos die Kreise der jungen Leute im Alter von 16—20 Jahren soll man zum Sport bewegen, sondern alles, was gesund ist, Mann und Weib, Alt und Jung, Hoch und Nieder. Unsere deutsche Nation hat, wenn sie für schwierige Zeiten sowohl nach der militärischen Seite hin die Ertüchtigung für die Militärzeit vorbereiten will, auch nach der wirtschaftlichen Seite hin, wenn sie zur Aufrechterhaltung der Weltstellung Deutschlands auf dem Weltmarkt beitragen will, große Aufgaben auf diesem Gebiet. Sie soll nicht nur die jungen Leute für den Sport interessieren, sondern auch die reiferen Menschen und die ganz Alten und das ist durch den Luftbadsport möglich. Wir wollen uns durch den Luftbadsport aus dem öden Leben, aus der Klubschwägerei herausreißen. Wir müssen heraus aus der Feigheit, Zimperlichkeit und dem Muckertum. Wir müssen Behörden und die Bürokratie in Zivil und Militär zu seiner Anerkennung bringen. Das ist die vornehmste Aufgabe des Volksfreundes auf diesem Gebiet. Wir haben ja gesehen, daß das Turnen und die militärische Dienstzeit bisher nicht imstande waren, das Ideal echter Körperkultur im ganzen Volke auch nur annähernd zu erreichen. Ich bin durchaus nicht gegen einen guten Schoppen, aber das Wirtshaus sitzen, der Skat und die Vereinsmeierei halten immer noch die Mehrzahl unserer Deutschen von richtiger Körperpflege zu sehr ab. Nur eine entschlossene Tat auf diesem Gebiet wird weite Kreise, namentlich der gebildeten Klassen in Handel und Industrie, in akademischen und

künstlerischen Berufen, herausreißen und zum regelmäßigen Besuch der Luftbäder bringen können, um dort den eigenen Körper durch Sport und Spiel zu trainieren und dadurch das höchste Gut, das jeder Mensch hat, die Gesundheit zu fördern und zu pflegen; diese Tat wäre die Einrichtung von gemeinsamen Luftbädern für beide Geschlechter, die ja nun auf meinen Antrag der Stuttgarter Luftbäderverein beschlossen hat, die Einführung gemeinsamer Spiel- und Sporttage und die zielbewußte Erziehung zur künstlerischen Gymnastik. Hier kann durch die Gewöhnung der Menschheit an die Anschauung des schönen menschlichen Körpers außerordentlich viel gewonnen werden, wozu die Gelegenheit in den Luftbädern heute schon geboten ist. Hoffen wir, daß die von uns nach dieser Seite hin eingeleitete Organisation den Beweis für die Wichtigkeit meiner Auffassung bringen und viele Tausende bisher Gleichgültiger zur Sache des Luftbads bekehren wird. Der Segen für die Volksgesundheit wird diese Bemühungen reichlich lohnen.

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



Das „Versehen“ der Frauen.

Von Dr. Robert Schulze.

(Nachdruck verboten.)

„Wir wandeln alle in Geheimnissen.“

(Goethe an Eckermann.)

(Schluß.)

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