

J.P. MÜLLER
MEIN SYSTEM

15 MINUTEN
KÖRPERPFLEGE TÄGLICH

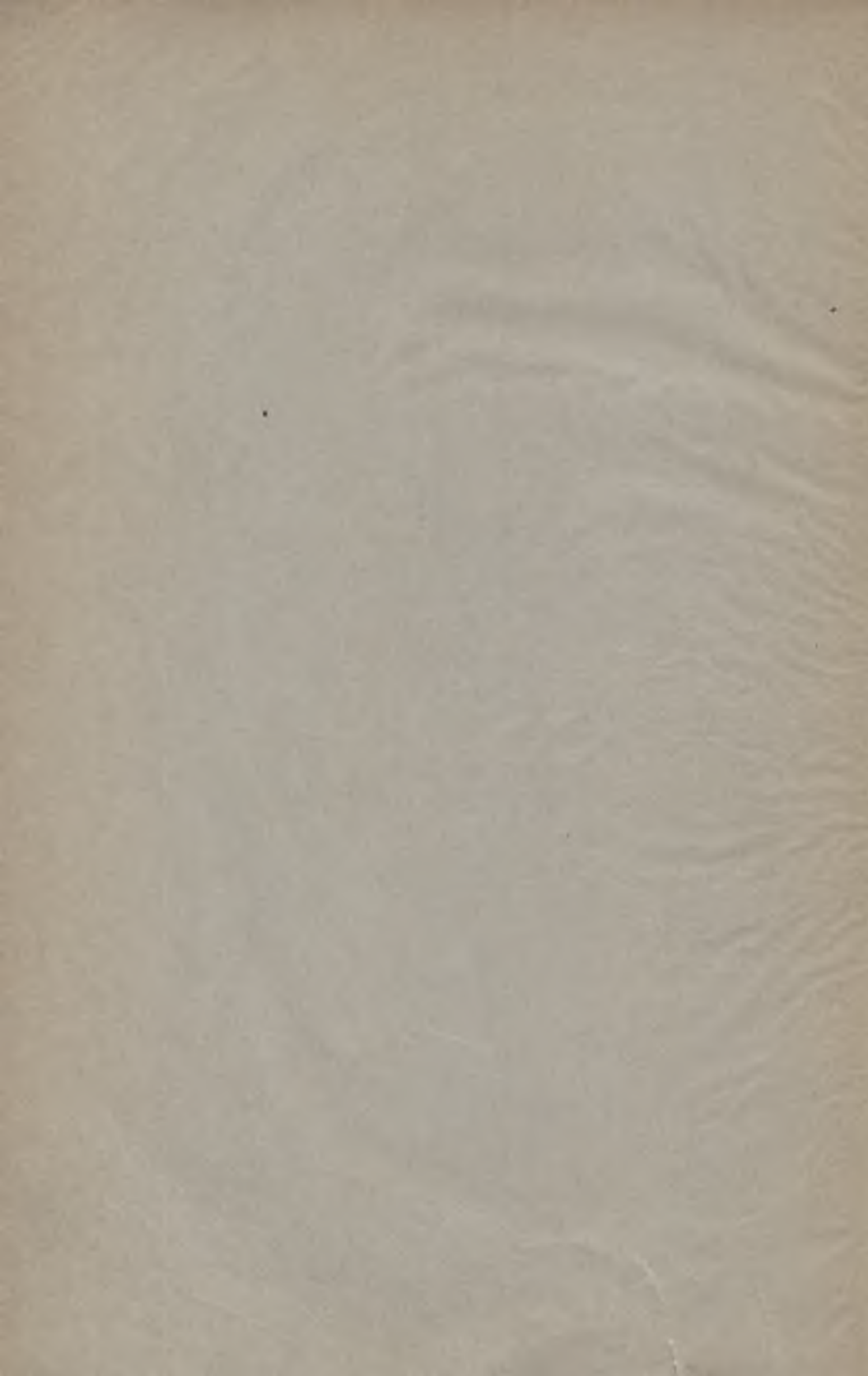
V724129
X00283870

Biblioteka GI AWF w Krakowie



1800055888

W1986



**15 Minuten täglicher Arbeit
für die Gesundheit!**



von

J. P. Müller.



670

3/11

Äußerungen von Dr. Frode Sadolin,

prakt. Arzt, Hygieniker und Redakteur von „Dansk Sundhedstidende“ in Kopenhagen.

„ Wenn Laien Bücher über Krankheiten lesen, greifen sie irgend ein Symptom, das sie bei sich selbst zu finden glauben, heraus und spinnen dann in ihrer eigenen Phantasie weiter, bis sie für sich selbst irgend eine Krankheit herausgefunden haben, am liebsten eine recht gefährliche. Dies gilt sowohl von der Beschreibung der einzelnen Krankheiten als auch von der gesamten Darstellung der Krankheitslehre und besonders gilt es von jenen Büchern, in denen allerlei Krankheiten und Gebrechen in alphabetischer Ordnung angeführt sind. Sie sind oft schlecht geschrieben; doch bringen sie, selbst wenn sie sehr klar abgefaßt sind, selten Nutzen; für 90 Prozent der Leser werden sie nur eine Quelle der Hypochondrie. Die Krankheitslehre sollte das Publikum lieber den Ärzten überlassen, die Gesundheitslehre dagegen ist jedermanns Eigentum, und was darüber geschrieben wird, dem kann man nur möglichst große Verbreitung wünschen. Eins aber ist beklagenswert: Während viele sich für die Krankheiten selbst interessieren, derart, daß sie über Krebs, Tuberkulose und Darmverschlingung spekulieren, hat bis jetzt nur bei einer kleinen Anzahl das hygienische Interesse, der Sinn für die Verhütung der Krankheiten Wurzel geschlagen.“

Aus der Rubrik »Der Hausarzt« in »Hjemmet, Damernes Blad«.
(Die Heimat, Damenzeitung in Kopenhagen.)

* * *

„Niemand hat so viel Verständnis für die Gesundheitslehre wie Sportsleute. Sie sind so ziemlich die einzigen, die sie richtig verstehen, weil sie sich in ihre Hauptgebote eingelebt haben. Sie haben mit den Grundregeln angefangen, deshalb geht ihnen vom Ganzen nichts verloren Es ist nun einmal die persönliche Erfahrung, die uns das richtige Verständnis für die Gesundheitspflege gibt. Erst wenn man selbst in bezug auf das, was die Hauptsache bildet, Erfahrungen gemacht hat, kann man die Einzelheiten, von denen man liest und hört, zusammenfassen und überblicken. . . . Auch für die gesundheitsmäßige Erziehung der Kinder hat der Sportsmann bessere Bedingungen als die meisten andern. Ich kenne im ganzen 3—4 Familien, in denen der Gesundheit gemäß gelebt wird, und die Kinder eine wirklich gute körperliche Erziehung erhalten. Und in diesen Familien ist der Hausvater ein hervorragender Sportsmann. Es möchte scheinen, daß 3—4 gesunde Familien etwas wenig sind, aber so selten ist bei uns (in Dänemark) wirklich die richtige Körperpflege, die sowohl die Hauptsache als die Einzelheiten berücksichtigt. Es ist kein Wunder, daß die Menschen heutzutage so kränklich sind.“

Aus einem Vortrage in K. F. f. u. M. (christl. Verein für junge Männer), Kopenhagen.



J. P. Müller, Verfasser von „Mein System“. (Aufgenommen 1908.)

d. 512



MEIN SYSTEM

15 MINUTEN TÄGLICHER ARBEIT
FÜR DIE GESUNDHEIT

VON

J. P. MÜLLER

ADRESSE: ST. MORITZ, ENGADIN (SCHWEIZ).

MIT 41 ILLUSTRATIONEN NACH DER NATUR,
EINEM STATUENBILD UND EINER ZEITTADEL.

AUS DEM DÄNISCHEN NACH DER 6. AUFLAGE DES ORIGINALS
VON M. UND H. TILLGE ÜBERSETZT.

ZEHNTE DURCHGESEHENE UND ERWEITERTE AUFLAGE.

1.—10. AUFLAGE: 240,000 EXEMPLARE.

(DÄNISCHE AUSGABE 1.—6. AUFLAGE 35,000 EXEMPLARE)

(SCHWEDISCHE AUSGABE 1.—2. AUFLAGE 20,000 EXEMPLARE) USW.

IM GANZEN BEINAHE 465,000 EXEMPLARE IN 9 VERSCHIED. LÄNDERN GEDRUCKT.

COPYRIGHT IN U. S. A. 1904 BY HOLGER TILLGE,
COPENHAGEN, DENMARK.

ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

VERLAG VON
TILLGE'S BUCHHANDLUNG, KOPENHAGEN
(HOLGER TILLGE).

AUSLIEFERUNG IN LEIPZIG BEI K. F. KOEHLER.
1910.

Vorrede zur deutschen Ausgabe.

Das vorliegende Buch hatte in Dänemark einen beispiellosen Erfolg. Die erste, am 2. August 1904 erschienene Auflage — 2000 Expl. — war innerhalb 4 Tagen vergriffen, die 2. und 3. von je 4000 Expl. war bis Ende September ausverkauft, die 4. Aufl. von 10,000 Expl. und die 5. Auflage, 10,300 Expl., sind vergriffen. 35,000 Expl. sind im ganzen gedruckt. Ein solcher Umsatz bei einem derartigen Buche steht sicher ohnegleichen da. Die gesamte Presse, auch die medizinische, hat das Buch außerordentlich lobend besprochen.

Wir glauben daher hoffen zu dürfen, daß bei dem hohen Interesse, das man in Deutschland den körperlichen Übungen entgegenbringt, eine deutsche Übersetzung des Buches dort Anklang finden wird.

Es wird unsere Leser interessieren außer dem, was der in seinem Vaterlande Dänemark und im übrigen Skandinavien allgemein bekannte Verfasser auf S. 11 und 12 über seine körperliche Entwicklung sagt, einiges Nähere über seine Person und seine Erfolge zu erfahren.

J. P. Müller, der 1866 geboren ist, legte 1884 die Reifeprüfung ab, studierte zunächst Theologie, wurde dann Leutnant, war darauf 10 Jahre Privatingenieur und 5 Jahre lang Inspektor am Vejlebjerg Sanatorium in Jütland, hat aber neuerdings diese Wirksamkeit aufgegeben, um sich ganz der Verbreitung von „Mein System“ widmen zu können.

Durch andauernde körperliche Übungen hat er sich von einem schwächlichen Knaben zu einem der erfolgreichsten und allseitigsten Amateur-Sportsleute des Kontinents entwickelt.

Wie wunderbar sein Körper entwickelt ist, dafür einige Belege:

Der dänische Maler, Professor Carl Bloch, sagte einst zu ihm: „Sie sind der schönste Mensch, den ich je gesehen habe“, und der Athletenvater Dr. Krajewski in St. Petersburg schreibt in einem Briefe an J. P. Müller: „Wirklich, eine so prachtvolle Figur wie bei Ihnen, die eine so große Ähnlichkeit mit den antiken Statuen hat, findet man sehr selten, weder bei Amateuren, noch bei Professionalen.“

Damit sich der Leser einen Begriff von der Allseitigkeit des Verfassers als Sportsmann machen kann, sei hier zuerst erwähnt, daß J. P. Müller im ganzen 132 Preise errungen hat, davon sind 123 Meisterschafts- und erste Preise und nur 9 zweite Preise. Diese Preise sind aber nicht, wie es bei den meisten Sportsmännern der Fall ist, auf einem Gebiete errungen worden, sondern auf sehr vielen verschiedenen: Schnell- und Dauerlauf, Wettgehen, Weitsprung, Rudern, Schlittschuhlaufen, Schwimmen, Wasserspringen, Hammerwerfen, Kugelstoßen (16 engl. Pfund), Kugelwerfen (56 engl. Pfund), Diskuswerfen, Speißwerfen, Ringen (griechisch-römisch), Gewichtstemmen und -stoßen, Tauziehen, Fünfkampf (Pentathlon) und amerikan. Zehnkampf (all-around athletic championship).

Er war auch ein geschickter und eifriger Boxer und Fußballspieler und ist trotz seiner 43 Jahre noch heute Inhaber verschiedener dänischer Rekords.

Durch sein Beispiel und seine Versuche hat er einen außerordentlichen Einfluß auf das Sportsleben Dänemarks ausgeübt. Er hat 1892 den Lauf- und Gehsport und später das moderne Rückenschwimmen, ferner das englische Seitenschwimmen und over-hand-stroke (Jarvis' style) sowie alle englischen Schwimmkünste in Dänemark eingeführt. Als Sportsjournalist hat er seit 1886 sehr viel Gutes geleistet.

20 Jahre hindurch hat er in beinahe allen Sportskreisen Dänemarks gewirkt, immer war er mit Rat und Tat bereit und hat sich durch seine

bescheidene, liebenswürdige und schlichte Persönlichkeit und seine Uneigennützigkeit sehr viele Freunde und Bewunderer erworben.

In dem vorliegenden Buche — seinem Erstlingswerke — hat Müller nun das Ergebnis seiner langjährigen Beobachtungen und Erfahrungen niedergelegt.

Das Buch ist in einer schlichten, für jedermann verständlichen Sprache geschrieben; es redet eindringend, überzeugend und mit einer unwiderstehlichen Autorität. Man sieht in jeder Zeile, daß der Verfasser nur aus eigener Erfahrung spricht. Was den Inhalt betrifft, so unterscheidet sich sein Buch zuerst von vielen ähnlichen, sowohl dänischen als ausländischen Büchern dadurch, daß die Übungen für einen bestimmten kurzen Zeitraum zurechtgelegt sind und daß sämtliche Übungen ohne spezielle Apparate ausgeführt werden können, was ein großer Vorteil ist. Die Anordnung, das Bad in die Mitte der Übungen zu legen, ist original. Das Eigentümliche bei den Übungen vor dem Bade ist, daß sie nicht wie bei den meisten anderen Systemen die Muskeln allein, sondern im hohen Grade die inneren Organe berücksichtigen, weil, wie der Verfasser sagt, „die Lebenskraft wahrhaftig nicht in den Armen sitzt“. Es ist wichtiger, gesunde und starke innere Organe zu besitzen, als starke Muskeln. Betreffs des Bades ist der Verfasser kein fanatischer Anhänger der Kaltwasser-Methode.

Ganz neu und eigenartig sind die Frottierübungen, die die Jahrhunderte hindurch vernachlässigte Hautpflege wieder zu Ehren bringen, zugleich aber ausgezeichnete Freiübungen sind. Dieser Griff des Verfassers ist geradezu genial.

„Mein System“ wird sicher nach und nach seinen Siegesgang durch die ganze Welt machen.

Wir haben uns bestrebt, in der deutschen Ausgabe den eigentümlichen Ton des Verfassers zu bewahren, selbst wenn das Deutsch des Buches ein wenig darunter gelitten haben und nicht so glatt und poliert erscheinen sollte.

Unserem langjährigen Freunde, Herrn Professor W. Wetekamp, Direktor des Werner-Siemens-Realgymnasiums in Schöneberg-Berlin, sprechen wir an dieser Stelle unseren herzlichsten Dank aus für seine sorgfältige und erfahrene Durchsicht des deutschen Manuskripts.

Kopenhagen, November 1904.

Die Übersetzer.

NB. Eine für die Ausüber unentbehrliche Übungstafel zu „Mein System“ ist erschienen und in allen Buchhandlungen zu beziehen. Preis aufgezogen 60 Pf.

Zur zehnten deutschen Auflage.

Unsere oben ausgesprochenen Erwartungen sind bestätigt worden, indem seit Weihnachten 1904 neun Auflagen — insgesamt 230,000 Explr. — von „Mein System“ verkauft wurden.

In dem deutschen Buchhandel ist dies ein einzig dastehender Fall, zumal da „Mein System“ nie annonciert wurde.

Außerdem sind Ausgaben in der schwedischen, tschechischen, englischen, französischen, italienischen und holländischen Sprache erschienen, und Ausgaben in den meisten anderen europäischen und einigen orientalischen Sprachen sind in Vorbereitung. Auch in Nordamerika ist eine Ausgabe erschienen. 465,000 Exemplare sind im ganzen in den verschiedenen Ländern gedruckt worden.

Kopenhagen, November 1910.

Die Übersetzer.

INHALT.

	Seite
Gesundheit contra Krankheit.	
Warum schwächlich sein?	7
Krankheit ist gewöhnlich selbstverschuldet	8
Was sollen wir denn tun?	9
Die verschiedenen Systeme des Zimmerturnens.	
Dreißig Jahre Erfahrung	11
Was ich unter Athletik, Sport und Gymnastik verstehe	15
Mein System	16
Die unmittelbaren Wirkungen der rationellen Körperübungen	27
Die kleinen Gesundheitsquellen.	
Eine passende Diät	30
Eine vernünftige Unterkleidung	31
Eine gemäßigte Zimmertemperatur	33
Eine sorgfältige Zahn-, Mund- und Halspflege	33
Ein bißchen Fußpflege	34
Acht Stunden Schlaf	36
Maßigkeit im Rauchen	36
Besondere Bemerkungen über die Anwendung meines Systems.	
Für kleine Kinder S. 36. Für größere Kinder S. 38. Für alte Leute S. 39. Für Gelehrte und Künstler S. 39. Für Bureauleute S. 39. Für Sportsleute S. 40. Für Frauen S. 42. Für Radfahrer S. 43. Für die Landbevölkerung S. 44. Für Reisende S. 45. Für fette und magere Leute S. 45.	
Allgemeine Bemerkungen über die Anwendung des Systems.	47
Beschreibung der Übungen.	
No. 1—8	48
Das Wasserbad	62
Das Abtrocknen	64
Die Frottier-Übungen No. 9—18	67
Meine speziellen Halsübungen.	
No. 1—3	84
Schluß	86
„Per“	91
Tabelle über die Abstufungen der Schwierigkeitsgrade.	93
Zeittafel. — Vergleichstabelle.	

Apoxyomenos.

Das Umschlagsbild ist ausgeführt nach einer im Jahre 1849 in zerbrochenem Zustande in Trastevere bei Rom aufgefundenen und jetzt im Vatikan zu Rom stehenden Marmorstatue.

Apoxyomenos (griech. Der Schaber) stellt einen jungen Mann dar, der sich nach körperlichen Übungen mit dem Schaber aus Bronze von Öl, Staub und Schweiß reinigt.

Die Marmorstatue ist eine Kopie nach der im Altertum sehr bekannten Bronzestatue des griechischen Künstlers *Lysippos* (360—316 v. Chr.).

Es ist viel über diese Statue geschrieben*), aber alle Autoren rühmen ihre Schönheit und bewundern die Griechen, die durch eifrige Pflege der Leibesübungen und treffliche körperliche Erziehung Menschengestalten hervorzubringen vermochten, die zu so prächtigen Kunstwerken als Modelle dienen konnten.

Unter den vielen schönen antiken Statuen habe ich absichtlich *Apoxyomenos* als Zierde für mein Buch gewählt, weil er den Inhalt des Werkchens verkörpert: Es ist der Athlet, der sich nach den Übungen reinigt und seine Haut pflegt, und gleichzeitig das Ideal, das mein Buch erstrebt.

Unter diesem Namen, gewöhnlich zu *Apox* oder *Ap* abgekürzt, habe ich eine Reihe von Jahren hindurch über Athletik und Sport geschrieben.

*) Siehe z. B. Küppers, Der *Apoxyomenos* des *Lysippos*, Berlin 1874.

Gesundheit contra Krankheit.

Warum schwächlich sein?

Es hat mich oft gewundert, daß so viele Menschen sich in das Schicksal finden, krank und gebrechlich zu sein, da in der Tat nur eine geringe Mühe erforderlich ist, um gesund zu werden und sich gesund zu erhalten. Aber es ist nun einmal die landläufige Ansicht, daß Krankheit und Gebrechlichkeit unabwendbar, also ein notwendiges Übel sind.

Es gibt aber auch Leute beiderlei Geschlechts, die mit ihren Gebrechen kokettieren und sich interessant machen in der Meinung, daß ihr blasses und krankhaftes Aussehen ein unfehlbares Zeichen ihres ästhetischen und seelenvollen Inneren sei. Andere Zeichen von Ungesundheit und Schwäche, wie Kahlköpfigkeit und Dickbäuchigkeit in jungem Alter, werden von vielen als Zeichen von Würde und Vornehmheit betrachtet — derselben falschen Würde, die den Leuten etwas so Gesundes, wie z. B. das Laufen, verbietet. Ein Teil der Verfasser unserer „Schönen Literatur“ hat unserer Jugend unberechenbaren Schaden zugefügt dadurch, daß sie sowohl durch ihr Beispiel als durch ihre Bücher systematisch ein Gemisch von exklusiv intellektueller Kultur, leiblicher Hinfälligkeit und seelischer Ungesundheit verherrlichten. Glücklicherweise hat man jetzt Anzeichen dafür, daß ihre schlimmste Macht gebrochen ist. Und so werden wir, die wir an dem Fortschritt der physischen und damit der moralischen Kultur arbeiten, nun auch wohl etwas Gehör erwarten können. Ich werde daher auf den folgenden Seiten ganz davon absehen, daß Kränklichkeit in gewissen Kreisen als eine nachahmenswerte Eigenschaft angesehen wird.

Es ist nicht richtig, daß die Krankheiten etwas sind, dem man sich blindlings unterwerfen muß. Selbst erblichen Anlagen kann man mit Erfolg so entgegenarbeiten, daß die Entwicklung angeborener Krankheitskeime verhindert wird.

Alter Schlendrian trägt die größte Schuld an der herrschenden falschen Auffassung. So ein gewöhnliches Sprichwort wie: *›Krankheit ist jedermanns Herr‹* hat die lieben Leute dazu gebracht, die Hände in den Schoß zu legen, ohne im geringsten daran zu denken, sich zur Wehr zu setzen. Es geht das so weit, daß manche den Naturgesetzen und den Geboten der Gesundheitslehre trotzen, indem sie denken: „Krank werden wir ja so wie so, laßt uns also das Leben genießen, solange wir können; wir brauchen nicht zu befürchten, daß wir ob

unserer Dummheit und Bequemlichkeit verachtet werden. Nein! wir werden nur bei vielen gleichgesinnten Seelen ein behagliches Mitleid finden“. Diese Leute sollten nur wissen, wie weit mehr, besser und länger man das Leben genießen kann, wenn man, anstatt von einem schwachen Körper beherrscht zu sein, über einen gesunden und starken Körper befehlen kann.

Krankheit ist gewöhnlich selbstverschuldet.

Schon der berühmteste Arzt des Altertums *Hippokrates* war ganz darüber im reinen, daß Krankheit nicht etwas ist, was aus heiterem Himmel hereinbricht, sondern die Folge einer Menge kleiner täglicher Sünden, die sich nach und nach anhäufen und schließlich über das Haupt des Unverständigen zusammenstürzen.

Viele Menschen machen sich selbst krank, indem sie solche hygienische Todsünden begehen, wie die, immer mit Korsett und Sonnenschirm zu gehen, sich jeden Tag mit starken Getränken zu „kräftigen“, mit schwerverdaulichen Speisen zu füllen, Tag und Nacht die vergiftete Luft, die sie selbst und andere in demselben Raum ausgeatmet und ausgedünstet haben, wieder einzuatmen und ins Blut aufzunehmen. Manche andere werden krank aus Unterlassungssünden. Wer seinen Körper nicht pflegt, vernachlässigt ihn und versündigt sich dadurch gegen die Natur, und *die* läßt keine Sünde ungestraft, sondern rächt sich mit mathematischer Sicherheit. Wenn Du nicht täglich Dein Bad nimmst, Dir *allseitige* Bewegung machst (ein Spaziergang genügt also dieser Forderung nicht) und für genügenden, 7—8 stündigen Nachtschlaf Sorge trägst, dann bist Du selbst schuld daran, wenn Du krank wirst. Du hast ja nichts dazu getan, weder die Giftstoffe, die in Deinem eigenen Körper hervorgebracht werden, auszuscheiden, noch ihn widerstandsfähig zu machen gegen die von außen kommenden Ansteckungsstoffe.

Es würde also ganz logisch sein, es als eine Art von Betrug anzusehen, wenn z. B. Leute, die in Geschäften oder Ämtern angestellt sind, vollständig gegen die einfachsten Gesundheitsregeln leben, infolgedessen jedes Jahr kürzere oder längere Zeit sich krank melden müssen und dadurch dem Chef, dem Staate oder der Gemeinde besondere Kosten verursachen; oder, wenn man, obwohl schwächlich, noch mehr Gehirnarbeit, bei der man stillsitzen muß, auf sich nimmt, um einen Nebenverdienst zu erzielen, statt die freie Zeit, die der Hauptdienst übrig läßt, zur Stärkung seiner Gesundheit zu verwenden.

Neulich teilte jemand in einer Todesanzeige mit, das Ministerium habe jetzt auch sein zweites Kind ermordet, weil noch immer nicht Platz genug für unbemittelte Tuberkulöse vorhanden sei! In diesem Gedanken kann ja *etwas* richtig sein; der Staat müßte dann aber auch das Recht haben den Leuten zu verbieten, Alkohol zu trinken, das hellste und sonnigste Zimmer als „gute Stube“ fast unbenutzt zu lassen,

nachts bei geschlossenen Fenstern zu schlafen, überhaupt ohne dringende Notwendigkeit ungesund zu leben.

Wir, die wir ernsthaft daran arbeiten gesund zu sein, müssen es mit ansehen, daß sich die Leute geradezu haarsträubend gegen die Hygiene versündigen, ohne daß wir sie in aller Bescheidenheit bitten dürfen dies oder jenes zu unterlassen. Die Antwort würde ganz sicher lauten: „Was geht das Sie an, mein Herr?“ Wir bezahlen obendrein für diese „Sünder“ und deren Nachkommen direkt oder indirekt das viele Geld, das ihre Zufluchtsstätten, die Krankenhäuser und Irrenanstalten, kosten.

Man soll nicht auf diesen oder jenen hinweisen, der anscheinend gesund ist, obwohl er keine Rücksicht auf seine leibliche Gesundheit nimmt. Seine Zeit wird früher oder später kommen. Vielleicht ist ihm das Schicksal so günstig, daß Ansteckung ihn nicht trifft; niemals wird er aber jenes Übermaß von Wohlbefinden fühlen, das rationelle Körperpflege mit sich führt. Er lebt nicht, er vegetiert nur. Das Kapital von Lebenskraft, das er wahrscheinlich von gesunden Eltern geerbt hat, zehrt er auf; seine Kinder werden um so schwächer werden.

Täuschen wir uns nicht selbst, sondern sehen wir der vollen Wahrheit ins Auge: Krankheit und Schwäche verdanken wir sozusagen uns selbst oder in jedem Falle unseren Eltern. Laßt uns deshalb sobald als möglich anfangen, dieses Krankheitsjoch abzuschütteln; schützen wir uns dagegen, daß unsere Kinder, wenn sie heranwachsen, zu uns kommen und Rechenschaft von uns verlangen, weil wir ihnen erlaubt, ja noch dazu mitgeholfen haben, daß sie ihre Glieder und ihre Lungen nicht geübt, ihren Magen und ihre Zähne verdorben haben.

Was sollen wir denn tun?

Ich habe es schon angedeutet. Brauche frische Luft und reines Wasser, lasse Dich von der Sonne bescheinen und lasse keinen Tag dahin gehen, ohne jeden Muskel, jedes Organ Deines ganzen Körpers, wenn auch nur für eine kurze Zeit, in kräftige Bewegung zu setzen. Stillstand ist hier wie in der ganzen Natur regelwidrig und bringt Siechtum und frühzeitigen Tod. Bewegung ist Leben, vermehrt und bewahrt die Lebenskraft bis zum normalen, späten Lebensende.

Ist Krankheit nach dem Gesetze von Ursache und Wirkung in der Regel selbstverschuldet, so können wir uns auch selbst das Gegenteil, Gesundheit und Schönheit, verschaffen. „Jeder ist seines Glückes Schmied“; das Glück hängt aber von der Gesundheit ab, nicht von Titeln oder von einem zusammengehäuften oder ererbten Haufen Geld. Der Geschäftsmann, der, um sich ein Vermögen zu verdienen, keine Zeit zu haben glaubte, seine Gesundheit zu pflegen, hat sich sicher nach der allgemeinen Meinung außerordentlich vernünftig benommen. Wenn er aber, wie es so schön heißt, die Früchte seines atemlosen Mühens ernten soll, so erwarten ihn nur folgende zwei Möglichkeiten:

entweder in einem zu frühen Alter von all dem Erworbenen hinwegzusterben oder den Rest seines Lebens in beständigem Ärger zu verleben, weil sein armer mißhandelter Körper ihm nicht erlaubt das Leben zu genießen, sondern ihn zwingt das Geld wieder für teure Kuren und Spezialistenbehandlung auszugeben. Schon *Tacitus* schreibt: »Wenn ein Mann dreißig Jahre alt geworden ist, ist er entweder Idiot oder sein eigener Arzt«. Wenn wir statt „Arzt“ „hygienischer Ratgeber“ setzen, paßt es noch heutzutage. Es kann natürlich unter Umständen vernünftig sein, selbst Medizin einzunehmen oder human ändern solche zu reichen. Dies sollte aber Ausnahme, nicht Regel sein. Ein jeder sollte wissen, daß man sich von dem Gesundheitsideal entfernt, jedesmal wenn man eine, sei es noch so kleine Portion Medizin einnimmt, daß man ihm aber näher kommt, wenn man die Krankheit überwindet, *ohne* zu Arzneimitteln zu greifen, wenn man nun einmal nicht frühzeitig genug mit Abhärtung zur Vorbeugung von Krankheit angefangen hat. Man braucht nicht immer gleich zum Arzt zu laufen, um sich Rezepte zu holen, weil man sich ein wenig unwohl fühlt. Man soll sich vielmehr die Frage stellen: „Warum bin ich nicht so gesund und wohl, wie ich es gern sein möchte“. Der Vernünftige wird antworten: „Ich trage ja nicht Sorge dafür, daß mein Körper auf natürliche Weise gestärkt wird; jetzt will ich aber damit anfangen, damit ich Krankheit verhüten kann!“ Wenn es dumm ist, sich bei der geringsten Veranlassung mit Medizin zu füllen, dann ist es geradezu Blödsinn, sich anführen zu lassen von allen den geldgierigen, aber gewissen- und verantwortungslosen Geschäftsleuten, die durch teilweise falsche Empfehlung auf die kritiklose Leichtgläubigkeit des Publikums spekulieren. Es existieren weder Hokuspokus noch Zaubermittel, weder Wunderkuren noch Geheimmittel (wie Gichttabletten, Lebenselixiere, elektrische Gürtel, Nährsalze oder wie all dieser Kram heißt), die die Eigenschaft besitzen, einem Menschen die Gesundheit zu bringen. Der Stein der Weisen ist nichts Derartiges, sondern *einzig und allein eine gesunde Lebensweise*. Es ist unbegreiflich, daß eine so einfache Sache so vielen, selbst unter den Gebildeten und Aufgeklärten, Schwierigkeiten bereiten kann. Ich kann mir nur den einen Grund denken: Bequemlichkeit. Es ist selbstverständlich leichter, ein paar Pillen, ein Pulver, ein Glas Mineralwasser oder ein Gläschen Elixier einzunehmen, als seinen Körper anzustrengen, sei es auch nur ein Viertelstündchen. Nun ja! und dann ist es auch feiner, nobler und ästhetischer, es hört sich — jedenfalls hierzulande — aristokratischer an, daß man eine medizinische Kur durchmacht, als daß man sich mit diesen „verrohenen“ Leibesübungen beschäftigt. Wie mich aber diese Leute dauern!

Die Aufgabe des Arztes ist es, die Krankheiten zu bekämpfen; ihnen *vorzubeugen* liegt ihm, wie es uns die Praxis zeigt, zunächst ferner. Hier müssen wir also selbst Hand mit anlegen. Bei uns ist es ja nicht wie in China, wo der Arzt bezahlt wird, um die Klienten gesund zu *erhalten*.

Was von uns gefordert wird, um unsere Gesundheit zu sichern, sind in der Tat nur Kleinigkeiten, die im Vergleich zu Arznei- und Geheimmitteln nur wenig kosten. Der Körper, der sich so geduldig in Vernachlässigung fügt, daß man sich oft darüber wundern muß, erweist sich auch ebenso dankbar, wenn man ihm nur ein wenig Aufmerksamkeit widmet. Wenn also schnelle und sichere Wirkung versprochen werden kann, und wenn es ohne besondere Apparate oder Veranstaltungen gemacht werden kann, wäre es dann nicht der Mühe wert, einen Versuch zu machen?

Die verschiedenen Systeme des Zimmerturnens.

30 Jahre Erfahrung.

Eine allseitige Bewegung und ein Bad, das weder Geld noch besonders viel Zeit und Mühe kosten soll, läßt sich nur innerhalb des Gebietes des eigenen Heims beschaffen.

Die guten Folgen des Zimmerturnens können darum auch einem jeden zuteil werden, der nur die Hände danach ausstrecken will. — Ich werde etwas von mir selbst erzählen: Mein Vater war mit mehreren körperlichen Schwächen belastet, ich selbst wog bei meiner Geburt nur $3\frac{1}{2}$ Pfund und konnte in einer gewöhnlichen Zigarrenkiste liegen. Zwei Jahre alt, war ich an der Ruhr auf den Tod krank, im Heranwachsen machte ich alle Kinderkrankheiten durch; während meiner ersten Schulzeit war ich stets einige Male im Jahre krank (fiebrhafte Erkältung, Durchfall usw.). Weder habe ich also meine gegenwärtige Kraft und Gesundheit geerbt, noch habe ich dazu in den ersten Kinderjahren den Grund gelegt. Ich habe mir diese Eigenschaften *erworben* durch Leibesübungen, die nach einem Jahr für Jahr vernünftigeren Plane vorgenommen wurden.

Selbstverständlich würde ich das gute Resultat vielmals schneller und leichter erzielt haben, wenn ich von Anfang an das Wissen und die Erfahrungen gehabt hätte, die ich jetzt besitze. Ich betrachte es deshalb als meine Pflicht, allen denen, die dasselbe Ziel erstreben, aber noch nicht erreicht haben, die Arbeit leichter zu machen.

Im Jahre 1874, ich war damals 8 Jahre alt, fielen mir einige aus dem Englischen und Deutschen übersetzte Bücher über die *Hauptlehren der Physiologie* (Dr. A. Combe) und über *Gesundheitsgymnastik* (Dr. Schreiber) in die Hände. Ich fing auf eigene Faust an, zu Hause mit und ohne Hanteln Übungen zu machen. Eine kleine Notiz in »Über Land und Meer« 1880 über „Pedestrianismus“ (Fußsport) lehrte mich u. a. das Laufen auf den Fußballen und war die erste Veranlassung dazu, daß ich später — nachdem ich 1885 *Victor Silberer* studiert hatte — den rationell betriebenen Fußsport in Dänemark einführen konnte. Im Jahre 1881 studierte ich einen kleinen populären Leitfaden der Gesund-

heitspflege von Bezirksarzt *Trautner* *), dessen Inhalt mancher Gelehrte noch heutzutage mit Nutzen studieren und befolgen könnte.

Ich versuchte nach und nach alle die Systeme, die auf dem Gebiete des Zimmerturnens herauskamen, und erntete außerdem viele Erfahrungen dadurch, daß ich teils für mich allein, teils in Vereinen turnte, bald nach dem „dänischen“, bald nach dem „schwedischen“ Systeme, und ferner durch allerlei leichte Athletik im Freien. Es waren aber doch vornehmlich die Zimmerturnübungen zu Hause und die Laufübungen im Freien, die mich aus einem schwächlichen Jungen einen kräftigen jungen Mann werden ließen.

Meine ersten Frei- und Hantelübungen waren nichts weniger als systematisch. Später versuchte ich verschiedene planmäßige Systeme, nach denen mit Gewichten, die an Schnüren über Rollen aufgehängt waren, gearbeitet wurde. Diese Apparate waren verhältnismäßig sehr schwer aufzuhängen, machten Lärm während des Gebrauches und gingen schnell entzwei.

Es konnten ausgezeichnet muskelentwickelnde Übungen damit gemacht werden, aber die Entwicklung der wichtigeren inneren Organe kam nicht in Betracht, trotzdem in der Regel eine Stunde verging, ehe alle Übungen durchgemacht waren. Derselbe Einwand kann gegen eine Menge englischer, amerikanischer und deutscher Apparate mit den dazugehörigen Systemen erhoben werden, deren Prinzip ein ähnliches ist, während die Gewichte durch den Widerstand elastischer Schnüre ersetzt werden. Letztere werden indessen bald schlaff, zerreißen leicht und die Apparate werden deshalb auf die Dauer kostspielig.

Eine sehr weite Verbreitung, über beinahe die Hälfte des Erdballs, hat das System von *Sandow*, bei dem mit leichten Hanteln geturnt wird, erreicht.

Das System ist eine Abänderung von dem seines Lehrmeisters, Professor *Attilas*. Ich habe selbst dieses System, wenn auch etwas geändert, mehrere Jahre hindurch gebraucht. Von den 18 Übungen des Systems sind die ersten 13 anstrengende Armübungen, selbstredend ist das keine gute Anordnung. Es drängt das zu vielen Pausen, um die Arme ausruhen zu lassen; dadurch wird alles in die Länge gezogen, einförmig und langweilig. Mr. *W. R. Pope*, ein eifriger Bewunderer *Sandows*, kommentiert in seinem Buche »*Physical development*«, London 1903, das System und schlägt vor, diese notwendigen Pausen durch Nachahmung antiker Stellungen auszufüllen! Das System ist wohl geeignet starke Armmuskeln hervorzubringen, die Lebenskraft sitzt aber wahrhaftig nicht in den Armen. Ich kenne verschiedene Männer, die sehr starke Arme, aber ungesundes Blut, schwache Lungen und schwachen Magen haben. Es ist wichtiger, starke Lungen, ein kräftiges Herz, gesunde Haut, gute Verdauung, solide Nieren und eine normale Leber zu besitzen — ganz davon abgesehen, daß es sehr unschön ist, wenn

*) *Trautner*, *Vejledning i Sundhedspleje*. 3. Aufl. Kopenhagen 1894. (1. Aufl. 1881.)

die Arme verhältnismäßig stärker entwickelt sind als der übrige Körper. Gerade die Forderung, die das Sandowsche System (die Übung No. 13 ausgenommen) stellt, daß man die ganze Zeit die Hanteln fest fassen soll, bewirkt, daß die Gedanken, auch während der wenigen Körper- und Beinübungen, doch auf die Armmuskeln konzentriert werden. Ich bin überhaupt ein Gegner der starken „Hirnanstrengung“ während der Übungen (der „psycho-physiologischen Systeme“, wie sie in den Annoncen mit einem wissenschaftlich klingenden, halb mystischen und anlockenden Namen genannt werden), zu welcher sowohl Sandow als auch seine Nachahmer raten. Die 15—20 Minuten Zimmerymnastik sollen eine Erholung für den Geist sein und nicht eine neue Zugabe zu der in der Regel schon im voraus allzu großen Gehirnarbeit des Durchschnittsmenschen der Jetztzeit.

Wenn man die verschiedenen Körperteile nach dem mehr oder minder großen Gewicht, das auf ihre Ausbildung in Sandows System gelegt wird, in eine Reihe bringen wollte, so würde die Liste so aussehen: 1) Die Muskeln des Unterarmes, 2) die des Oberarmes und der Schultern, 3) einige Muskeln der Beine und des Körpers und 4) die Lungen und die Haut, die beinahe gar nicht berücksichtigt werden. Was endlich die gute Körperhaltung betrifft, so wird diese in Sandows System vollständig versäumt. Lings System dagegen geht oft zur entgegengesetzten Äußerlichkeit durch einseitiges Fördern einer übertrieben strammen Haltung, auf Kosten anderer und nützlicherer Dinge. Mein System geht den goldenen Mittelweg. Sandows eigener Körperbau ist nicht ideal, die Glieder sind im Verhältnis zu ihrer Länge und seiner geringen Größe zu schwer. Er ähnelt den trägen, plumpen Gestalten der Renaissance, die sehr gegen die antiken Typen zurückstehen, welche Gesundheit, allseitige Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer mit Grazie und eleganter Leichtigkeit vereinigten.

Aber man muß doch das Talent bewundern, mit dem Sandow als deutschgeborener, professioneller Athlet einem großen Teil der englisch-sprechenden Welt den Glauben beibringen konnte, er sei das beste lebendige Beispiel leiblicher Entwicklung. Und daß er seine Autorität zum Nutzen sehr vieler anderer angewandt hat, muß ihm jeder zugeben. Deswegen muß es auch teilweise entschuldigt werden, daß er sich bezüglich seiner Biographie und seiner Maße in seinen Schriften (um einen milden Ausdruck zu gebrauchen) Ungenauigkeiten zu schulden kommen läßt.

In seiner Zeitschrift »*Sandows Magazine for physical culture*« (Jan. 1904, S. 55) bezeichnet Sandow meine Bauchmuskulatur „beinahe als abnorm entwickelt“. Ich möchte dazu bemerken: Im Vergleich mit den anerkannten Idealen des Altertums haben alle Athleten der Jetztzeit eine sehr schlechte Muskulatur um die Taille herum. Als das Bild, auf welches Sandow anspielt, aufgenommen wurde, fehlte mir noch viel, und jetzt fehlt mir noch etwas daran, daß die schrägen Bauchmuskeln in der Weise entwickelt wären, wie z. B. bei Polyklats Dory-

phoros, weshalb ich, trotz Sandows Äußerungen, noch einige Zeit fortfahren werde speziell *diese* zu üben. Ich kann es vertragen, daß eine 48pfündige eiserne Kugel aus einer Höhe von 3 Fuß herab auf meinen nackten Leib fällt, daß ein 180 Pfund schwerer Mann mit dick besohlenen Stiefeln einen Sprung von über 2 m macht und auf meinen Leib niederspringt, ebenso kann ich mich von einem eisenbeschlagenen Schubkarren, der mit 300 Pfund belastet ist, überfahren lassen. Der Jüngling, der das Modell zu der genannten Statue abgab, muß auf seinem Bauche das Gewicht einer kleinen Lokomotive haben tragen können — und *sein Körper ist von antiken und modernen Künstlern und Kritikern als der normale aufgestellt worden*, als Muster (Kanon)!! Übrigens wird man aus dem Folgenden ersehen, daß mein System in beinahe diametralem Gegensatz zum Sandowschen steht.

In Amerika ist *Bernarr Macfadden* der bedeutendste Vorkämpfer für Körperkultur. Seine Bücher tragen den Stempel von Intelligenz und hygienischem Sinn. *Irving Hancock* dediziert ihm sein Buch »*Japanese physical training*« mit folgenden Worten: »*To one, who has devoted the best years of his life to the betterment of American physique and health*« („Einem, der seine besten Lebensjahre der Förderung der körperlichen Gesundheit in Amerika gewidmet hat“).

Schließlich ist ein kleines Buch von dem amerikanischen Dr. Gulick erschienen: »*Ten minutes exercise for busy men*«. Die Idee ist ausgezeichnet, die Ausführung aber mangelhaft. Sechs Übungen im ganzen geben z. B. in den 10 Minuten nicht Abwechslung genug, besonders wenn zwei von ihnen „Lauf“ auf der Stelle sind.

Es wird wohl niemand bezweifeln, daß ich genaue Kenntnis vom Laufe, der klassischen Grundübung, habe und ihn sehr liebe, aber als Glied im Zimmerturnen darf er unter keiner Form angewandt werden. Ist das Laufen langsam, so verliert es seinen größten Wert als gymnastische Übung; ist es stark, so wird die Zimmerluft in Bewegung gesetzt, der Staub aufgewirbelt und bei dem forcierten Atemholen eingesogen. Es hat außerdem keinen Sinn, die wenigen und kostbaren Minuten des Zimmerturnens zu schlechter Ausführung einer Übung zu verwenden, wenn man dieselbe Übung z. B. bei der Heimkehr von der täglichen Arbeit gut und noch dazu in freier Luft ausführen kann.

Bevor ich dieses Kapitel abschließe, muß ich auch die in den letzten Jahren auftauchenden zahlreichen Fabrikanten heimlicher Zimmergymnastiksysteme erwähnen. Mit diesen kann sich das Publikum nicht durch wohlfeile Bücher vertraut machen, sondern durch markt-schreierische Annoncen werden die Leute gelockt und müssen für das Erlernen der Übungen ganz unverschämte Preise bezahlen. Die Übungen sind nach allbekannten Prinzipien zusammengestellt und können deshalb in der Regel nur nützlich sein. Es ist nun einmal Tatsache, daß es Leute gibt, die durch das Geheimnisvolle angezogen werden und die sich immer einbilden, daß, wenn etwas nur recht teuer ist, es dann auch etwas ganz Ausgezeichnetes sein muß.

Was ich unter *Athletik**), *Sport* und *Gymnastik* verstehe.

Die folgenden Definitionen stimmen vielleicht nicht ganz mit der allgemeinen Auffassung überein.

Unter *Athletik* verstehe ich *alle* Leibesübungen. Unter *Sport* verstehe ich Bewegungen und Übungen, die ausgeführt werden des Vergnügens und der Zerstreung halber, insbesondere um fähig zu werden, andere auf speziellen Gebieten zu übertreffen oder um den Preis in Konkurrenzen davonzutragen. Unter *Gymnastik* verstehe ich eine Arbeit, die mit der *bestimmten Absicht* ausgeführt wird, Körper, Seele und Geist zu vervollkommen und dadurch Gesundheit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Geschmeidigkeit, Behendigkeit, Mut, Selbstbeherrschung, Geistesgegenwart und Kameradschaftsgefühl des Individuums zu erhöhen. Eine und dieselbe Übung kann also, vom Standpunkte des Ausführenden gesehen, bald Sport, bald Gymnastik sein. Wenn einer rudert, um seine Lungen und Rückenmuskeln zu stärken, so treibt er Gymnastik, während es dagegen in den meisten Fällen Sport sein wird, wenn ein sogenannter Gymnastiker (Turner) einen möglichst hohen Sprung macht oder auch, wenn er sich bemüht, den Niedersprung möglichst tadellos zu machen. Auch in dem Fall, wo ein Gymnastiklehrer versucht Freiübungen in möglichster Exaktheit mit seiner Riege einzuüben, um andere Riegen zu übertreffen, ist *dies* oft nur Sport, selbst wenn keine Preise oder andere Ehrungen winken. Wenn nach einem beendigten Kursus in Leibesübungen gefragt wird: »Was können die Teilnehmer leisten?«, dann handelt es sich um Sport. Wird aber dagegen gefragt: »Wie sind sie geworden?«, dann ist es Gymnastik.

Werden die Leibesübungen so gewählt, daß sie zur Gesundung und Entwicklung des Individuums gerade an den Punkten beitragen, die dessen am meisten bedürftig sind, so handelt es sich um „rationelle Gymnastik“. Es kann daher ein Gymnastiksystem, selbst wenn es in seinem Aufbau noch so rationell ist, leicht für das Individuum irrationell werden, sobald es in unrichtiger Weise, zur unrechten Zeit und an verkehrter Stelle verwendet wird. *Für bleichsüchtige junge Menschen beiderlei Geschlechts werden Frottieren, Sonnenbäder und Schwimmübungen eine rationellere Gymnastik sein als Übungen in einer Turnhalle, selbst nach »Vater Ling's«***) System.*

Gymnastik kann in ihrer Anwendung nur dann rationell sein, wenn sie auf das einzelne Individuum und dessen Bedürfnisse Rücksicht nimmt. Deshalb kann Gymnastik (Turnen) in Riegen und in der Schule nur annähernd rationell sein; so, wie sie aber heutzutage in den meisten Fällen getrieben wird, ist sie weit davon entfernt.

Wenn bei dem oben erwähnten Ruderer die Lungen und der Rücken die verhältnismäßig schwächsten Teile seines Körpers sind,

*) Das Wort entspricht nicht ganz dem dänischen „Idræt“, kommt ihm aber vielleicht am nächsten, wenn wir es im allgemeinen Sinne nehmen.

**) Ling, Gründer der schwedischen Gymnastik 1775—1839.

dann ist es wohl möglich, daß das Rudern für ihn rationelle Gymnastik ist. Wenn ein Athlet ein Gewicht stemmt, um einen bestehenden Rekord zu schlagen, so ist es Sport; tut er es, um die Streckmuskeln zu entwickeln, so ist es Gymnastik, und wenn gerade seine Arme und besonders der dreiköpfige Muskel verhältnismäßig sehr schwach sind, dann *ist es denkbar*, daß er rationelle Gymnastik übt. Ich habe aber nie einen Menschen gesehen, dessen Arme verhältnismäßig schwächer waren als seine Haut oder Bauchmuskeln.

Dreißig Jahre lang habe ich meine Augen gebraucht und über diese Dinge nachgedacht und bin schließlich zu dem Resultat gekommen, daß die Haut und der Rumpf (die Taille) bei den meisten Menschen die Stellen des Körpers sind, die von dem Ideal der Gesundheit und Formenschönheit am meisten entfernt sind. Deshalb sind Hautgymnastik und Übungen der Rumpfmuskeln für 90% der Menschheit am notwendigsten. Ein System, das derartige Übungen in gebührender Weise berücksichtigt, wird große Aussicht haben, überall in der praktischen Verwendung als häusliche Gesundheitsgymnastik rationell zu sein.

Mein System.

Eine Viertelstunde täglich ist wohl ein kurzer Zeitraum, aber wenn sie auf die zweckmäßigste Weise ausgenützt wird, so ist es doch möglich, dadurch Krankheiten vorzubeugen, die Gesundheit zu bewahren, ja sie in vielen Fällen wieder zu gewinnen, derart, daß der Körper von einem unzufriedenen hypochondrischen Herrscher zu einem tüchtigen und gehorsamen Diener wird. Wenn man in den 15 Minuten seine Aufmerksamkeit auf die Arbeit für seine Gesundheit konzentriert, so kann man dadurch erreichen, daß man in den übrigen 1425 Minuten, die zusammen einen Tag und eine Nacht ausmachen, nicht daran zu denken braucht. Gerade die Menschen, welche behaupten, daß man seine Gedanken nicht auf den Körper lenken soll, reden immer von ihren Nerven, ihrer schlechten Verdauung, Müdigkeit und allen möglichen anderen unangenehmen körperlichen Gefühlen. Man braucht nur eine der vielen Geheimmittelreklamen zu lesen, wie z. B. über Pinkpillen, um eine Auswahl der zahlreichen Übel aufgezählt zu finden, die auf alle die Menschen lauern, die sich nicht täglich eine kleine rationelle Bewegung zur Regel machen — damit meine ich natürlich nicht, daß man die Pillen einnehmen soll.

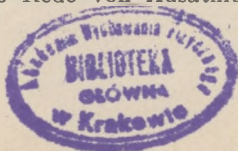
In allen früheren Systemen ist die Hautpflege als Stiefkind behandelt worden. Nichtsdestoweniger behaupte ich, daß, wenn ein Mensch nur eine Viertelstunde täglich auf die praktische Körperpflege verwenden kann, dann ein Bad mit nachfolgendem Frottieren und Luftbad das allerwichtigste ist, mag es nun ein Vollbad oder auch nur ein Abreiben des ganzen Körpers mit einem nassen Handtuche sein.

Da aber in einer Viertelstunde zu mehr als zu einem Bade Zeit

ist, so habe ich um das Bad herum eine Auswahl der zweckmäßigsten Übungen gruppiert. Einzelne von ihnen habe ich bekannten Gymnastiksystemen entlehnt, die meisten sind von mir selbst ausgedacht oder kombiniert. Ich habe alle verschiedenen Anordnungen versucht, bevor ich darauf kam, das Bad in die Mitte der Übungen zu legen.

Es ist die einzig praktische Methode, die es dem gewöhnlichen Sterblichen ermöglicht, bei offenem Fenster *im Winter* sowohl Wasser- als auch Luftbad zu nehmen und Übungen zu machen, ohne kalt zu werden. Früher sprang ich gleich aus dem Bett ins Bad. In diesem Falle wird man aber leicht kalt, bevor man mit dem Abtrocknen fertig ist, weil die „Bettwärme“ sich nicht so lange im Körper hält, wie die solide, durch eine Reihe von Übungen erzielte Wärme. Es ist ferner auch unpraktisch, das Bad zuerst zu nehmen, weil man, wenn man nachher die Übungen angekleidet ausführt, in Schweiß kommt und von neuem Verlangen nach einem Bade hat; macht man aber die Übungen nackt, so kann man verschiedene von ihnen nicht ausführen, ohne kalt oder staubig am Körper zu werden (z. B. die Übungen im Liegen). Wollte man aber das Bad zuletzt nehmen, so würde die heilbringende Hautgymnastik verloren gehen, weil man zu kalt wird, wenn man das Wasserbad nach dem Luftbade nimmt.

Man hört oft Leute, selbst aus den sogenannten gebildeten Kreisen, sagen: Warum sollen wir täglich ein Bad nehmen? Man kann doch unmöglich besonders schmutzig am Körper werden, wenn man häufig die Unterkleidung wechselt und sich übrigens nicht mit unreinlicher Arbeit beschäftigt! Demgegenüber ist zunächst folgendes zu bemerken: Der von außen kommende Schmutz macht vielleicht schwärzer, er ist aber nicht so gefährlich wie der Schmutz, der aus Hautabfällen und den giftigen Stoffen besteht, die in größeren Mengen, als die meisten denken, durch die Haut ausgeschieden werden und die, wenn sie nicht täglich entfernt werden, wieder teilweise aufgesaugt werden und den Körper vergiften können. Ein Beweis dafür, wie leicht Stoffe von außen durch die Haut in die inneren Organe dringen, ist folgendes: Reibt man die Haut mit einer Salizylsäurelösung ein, so kann man einige Stunden darnach Salizylsäure im Urin nachweisen. — Läßt man Schweiß und Hauttalg sitzen und verwesen und wieder teilweise vom Körper aufsaugen, so schadet man dadurch nicht nur im höchsten Grade sich selbst, sondern man wird auch zur Plage für die Mitmenschen, deren Geruchssinn nicht durch ungesunde Lebensweise erschlaft ist. Gewöhnlich geniert man sich davon zu reden, ich will aber kein Blatt vor den Mund nehmen. Es schadet nichts, wenn es den Leuten einmal gesagt wird, daß man es riechen, wenn auch von außen nicht sehen kann, daß sie nicht baden. Hat ein solcher Mensch sich nur eine Minute in meinem Kontor oder in meinem Zimmer, wo doch die Fenster immer offen sind, aufgehalten, so muß ich eine Zeitlang auch die Türe aufmachen, um durch Zug die verpesteten Dünste hinauszujagen. Hier ist nicht die Rede von Ausatmungsprodukten



oder Darmgasen, sondern schlecht und recht von stinkenden Hautausdünstungen. Dies gilt nicht nur von Leuten aus den „arbeitenden“ Klassen, ich habe oft Herren mit Gehrock und Zylinder und Damen in „*grande toilette*“ getroffen, die auf einige Meter Entfernung durch ihren Geruch zu erkennen gaben, daß sie selten oder niemals badeten. Es ist ein ganz eigentümlicher Geruch, wie ja auch z. B. Alkoholisten ihre eigene Nuance haben. Nehmen wir nun an, daß der Betreffende außerdem übelriechenden Atem hat und vielleicht noch dazu kurzsichtig ist, so daß die Unterhaltung nur aus nächster Nähe geführt werden kann, so ist damit eine äußerst unangenehme, aber außerordentlich häufige Situation geschildert.

Das Bad und das Frottieren soll zweitens als Hautgymnastik dienen, um auf die Haarröhren und Hautnerven einzuwirken, diese gesund und kräftig zu machen und abzuhärten. Gerade das ist von allergrößter Bedeutung für die Gesundheit des ganzen Körpers. Man darf sagen, daß sowohl gute als schlechte Behandlung der Haut sofort auf das Allgemeinbefinden einwirkt. Die Haut ist nicht etwa nur so eine Art undurchdringlicher Überzug des Körpers, sondern an und für sich *eines der wichtigsten Organe*, mit dem wir fühlen, teilweise atmen, das wir zur Regulierung unserer Körperwärme und zur Ausscheidung schädlicher Stoffe brauchen. Es ist sehr gesund, ja für die Gesundheit beinahe notwendig, jeden Tag ein wenig zu schwitzen, wenn man sich nur gleich darauf wäscht. Hat man aber unmittelbar darauf keine Gelegenheit dazu, so muß man suchen in Bewegung zu bleiben, um dadurch den Schweiß zu erhalten, bis man nach Hause oder zur Badeanstalt kommt; oder man sollte sich wenigstens trocken abreiben. Wieviele Tausende haben sich dadurch Lungenentzündung oder den Keim zu anderen Krankheiten geholt, daß sie gegen diese Regel verstoßen haben! Besonders kommt dies beim Militär in Betracht, wo oft schweißtreibende Terrainübungen und andere Anstrengungen abwechseln mit vollkommener Ruhe auf längere Zeit bei Kälte und Wind oder im Sommer an einem schattigen Platze. Mancher Schaden könnte da vermieden werden, wenn in solchen Fällen mit einem trockenen Handtuche, das die Soldaten im Tornister mit sich führen könnten, über Brust und Rücken weggefahren würde, sei es auch nur unter dem Hemde. Ebenso grenzt es meiner Ansicht nach oft an Selbstmordversuch, wenn eine erhitze Balldame oder ein schwitzender Radfahrer sich hinsetzt und Gefrorenes ißt oder kaltes Bier trinkt. „Naß“ zu frieren ist immer gefährlich, einerlei ob die Nässe von Schweiß, von Regen oder davon herrührt, daß man mit den Kleidern ins Wasser fällt. Durch die Verdunstung wird dem Körper übermäßig viel Wärme entzogen, und das wirkt um so schlimmer, als gerade hierbei, besonders wenn die Durchnässung von Schweiß herrührt, die Abkühlung sehr ungleichartig ist. „Trocken“ zu frieren ist dagegen nicht so gefährlich, und gerade *davor* haben die Leute einen wahren Schrecken. Deswegen packen sie sich in so viele Kleider ein, daß sie in Schweiß geraten,



wenn sie sich ein wenig bewegen. Die Folge ist dann, daß sie sich erst recht erkälten. Die Leute frieren sehr häufig, nicht weil sie zu wenig, sondern weil sie zu viele und zu dicke Kleidung anhaben. Noch weniger gefährlich ist es, in der kalten Jahreszeit im Freien Sonnenbäder zu nehmen, und das wird wieder als etwas furchtbar Unvorsichtiges angesehen. So verkehrt sind die Ansichten im Publikum diesen Verhältnissen gegenüber!

Ich habe oft gehört, daß Sportsleute und Athleten sich rühmen, daß sie dies und jenes machen können ohne in Schweiß zu kommen; ja viele von ihnen waren so „stark“, daß sie gar nicht schwitzen konnten. Diese Menschen rechneten sich ihre eigene Schande zur Ehre. Ihre Schweißporen waren von geronnenem Talg und Schmutz verstopft, deshalb konnten sie nicht schwitzen, und ihre unreine Haut oder ihr fettes und blasses Äußere kennzeichnete ihre Ungesundheit.

Hören wir einmal, was Professor *Laynard* in seinem Werke „Beauty, health and long life“ sagt: „Die Haut ist ebenso wie Nieren und Lungen ein blutreinigendes Organ, dessen wunderbare Wirksamkeit in Poren und Drainrohren in einer Gesamtlänge von etwa 45 km vor sich geht. Die komplizierten Pflichtarbeiten der Haut sind unentbehrlich für die Gesundheit, wie für das Leben. Der Magen, die Leber, selbst das Hirn ist nicht so notwendig für unsere Existenz wie die Haut. Der Mensch kann eine Woche oder länger ohne Nahrung leben, ja selbst mehrere Tage, nachdem die Leber aufgehört hat zu wirken; werden aber die Funktionen der Haut vollständig unterbrochen, so tritt der Tod im Laufe weniger Stunden ein“. — Wer kennt nicht die Erzählung von dem kleinen Kinde, das in einer Prozession bei der Thronbesteigung des Papstes Leo X. das goldene Zeitalter darstellen sollte und deshalb über den ganzen Körper vergoldet wurde? Ein paar Stunden später gab es unter Krämpfen den Geist auf.

Drei Hauptaufgaben sind es, die mein System erfüllen soll: 1) die Hautfunktionen, 2) die Wirksamkeit der Lungen und 3) die Verdauung zu fördern.

Man wird sehen, wie ich der Hautpflege den Ehrenplatz in meinem System gegeben habe. Erst kommen 8 Übungen*), deren steigende Schwierigkeit gerade dazu bestimmt ist, am Schlusse Schweiß hervorzurufen, dann das Wasserbad mit nachfolgender Abtrocknung und darauf 10 kombinierte Frottierübungen, im Luftbadkostüm ausgeführt, durch die die ganze Hautfläche des Körpers nach und nach systematisch durchpoliert wird. Das Frottieren wird mit den Handflächen ausgeführt, und zwar anfangs als einfaches Streichen oder Reiben. Später, wenn die Kräfte zugenommen haben, soll man so hart anfassen, daß es eine Art Massage wird, wenn auch nicht für die tiefer liegenden Muskeln, so doch für die zu Tausenden vorhandenen kleinen Hautmuskeln, die dadurch mehr gestärkt und entwickelt werden, als bei

*) Siehe die Tafel mit den Übungen hinten im Buche.

jedem anderen Verfahren. Hat man das System einige Zeit angewandt, so wird die Haut ganz ihr Aussehen ändern, sie wird glatt und sammetweich, aber doch stark und elastisch werden, ohne Pickeln, Flecken, Knoten oder sonstige Mißbildungen. Es wird in der letzten Zeit von vielen empfohlen, die Sitte der alten Griechen wieder aufzunehmen: den Körper ohne Bekleidung zu üben. Man muß indessen besonders abgehärtet sein — gewöhnliche Menschen können es im Anfang nicht aushalten —, um in der kalten Jahreszeit bei offenem Fenster Freiübungen machen zu können. Meine Frottierübungen können dagegen unter denselben Verhältnissen selbst von solchen ausgeführt werden, die gegen Kälte besonders empfindlich sind. Der Mensch kann sich faktisch besser warm halten, wenn er diese Übungen nackt macht, als wenn er in voller Bekleidung still steht. Als Beweis kann ich auch anführen, daß ich mit Leichtigkeit eine angenehme Wärme im Freien, selbst bei Frost und Wind, bewahren kann, wenn ich diese Frottierübungen ausführe, während ich in voller Bekleidung mit Überzieher ganz gut bei derselben Temperatur frieren kann, wenn ich auf einem Wagen ausfahre. Es hört sich vielleicht merkwürdig an, ist aber doch wahr. Ich kann nur sagen: Versuch's einmal selbst! Das Geheimnis ist, daß selbst bei leichterem Frottieren der Haut eine solide Wärme auf der geriebenen Fläche hervorgebracht wird; diese Wärme kann sich mehrere Minuten halten und verliert sich infolgedessen nicht beim Frottieren der anderen Flächen, wenn man nur nach einem bestimmten Plane vorgeht. Die Körperteile, bei denen eine Erkältung am meisten schaden könnte, werden in meinem Systeme am meisten frottirt.

Die zweitwichtigste Forderung, die an ein solches System gestellt werden muß, ist, daß es die Lungen, die Muskeln der Atmungsorgane und das Herz, und dadurch den Blutumlauf und den Stoffwechsel entwickelt und stärkt. Deshalb ist nach 12 der Übungen eine Pause von 12 Sekunden für 2 sehr tiefe oder 3 gut tiefe, ruhige Atemzüge eingesetzt. Nach den Übungen 10, 13 und 14 ist nur eine halbe Pause vorgesehen, und nach Übung 9 ist gar keine notwendig; dagegen ist unmittelbar vor dem Bade eine dreifache Pause gelassen, damit man Zeit bekommt, um 3—4 Mal tief zu atmen, die Wanne und die Wasserbehälter zurecht zu setzen und die wenigen Kleidungsstücke abzulegen, die man noch an hat. Wenn man, ehe man ins Bad steigt, in Schweiß geraten ist, so ist das sehr gut; Atmung und besonders Herztätigkeit müssen aber zur Ruhe gekommen sein. Für das Herz ist es überhaupt von größter Bedeutung, daß man diese besonderen Atemübungen nie ausläßt, ferner daß man bei der Ausführung der 18 eigentlichen Übungen keinen Augenblick den Atem anhält, sondern ununterbrochen tief und ruhig durch die Nase ein- und ausatmet. Es ist unbedingt notwendig, daß die Luft, die man einatmet, gut ist. Werden daher die Übungen morgens gleich nach dem Aufstehen vorgenommen, so muß man das Bett möglichst bald zudecken (später muß

es natürlich gut ausgelüftet werden); dann kann man ruhig im Schlafzimmer selbst die Übungen vornehmen, wenn nur die Fenster die Nacht hindurch offen waren. Falls nicht, muß man die Übungen in einem Nebenzimmer machen, wo die Zwischentüre und das Fenster im Laufe der Nacht offen waren. Ich verstehe überhaupt nicht, daß jemand, der sich im geringsten für seine Gesundheit interessiert, schlafen kann, ohne durch offene Fenster für frische Luft zu sorgen. Meine beiden kleinen Jungen sind größer und gesünder als die gleichalterigen Kinder, die ich gesehen habe. Der älteste hat nur die ersten 10 Tage seines Lebens bei geschlossenen Fenstern zugebracht (in einem Privatentbindungsheim in Frederiksberg bei Kopenhagen). Der jüngste war von seiner Geburtsnacht an, im Sommer wie im Winter, nie in einem Zimmer mit geschlossenen Fenstern; 8 Monate alt, hatte er bereits 8 Zähne und hat niemals eine Spur von Husten oder Schnupfen gehabt. Ich erwähne dies nur, um diejenigen zu beruhigen, die sich vor der Nachtluft ängstigen. Seit meinem achten Jahre schlafe ich selbst bei offenem Fenster.

Befürchtet man im Winter im Bette zu frieren, muß man sich viel lieber wärmer zudecken oder eine wärmere Nachtbekleidung anlegen, als das Fenster schließen. Die Luft, die man *einatmet*, soll und kann nämlich frisch und kühl sein.

Als No. 3 der Grundpfeiler der Gesundheit habe ich eine gute Verdauung aufgestellt. Die Übungen, welche diese fördern, haben zugleich einen ausgezeichneten Einfluß auf die Nieren und die Leber. Wenn man diese Organe durch natürliche Bewegung massiert und sie dadurch gleichsam wie einen Schwamm auspreßt, werden sie gestärkt und geben nicht Veranlassung zu den hunderterlei Krankheiten, an denen stillsitzende und stillstehende Menschen leiden. Nicht weniger als 11 meiner Übungen wirken direkt auf die inneren Organe und setzen kräftig die Muskeln in Bewegung, die jene Organe umschließen und die bei der täglichen Arbeit beinahe nie gebraucht werden.

Es sind dies die Übungen 1, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 16, 17 und 18. Dasselbe gilt in geringerem Grade auch von den Übungen 2, 8, 14 und 15. Nachdem man einige Wochen gearbeitet hat, wird man mit frohem Erstaunen bemerken, daß das Fett auf dem Bauche und um den Leib herum anfängt, durch feste Muskeln ersetzt zu werden. Ja, nach und nach entwickelt sich etwas, dem ich den Namen *Muskelkorsett* geben will und das die Basis für einen starken und gesunden Leib bildet. Bei den Frauen speziell wird ein solches Korsett sowohl gute Bedingungen für leichte Geburten als viele andere Annehmlichkeiten schaffen. Diese „Korsettübungen“ verschaffen auch in hohem Grade denen, die sie ausüben, gute Haltung, geraden Rücken, Elastizität und Geschmeidigkeit in allen Rumpf-Bewegungen.

Wie man sieht, habe ich nur eine einzige spezielle Armübung (No. 8). Ich war übrigens im Zweifel, ob ich selbst diese aufnehmen sollte, weil die Arme doch, wie auch die Hand- und Brustmuskeln,

durch sämtliche Frottierübungen gekräftigt werden. Weil diese aber, wie die gewöhnlichen Arbeiten des täglichen Lebens, am meisten die Beugemuskeln in Tätigkeit setzen*), während Übung 8 die Streckmuskeln entwickelt, habe ich letztere beibehalten. Dazu kommt, daß sie beinahe alle Muskeln des Körpers anspannt und deshalb sich dazu eignet, den Schweiß unmittelbar vor dem Bade hervorzurufen. — Übung 5, 13 und 14, die anscheinend Armbewegungen sind, sind in höherem Grade Übungen für die Muskeln an Schultern, Brust, Bauch, Seiten, Hüften, Oberschenkeln und Rücken.

Die wichtigen und schönen Brustmuskeln, die in allen bis jetzt erschienenen Gymnastik-Büchern merkwürdig wenig berücksichtigt wurden, werden sogar von 12 meiner Übungen entwickelt.

Ich habe auch nicht viele spezielle Beinübungen in meinem System. Erstens sind besonders kräftig entwickelte Beine nicht für die Gesundheit notwendig, zweitens können die besten Beinübungen (Laufen, Schnellgehen, Springen**) nicht ohne Schwierigkeiten in einem Zimmer ausgeführt werden, und drittens sind die Beine der meisten Menschen, besonders in den Städten, im Verhältnis zum übrigen Körper, gut entwickelt. Dieses zu beobachten hat man reiche Gelegenheit an einem schwülen Sommertag, wenn das große Publikum zum Baden kommt. Es gibt nämlich viele Menschen, die einen täglichen Spaziergang machen oder den Weg von ihrer Behausung nach dem Geschäft zu Fuß zurücklegen; die wenigsten aber haben weitere Körperbewegung. Auf die Beinmuskeln, die im täglichen Leben wenig geübt werden, habe ich etwas mehr Rücksicht genommen: Die *Adductoren* und die *Abductoren* werden durch No. 6 und 14, der *Tibialis anticus* durch No. 3 und die unteren Wadenmuskeln durch das Fersenheben gestärkt. Übung 2 stärkt mindestens ebenso sehr den Rücken und die Hüften wie die Beine. Übung 12 und 15, die anscheinend Beinübungen sind, sollen in erster Linie auf die inneren Organe wirken und außerdem Gelegenheit zu dem vorgeschriebenen Frottieren geben. Übung 18 ist für ungeübte Rumpfmuskeln sehr anstrengend und soll deshalb anfangs mit Übung 11 ausgetauscht werden, die also zum Schlusse noch einmal gemacht wird; man kann aber zur Abwechslung an der vorderen Körperfläche von unten nach oben streichen (wie es für Frauen immer zu empfehlen ist). — Man könnte denken, daß einige der Übungen (1, 3, 4, 5, 7) kräftiger wirken würden, wenn man Gewichte in den Händen hätte; es ist aber durchaus nicht nötig. Selbst der stärkste Athlet wird auch ohne

*) Um dieser Beugemuskel-Arbeit entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, die Arme bei den Atmungsübungen, die nach jeder der Frottierübungen kommen, kräftig auszustrecken.

**) Fortgeschrittene können doch in der Regel ohne Hindernis eine Anzahl Langsprünge ohne Anlauf im System einschalten, indem sie sich mit Hilfe eines Sprunges und nicht in gewöhnlicher Gangart zwischen den verschiedenen Übungsplätzen im Schlafzimmer (z. B. vom Bett zum Schrank) bewegen. Dadurch wird die Geschmeidigkeit des Körpers entwickelt, ohne daß es notwendig ist, die zum Oben des Systems festgesetzte Zeit zu überschreiten.

Hanteln eine ebenso tüchtige Motion erhalten, wenn er das System durchgeht. Ich bin selbst ganz davon abgekommen Hanteln zu benutzen, weil ich nach und nach bemerkte, daß das Resultat mindestens ebenso gut war, wenn die Übungen ohne Hanteln, aber *schnell und kurz* ausgeführt wurden. Außerdem sind die meisten Übungen entweder Widerstandsübungen oder solche, bei denen die Bewegung plötzlich angehalten wird; man kann also bei ihnen alle die Kraft, über die man verfügt, selbst hineinlegen, teils dadurch, daß man auf einen Gegenstand (bei den Frottierübungen auf den Körper) Druck ausübt, teils dadurch, daß man den Bewegungen der Glieder Einhalt bietet und ihre Richtung ändert. Auf der andern Seite kann ein Kind, ein schwaches Weib oder ein alter Mann die Übungen ohne Überanstrengung machen. — Ehe ich diese Besprechung der Auswahl von Übungen verlasse, möchte ich noch hervorheben, daß ich von gleich guten Muskelübungen solche gewählt habe, durch welche die Gelenke stark in Bewegung gesetzt werden, weil Geschmeidigkeit und Beweglichkeit in allen Gelenken eine Hauptbedingung ist, um die jugendliche Elastizität ins Greisenalter mit sich nehmen zu können.

Leichtfaßlichkeit und Preiswürdigkeit sind im übrigen Bedingungen, die man von einem Zimmer-System verlangen muß, wenn es für alle passend und zugänglich sein soll. Wenn ich nun hier mehrere Seiten darauf verwende, die Übungen zu erklären, dann ist es nicht, weil sie so schwer zu erlernen sind — hat man z. B. in der Schule ein wenig geturnt, so wird man sie *sofort* begreifen —, sondern weil ich eine ganz genaue, detaillierte Anweisung geben will, um mich dagegen zu sichern, daß jemand falsch vorgehen sollte. Ich habe mehrere Male gesehen, daß z. B. Sandowsche Übungen selbst von Lehrern falsch ausgeführt wurden, weil die Erklärungen zum System mangelhaft waren. — Da mein System gar keine besonderen Apparate fordert, beschränken sich die Kosten auf die Anschaffung einer sogenannten Schwammbadewanne (siehe Fig. 15 und 16). Ihrer flachen Form wegen nimmt eine solche Wanne nur wenig Platz ein, wenn sie nach dem Gebrauche gegen die Wand oder unter das Bett gestellt wird. Will man besonders gut ausgerüstet sein, kann man sich auch eine Handbrause für ca. 3 Mk. kaufen. Man *kann* aber auch diese Ausgaben vermeiden, wenn man einen gewöhnlichen Zuber benutzt oder sich damit begnügt, auf einem kleinen Fußteppich stehend, ein in kaltes oder temperiertes Wasser getauchtes Handtuch auf den ganzen Körper herumzuklatschen oder den Körper, falls kein Handtuch vorhanden, mit den Handflächen zu benetzen. Große Schwämme sind teuer und werden schnell schleimig und unappetitlich.

Das Tempo jeder einzelnen Übung wird ausgerechnet, wenn man auf der Zeittafel nachsieht, wie viele Male jede Übung in der bestimmten Anzahl von Sekunden auszuführen ist. Anfangs erfordern die Übungen selbstredend mehr Zeit; sobald man sie aber in ihrer Reihenfolge gelernt hat, ist eine Viertelstunde genügend; *doch hat man mehr*

Nutzen von der Arbeit, wenn man 20—25 Minuten darauf verwenden kann.

In den ersten Tagen wird der ganze Körper schmerzen. Daraus soll man sich nichts machen, es ist nur „Muskel-Kater“, der vorübergeht, wenn man mit den Übungen fortfährt. Ich habe immer Wohlbehagen an diesen kleinen Schmerzen gefunden, wahrscheinlich weil ich wußte, daß die betreffenden Muskeln stärker wurden. Meint man aber, daß es zu schlimm wird, so ruht man einige Tage und massiert sich oder reibt sich mit Spiritus, Opodeldok oder dergl. ein. — Es ist einerlei, wann das System durchgegangen wird, ob morgens, im Laufe des Tages (beim Umkleiden) oder abends, bevor man sich legt, doch nicht früher als ein Paar Stunden nach einer Mahlzeit. Merkt man, daß das Üben, unmittelbar bevor man sich zu Bett legt, den Schlaf unruhig macht, so wählt man im Anfang einen anderen Zeitpunkt — oder steht, nachdem man sich für die Nacht angezogen hat, ganz ruhig und hebt sich 50—100 mal auf den Zehen. Später, wenn die Nerven gestärkt sind, wird der Schlaf nach der Abendübung um so besser werden. — Hat man die Zeit dazu, so ist es ganz vorzüglich, das ganze System mit Bad morgens und die Frottierübungen allein abends durchzugehen. Man darf nur nicht vergessen, wenn man die Frottierübungen allein für sich nimmt, dann immer mit Übung 11 anzufangen, oder noch besser Übung 9 und 11 gegeneinander umzutauschen. Diese 10 Frottierübungen mit Atempausen beanspruchen nur knapp $5\frac{1}{2}$ Minuten, bewirken aber doch, daß man sich mit einem farnosen Wohlgefühl in der Haut zu Bette legt, eines gesunden Schlafes ziemlich sicher. Diese $5\frac{1}{2}$ Minuten sollte niemand sich selbst verwehren. — Wenn man täglich ein kaltes oder lauwarmes Wasserbad nimmt, so braucht man niemals Geld oder Zeit auf warme Wannenbäder, römische oder teure, mehr oder weniger Halbhumbugsbäder zu verwenden. Dagegen sollte man sich einmal wöchentlich, z. B. am Samstag, in seiner eigenen kleinen Badewanne mit warmem Wasser (28° R.) und Seife waschen; man soll sich aber immer nachher mit einer Kanne oder Handbrause mit *kälterem* Wasser abspülen.

Es ist ein sehr praktisches Verfahren — ebenso wirkungsvoll, aber entschieden billiger als ein russisches oder finnisches Bad — von seiner Arbeit nach Hause zu laufen oder schnell zu gehen, so daß man in starken Schweiß gerät, gleich darauf das Bad zu nehmen und darnach die Frottierübungen zu machen, bevor man sich wieder zum Mittags- oder Abendessen anzieht. Man muß sich selbstverständlich umziehen, jedenfalls die Unterkleidung wechseln. In Verbindung hiermit will ich erwähnen, daß es ungesund und unangenehm ist, Tag und Nacht dieselbe Unterbekleidung zu tragen; was man nachts an hat, muß den Tag über ausgelüftet werden. Übrigens wird es ein abgehärteter Mensch am bequemsten und angenehmsten finden, des Nachts ganz unbekleidet im Bette zu liegen.

Weitere Bewegung als diese Lauftour mit nachfolgendem Bade

und Frottierübungen hatte ich manchmal lange Zeit hindurch nicht und blieb doch in ausgezeichneter Kondition dabei. Man kann nicht sagen, daß es Zeit oder Geld kostete; denn ich kam schneller nach Hause als mit der Pferdebahn und sparte meine 10 Pfennige.

Man soll niemals ein kaltes Bad nehmen, ohne daß man recht warm ist. Je mehr man schwitzt, desto kälter kann man das Wasser vertragen*) und desto wohler fühlt man sich dabei. Kann man sich aus irgend einem Grunde vor dem Bade nicht warm arbeiten, muß deshalb das Badewasser warm oder gut lauwarm sein.

Wenn man im Sommer Gelegenheit zu See- oder Flußbädern hat, können die Übungen in die Badeanstalt verlegt werden, wo man sich in der Regel so einrichten kann, daß sie alle in richtiger Reihenfolge ausgeführt werden können. In diesem Falle ist es sehr empfehlenswert, sich gleich zu entkleiden; im Sonnenschein soll man am liebsten die Übungen vor dem Bade ohne Kleider ausführen. Einzelne Menschen können die starken Sonnenstrahlen auf den Kopf nicht vertragen und müssen ihn deshalb durch einen Strohhut oder weißes Tuch schützen. Am besten ist es, bei jeder gegebenen Gelegenheit die Sonne auf seinen Körper (die Rückseite nicht vergessen!) scheinen zu lassen. Man sammelt dadurch einen Fond von Gesundheit, an welchem man in der dunklen Jahreszeit zehren kann.

Die alten Griechen hatten das volle Verständnis für das Sonnenlicht als Quelle der Gesundheit, ja sie sahen mit Verachtung auf einen Mann mit weißer, schwammiger Haut. Später ist dies, wie so viel anderes wertvolles Wissen in Vergessenheit geraten, bis es neuerdings wieder entdeckt wurde**). Nur verhältnismäßig wenigen Menschen ist indessen bis jetzt das praktische Bewußtsein von der direkt heilenden Wirksamkeit der Sonne aufgegangen. Selbst in den Krankenhäusern, wo sich die Leute doch aufhalten, um gesund zu werden, dämpft man das Sonnenlicht durch Rollgardinen ab, noch dazu in den Wintermonaten, wo doch die Sonne so selten scheint und so dringend notwendig ist; sie läßt sich aber nicht ungestraft verspotten! Es ist im Grunde lächerlich, von genierender Sonnenwärme in unserem (dänischen) Klima zu reden. Ich will allerdings gern einräumen, daß die allerwärmsten Sommermonate eine Ausnahme bilden. Aber in der ganzen übrigen Zeit des Jahres sollte man sich den gewünschten niedrigeren Wärme-grad lieber dadurch beschaffen, daß man noch mehr Fenster und Türen aufmacht, als durch Zieh- und Rollgardinen und Markisen.

Der Verlust, der dadurch in Privathäusern an Möbelstoffen und

*) Dr. med. Marcinowski, Berlin, hat mich auf dieses Verhältnis aufmerksam gemacht, und ich kann es auch aus eigener Erfahrung bekräftigen.

***) Arnold Rikli († 1906) aus der Schweiz schuf die Licht-, Luft- und Sonnenbäder im Jahre 1859, und Professor Finzen († 1904) in Kopenhagen hat durch praktische Anwendung der Lichttherapie in seinem Licht-Institute mit großem Erfolg Lupus und andere Hautkrankheiten behandelt (er erhielt 1903 den Nobelpreis).

ähnlichem entstehen würde, könnte auf anderen Gebieten mehr als wieder gewonnen werden, durch gestärkte Gesundheit und größere Arbeitskraft.

Da es die Lichtstrahlen sind, nicht etwa die Sonnenwärme, die die Haut und damit den ganzen Körper günstig beeinflussen, so kann man im Sommer, sogar sehr früh morgens, sehr viel durch ein halbstündiges Sonnenbad gewinnen, das sich die meisten verschaffen können, wenn sie etwas früher aufstehen. Als Ersatz muß man für etwas mehr Schlaf in der dunkleren Jahreszeit sorgen, man folgt ja dadurch nur der Anweisung der Natur. Es bekommt auch kleinen Kindern sehr gut, wenn sie bei warmer Witterung oder im Sonnenschein ohne Kleider herumkriechen oder spielen können. Es ist dagegen eine ganz falsche Abhärtungsmethode, die Kinder in der kalten Jahreszeit mit nackten Waden herumgehen zu lassen. Dies hemmt eher das Wachstum der Beine. Kopfbedeckung aber ist, bei beinahe jeder Witterung, bei Kindern überflüssig. Auch Erwachsene sollten sich daran gewöhnen mit unbedecktem Kopfe auszugehen. In der Weise entgeht man am besten Kahlköpfigkeit und nervösem Kopfschmerz, und nach und nach wird man den gefürchteten „Zug“ als krankhaften Aberglauben ansehen.

Ist man genötigt, die Übungen auch im Sommer in einem Zimmer vorzunehmen, so kommt man wahrscheinlich wieder in Schweiß, ehe man mit den Frottierübungen fertig ist. Man braucht sich dann nur, bevor man sich anzieht, den Schweiß mit dem Handtuche abzutrocknen, das man nach dem Bade gebraucht hat und das infolgedessen noch feucht ist. Man erhält dadurch eine angenehme Kühle. Oder man lege sich einige Minuten unter leichter Bedeckung besonders gegen Kälte empfindlicher Stellen ruhig hin, bis man merkt, daß die *überschüssige* Wärme verschwindet. Aber nicht länger; es darf nicht bis zum Kältegefühl oder Frösteln kommen. Bei ungewöhnlicher Sonnenwärme wie im Jahre 1904 können *alle* Übungen nackt — nur mit Sandalen oder Morgenschuhen an den Füßen — vorgenommen werden und zwar in folgender Reihenfolge: No. 11, 10, 1, 12, 2, 13, 3, 14, 4, 5, 16, 6, 17, 7, 18, 8, Bad, Abtrocknen, No. 9 und 15. Nach jeder Übung folgt die in der Tabelle angewiesene Atempause (nach No. 18 eine von 12 Sekunden). Sehr Geübten kann ich für Frühjahr und Herbst folgende Reihenfolge empfehlen: Bad, Abtrocknen, No. 9, 15, Sandalen anlegen, 10, 1, 11, 2, 12, 3 (auf einem Schemel oder Stuhl sitzend), 13, 4, 14, 5, 6 (auf einer Chaiselongue), 16, 7, 17, 8 und 18. Wenn man nach einer langen Schwimmtour kalt geworden ist, dann sind die Frottierübungen das allerbeste Mittel, um die Blutzirkulation wieder zu regeln und Wärme im Körper hervorzurufen.

Die unmittelbaren Wirkungen der rationellen Körperübung.

Der ganze Körper wird gestärkt, wird geschmeidig, beweglich und tüchtig!

Ist man erst am ganzen Körper wirklich kräftig geworden, so ist man infolgedessen auch gesund, und ist man gesund, dann — aber auch erst dann — ist man gleichzeitig wirklich schön, und dies gilt sowohl für Frauen wie für Männer. Schönheit ist also — nicht ein Zeichen, sondern der *Ausdruck* selbst für Gesundheit und Stärke. Es kann, sowohl hinsichtlich der Menschen wie der Tiere, bewiesen werden, daß die Formen und Proportionen, die in jeder Hinsicht den Körper am brauchbarsten machen, auch die schönsten und harmonischsten sind. Natürlich ist hier nicht die Rede von der Schönheit der Gesichtszüge oder von der unwesentlichen Kraft der Arme. Was nützt es, daß eine Kette einige ungeheuer starke Glieder hat, wenn andere ganz schwach sind?

Man muß daher zugeben, daß es eine ganz falsche Ausdrucksweise ist, einen Mann stark zu nennen, nur weil die Armmuskeln besonders kräftig sind, während vielleicht die Träger der Lebenskraft, die Muskeln um den Leib und die inneren Organe, schwach sind. Es kann unter Umständen gesundheitsgefährlich werden, wenn einige Glieder viel stärker sind als andere oder als der übrige Körper. Man läßt sich dadurch zur Überschätzung seiner Leistungsfähigkeit verleiten. Verhebungen, Seitenstechen, Sprengungen und beinahe alle Überanstrengungen, auch die der inneren Organe, z. B. des Herzens, gehen gewöhnlich aus diesem Verhältnis hervor.

Es ist das ganz so, als wollte man die oben erwähnte eiserne Kette im Vertrauen auf ihre *soliden* Glieder so belasten, als bestände sie ganz aus solchen. Das Resultat wird sein, daß bald eines der schwachen Glieder und damit die ganze Kette zerreißt. Die starken Glieder haben nicht allein nichts genützt, sondern noch großen Schaden verursacht, indem sie eine falsche Tatsache vorspiegelten.

Der Umstand, daß der Begriff „Stärke“ so oft falsch verstanden und das Wort mißbraucht worden ist, hat bewirkt, daß das Publikum die Lust verloren hat, etwas zu tun, um wirklich (harmonisch) stark zu werden. Man sah ja häufig, wie die sogenannten „starken Männer“ von allen möglichen Krankheiten befallen wurden und oft in jungem Alter starben.

Ebenso geht es mit der Schönheit. Die falsche Auffassung, daß diese von den Gesichtslinien, der Farbe der Augen oder vom Haarwuchs abhinge, was alles nicht so leicht dauerhaft geändert werden kann, hat bewirkt, daß man die wirkliche, wertvolle Schönheit, die ein jeder sich verschaffen kann, übersehen hat. Und doch kann frische Farbe, klarer Blick und frei erhobenes Haupt, alles Dinge, die sich bei rationeller Körperpflege von selbst ergeben, selbst den unregelmäßigsten Zügen eine gewisse Schönheit verleihen. Braucht man mein

System und läuft ab und zu eine Strecke auf den Fußballen, so erwirbt man sich nicht nur eine gute Gesundheit, es werden auch gleichzeitig Form und Aussehen des Körpers Tag für Tag dem klassischen Schönheitsideal näher kommen, weil dieses einfach mit dem höchsten Ideal der Gesundheit, Beweglichkeit und allseitigen Brauchbarkeit des Körpers zusammenfällt. Die Bemerkung über diese Lauftouren gilt nicht für Knaben und Männer allein, auch Frauen, besonders junge Mädchen, müssen sich üben, lange Strecken in sportlichem Stil zu laufen. Dann würde man nach und nach verschont werden, mit ansehen zu müssen, wie sich eine spazierende Sylphide, die absolut die Straßebahn erreichen soll, plötzlich in eine Kuh oder in eine watschelnde Ente verwandelt.

Die Kunstkritiker der Jetztzeit haben sicherlich in ihren Betrachtungen über die antiken Statuen Ursache mit Wirkung verwechselt, wahrscheinlich weil sie selbst in höherem Grade Stubengelehrte als praktische Sportsleute sind und ihnen deshalb das Verständnis dafür fehlt, welch kolossales, aber doch fein und harmonisch abgewägtes physisches Vermögen und welche mächtige Gesundheitsquelle ein *Doryphoros* oder *Apoxyomenos* repräsentieren, und welch außergewöhnlich große und zielbewußte Arbeit notwendig war, um solche Körper auszubilden. Es ist lächerlich zu glauben, daß es allein Schönheitssinn war, der diese Formen und Linien geschaffen hat. Der große, stark gewölbte Brustkasten, der für jede antike Bildsäule so charakteristisch ist, ist ein Zeichen des höchsten Grades von Kraft und Ausdauer der Lungen und des Herzens. Die mächtigen schrägen Bauchmuskeln, die den schönsten Teil des berühmten antiken Torsos bilden — ein scharfer Gegensatz zu dem dünnen, muskelarmen Rumpf des Athleten der Jetztzeit —, werden eben durch die Übungen gestärkt, die ich oben als die für die Verdauung und die Funktionen der inneren Organe am meisten stärkenden erwähnt habe.

Es gibt dagegen andere Muskeln, wie z. B. den *Triceps* (auf der hinteren Seite des Oberarmes) und den *Trapezius* (hinten am Hals und an dessen Seiten), die bei Athleten der Jetztzeit oft übertrieben entwickelt sind, während sie bei den Antiken niemals besonders in die Augen fallen. Diese Muskeln spielen keine hervorragende Rolle für die Gesundheit oder allgemeine Tüchtigkeit des Körpers, weshalb ich sie auch in meinem System nicht besonders berücksichtigt habe.

Der größte Wert und die Berechtigung der antiken Skulptur bestand darin, Vorbilder zu schaffen, die man bewundern und nachahmen konnte. Man höre, was Dr. F. B. Hutchinson schreibt: „Im alten Hellas standen die Kunst und die Körperübungen in engster Wechselbeziehung zueinander. Ohne die gymnastischen Übungen würde die Kunst in Wirklichkeit gar nicht existiert haben. Damals wurden die für den menschlichen Körper geltenden Ideale für alle Zeiten geschaffen. Das Interesse für Athletik und Gymnastik sollte viel mehr gepflegt werden, in Anbetracht ihres großen Einflusses auf die Er-

haltung der Lebensfähigkeit der Rasse. Jeder sollte es als seine Pflicht ansehen, alles Mögliche für die Vervollkommnung der Gesundheit, Kraft, Wirksamkeit und Schönheit des Körpers zu tun. Eltern sollten ihre eigene Konstitution und Familiengeschichte studieren, um bei ihren Kindern möglicherweise vorhandenen erblichen Krankheitsanlagen und Mängeln entgegenarbeiten zu können. Ein jeder sollte ein so großes Maß von Lebenskraft, Selbstkontrolle und von körperlicher, geistiger und moralischer Kraft erstreben, daß er erwarten kann, Kinder zu bekommen, die verbesserte Ausgaben ihrer Eltern sind. Wer solche Kinder vernünftig erzieht, wird die große Ehre haben, dem Staate den größten und edelsten Dienst erwiesen zu haben, nämlich den, dazu beizutragen, daß das Niveau der Rasse im ganzen genommen gehoben wird. In allen Schulen, Klublokalen und Turnhallen sollten Abbildungen der schönsten antiken und modernen Statuen, namentlich der ersteren, aufgehängt und Kopien in natürlicher Größe aufgestellt werden, um das Auge daran zu gewöhnen, die vollkommene Form zu erfassen, um den Beschauer zu zwingen, die Schönheit der Form zu würdigen und der Jugend Ideale zu geben, nach denen sie sich heranbilden kann.

Bei allen Gymnastik- und Sportfesten sollten für einen harmonisch ausgebildeten Körper Preise ausgesetzt werden. Diese Idee habe ich bei mehreren Gelegenheiten durchgeführt. Die größte Ehre für die Athleten würde es dann sein, — nicht etwa Ehrenzeichen und Pokale zu besitzen, sondern würdig befunden zu werden, von einem berühmten Bildhauer wiedergegeben und neben den antiken Statuen aufgestellt zu werden. Es würde in dieser Weise ein neues und edles Arbeitsfeld eröffnet werden, teils für den Ehrgeiz des Sportsmanne, teils für die nationale Kunst des Malers und des Bildhauers.“

Die kleinen Gesundheitsquellen.

Was ich bis jetzt auf diesen Seiten empfohlen und meinem System einverleibt habe, nämlich Lungen-, Haut- und Muskelgymnastik in Verbindung mit *frischer Luft*, *Sonnenlicht* und *Wasser*, sind die *großen* Gesundheitsquellen. Schöpft man täglich aus diesen, so kann man ohne Schaden den *kleinen* Gesundheitsquellen etwas weniger Aufmerksamkeit widmen. Obwohl sie innerhalb des Rahmens der 15 Minuten nicht Platz haben, will ich doch ganz kurz meine Erfahrungen auf diesen Gebieten erwähnen.

Eine passende Diät.

Es gibt mehr Leute, die sich langsam zu Tode essen, als solche, die Hungers sterben. Ist deswegen nicht immer soviel, als du meinst, in dich füllen zu können, besonders nicht abends. Für die meisten Erwachsenen werden zwei Mahlzeiten täglich hinreichend sein, z. B. zwischen 10 und 11 Uhr vormittags und zwischen 5 und 6 Uhr nachmittags. Ein großer Teil der Nahrung geht, wenn man zuviel ißt, unverdaut wieder ab. Es gibt das wohl guten Dünger, man bewirkt aber dadurch, daß die Verdauungsorgane zu frühzeitig ihrer Arbeit überdrüssig werden. Man ersieht daraus, wie dumm eigentlich die Worte des Weisen waren: „Der Mensch ist, was er ißt“. Viel besser würde es heißen: „Der Mensch ist, wie er ißt“ oder „wie er verdaut“.

Verschlucke das Essen nicht, stürze nicht jeden Mundvoll durch einen Trunk hinunter und lies während der Mahlzeit nicht die Zeitung, denn dann vergißt Du leicht das Essen genügend zu kauen. Auf der anderen Seite darfst Du Dir nicht einbilden, 80 Jahre alt werden zu können allein dadurch, daß Du jeden Mundvoll 36 mal durchkaust. Fühlst Du Dich unwohl, so wird die Ursache meistens die sein, daß der Magen überladen ist, und Du wirst Abhilfe finden, wenn Du eine Mahlzeit überspringst oder auch einen ganzen Tag fastest und nur Wasser trinkst. Das einfachste Essen wird Dir dann herrlich munden. Auch der Leber wegen — unseres Vorpostens gegen ansteckende Krankheiten und Vergiftung — soll man nicht zu viel und zu kräftig essen; dieses Organ gedeiht besser bei Rumpfdrehungen und Seitenbeugungen.

Ist Deine Verdauung durch Körperübungen kräftig geworden, so kannst Du ruhig beinahe alle Arten von Speisen essen; scheue aber Essig und starke Gewürze und denke daran, daß Brei und Brot, Kartoffeln und Obst mehr Kräfte und weniger Gicht geben als Braten und Beefsteak mit Zwiebeln. Leute, die viel Fleisch essen, leiden immer an übelriechendem Atem. Wie oft habe ich nicht gesehen, daß das Verdauen eines sogenannten „Wettruder-Beefsteaks“ die Kräfte der Besatzung eines Ruderbootes derart in Anspruch nahm, daß es weit von uns überholt wurde, die wir nur etwas Brot oder einen Teller Haferbrei gegessen hatten! Ich habe gesehen, daß große, starke Italiener, deren Kost nur aus trockenem Weißbrot und dünnem Kaffee bestand, viel schneller und mit mehr Ausdauer arbeiteten, als unsere (dänischen) mit Fleisch und bayerischem Bier genährten Arbeiter. — Schwere Fleischgerichte, gewürzte Salate, Speisen mit Essig zubereitet (z. B. rote Rüben), Sardinen, Hummer, scharfe Käse und ähnliches sind Gift für den Magen der Kinder. Dasselbe gilt von Getränken wie Wein, Bayerisch-Bier, Kaffee und Tee. Auch Erwachsene tun gut daran, sich einzuprägen, daß „starke Getränke schwache Männer machen“. So stark wie ich bin, habe ich an mir selbst erfahren, daß der Genuß auch nur einer halben Flasche Bier oder eines Schnapses

zum Frühstück mich sowohl für geistige wie für körperliche Arbeit nachweislich in geringerem Grade geeignet macht. Ich schäme mich nicht zu erzählen, daß ich im allgemeinen nur Wasser, teils mit, teils ohne Fruchtsaft, und Milch anstatt Wein, Bier und Schnaps trinke. Geistige Getränke in geringer Menge bei festlichen Gelegenheiten schaden vielleicht nicht*); doch *ein jeder*, der solche täglich und gewohnheitsmäßig trinkt, muß wissen, daß er dadurch seine Gesundheit oder in jedem Falle seine Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten untergräbt.

Über die Wichtigkeit eines täglichen, regelmäßigen Stuhlganges brauche ich nicht viel Worte zu verlieren, ich möchte nur sehen, ob jemand, der mein System täglich durchgeht, imstande sein würde, ihn viel länger als 24 Stunden zurück zu halten. Unmittelbar nach dem Aufstehen morgens und unmittelbar vor dem Schlafgehen abends und wenigstens einmal im Laufe des Tages, am liebsten zwischen den beiden Hauptmahlzeiten, soll man ein oder zwei große Gläser reines Wasser trinken. Dadurch gibt man den Eingeweiden, besonders den Nieren, ein wohltuendes Bad. Bedarf der Magen der Reinigung, kann man im Wasser ein wenig gewöhnliches Salz auflösen.

Eine vernünftige Unterkleidung.

Gewöhnliche grobe, locker gewebte Leinwand, die die Verdunstung aus der Haut nicht hindert, ist ein gesunder und im Gebrauch der billigste Stoff für Hemden und Unterhosen, darf aber nicht stramm sitzen. Zwischen Haut und Leinwand muß Platz sein für eine warme Luftschicht. Als der gesündeste, angenehmste, aber etwas teure Unterkleidungsstoff kann Trikotstoff, am liebsten ungebleicht, aus reinem Flachs mit offenen Maschen bezeichnet werden. Unterkleider aus Wolle oder Flanell sind zu warm, schrumpfen in der Wäsche ein, so daß sie zu fest anliegen und die Haut verzärteln und reizen. — Vor einem Menschenalter gingen die meisten Knaben und jungen Menschen ohne Überzieher und wollene Unterkleider, die verhältnismäßig gesunden Prinzipien der vorigen Generation befolgend. Nach und nach kamen die dicken, dichten, wollenen Unterhemden in Gebrauch und trugen mächtig dazu bei, aus der jetzigen Generation Fröstlinge zu machen. Eine Reihe von Jahren trug ich auch Wolle, probierte lange Zeit Jägers Normalunterkleider, erreichte aber weiter nichts als verzärtelt zu werden und hatte beinahe immer Schnupfen oder Husten.

Als ich dann vor einigen Jahren die wollenen Unterkleider für immer ablegte, wurde mein Appetit darnach längere Zeit hindurch doppelt so stark. Es beeinträchtigt nämlich den Stoffwechsel, wenn man zu warm angezogen ist. Das wollene Hemd darf man aber erst ablegen, nachdem man sich einige Zeit durch tägliches Bad und

*) Wenn es nur nicht am eigenen Hochzeitstage ist.

Frottieren abgehärtet hat. Befürchtet man aber dann noch Erkältung, so kann man im Anfang das wollene Hemd über dem leinenen Hemd oder ein Unterhemd aus Flachstrikot unter dem Oberhemd tragen. Dasselbe ist zu empfehlen, wenn man bei starker Kälte friert oder auf Reisen ist. Hat man einige Zeit mein Frottiersystem gebraucht, so friert man nicht mehr so leicht, und man wird selbst wollene Unterkleider unangenehm finden. Meine Frau trug früher im Winter folgende 7 Unterkleidungsstücke: Wollenes Hemd, Leibbinde, leinenes Hemd und dito Beinkleider, Korsett, gefütterte Reform-Beinkleider und Normal-Untertaille. Jetzt trägt sie, selbst bei starker Kälte, nie etwas anderes unter dem Kleide als eine *Kombination* aus schwerem Leinentrikot. Davon abgesehen, daß die Beweglichkeit und Bequemlichkeit bedeutend größer ist, kostet diese Unterkleidung nicht einmal einen dritten Teil der früheren. Nur während langwieriger, schweißtreibender Sportsübungen bei kalter Witterung ist ein schweres, wollenes Hemd mit losem Gewebe (*sweater*) nützlich. Unter den Ärzten des Auslandes ist jetzt eine Bewegung gegen die Wolle entstanden, die übrigens bereits von *Hippokrates* und dem alten Hygieniker *Moses* verworfen wurde. Dr. *J. L. Milton*, Senior Surgeon, St. Johns Hospital, London, schreibt, daß er seit 15 Jahren für leinene Unterkleidung kämpft. Er hat Leute von mehr als 80 Jahren dazu bewogen, die Unterkleider aus Flanell oder Wolle abzulegen und trotz des feuchten Klimas niemals die befürchteten üblen Wirkungen gesehen. Dr. *C. P. Ambler*, Asheville, New York, teilte bei einer Zusammenkunft von Ärzten mit, daß 7jährige Kinder und 80jährige Leute ohne Schaden selbst an den kältesten Wintertagen auf seinen Rat hin ihre wollenen Unterkleider mit leinenen vertauscht hätten. In Rußland und Sibirien, wie auch im heißesten Afrika, wird beinahe nur Leinen zu Unterkleidern verwendet.

Das angenehmste und gesündeste für Leute, die in freier Luft arbeiten, wie z. B. Bauhandwerker und Landleute, würde sein, im Sommer während der Arbeit gar nichts anderes anzuhaben als kurze Kniehosen und, wenn sie von ihrer Arbeit nach Hause gehen, nur einen Rock oder eine Jacke anzuziehen. Wenn die Ringkämpfer mit nacktem Oberkörper auftreten dürfen, wird doch wohl niemand den Arbeitern verbieten wollen, dasselbe aus Gesundheitsrücksichten zu tun. Man sollte es nur einmal probieren. In 50 Jahren wird es so wie so ganz allgemein sein. Warum denn nicht kurzen Prozeß machen und gleich anfangen, aus dem dicken, häßlichen Wollhemd, das von altem, übelriechendem Schweiß durchdrungen ist, herauszukriechen? Ich habe oft früher auf langen Ruderfahrten im „Öresund“ bei Kopenhagen die ganze Besatzung dazu bewogen, das wollene Ruderhemd abzulegen. Selbst wenn es windig wurde und wir in Schweiß waren, spürten wir nur Nutzen und ein behagliches Gefühl davon.

Im übrigen soll jede Beengung vermieden werden, wie stramm geknöpfte Hemdenbunde an Hals und Handgelenk, enge Kragen und

Strumpfbänder. Selbst anscheinend schlaife Strumpfbänder können den Beinen sehr schaden. Es war einmal unter den Kopenhagener Gassenjungen Mode geworden, den Hunden ein kleines, schwaches Gummiband (von Bierflaschen herrührend) um den Schwanz zu legen. Diese spürten im Anfange nichts, und die Besitzer entdeckten ebenfalls nicht die dünne Schnur. Die Schwänze aber welkten hin und fielen ab.

Eine gemäßigte Zimmertemperatur.

Wie wird es wohl noch kommen? Früher wußte man nichts davon, Schlafzimmer und Kirche zu heizen; jetzt wird man wohl bald Wärmeapparate in den Straßenbahnwagen und Droschken anbringen. — Eine Temperatur in Wohnräumen über 12° Réaumur ist nicht allein unnütz, sondern auf die Dauer schädlich. Der Körper wird zu einer Treibhauspflanze ohne Widerstandskraft. Man kann sich leicht an eine viel niedrigere Temperatur gewöhnen. In unserem Bureau ist im Winter niemals mehr als 9–10° Réaumur, und selbst die Buchhalterin findet dies angenehm. Mein kleinster Junge hat sich nie, selbst als neugeborenes Kind, bei der Jahreszeit, wo geheizt wird, in höherer Temperatur als 11° Réaumur aufgehalten; hätte er gefroren, würde ich selbstredend stärker geheizt haben — jetzt sind im Kinderzimmer oft nur 7° Réaumur. Das Badewasser für Kinder im ersten Lebensjahre soll aber von 32–25° herab warm sein. Unsere Wohnräume liegen gegen Norden und werden durch einen hohen bewaldeten Abhang derart verdunkelt, daß mitten am Tage Licht angezündet werden muß. Diesen Mißstand — der sonst in vielen Fällen die Todesursache kleiner Kinder wird — habe ich dadurch behoben, daß ich sowohl bei Tage als bei Nacht die Fenster der ganzen Wohnung offen stehen lasse. Damit meine ich nun nicht, daß man bedeutend weniger heizen soll, man soll aber fortwährend ein Fenster ganz oder teilweise offen stehen lassen. — Warme Luft, die frisch ist, ist nämlich besser als kalte Luft, die schlecht ist, und genügende Ventilation wird nur dann erreicht, wenn das Zimmer etwas geheizt wird.

Die Stubenwärme durch festgeschlossene Fenster zu erhalten, kostet zwar weniger Heizungsmaterial, aber mehr Medizin, die teurer ist.

Eine sorgfältige Zahn-, Mund-, Hals- und Haarpflege.

An viel beschäftigte Menschen soll man keine übertriebenen Forderungen stellen, wie z. B. daß sie die Zähne nach jeder Mahlzeit bürsten sollen, aber Speisereste soll man doch am liebsten mit einem Zahnstocher entfernen.

Wenn man das Recht haben will, sich reinlich und vernünftig zu nennen, kann man folgende Minimalforderungen aufstellen: Bürste Deine Zähne — auch in senkrechter Richtung und auch auf der inneren Seite — und das Zahnfleisch mindestens einmal täglich, viel lieber abends als morgens; man kann sich dann im übrigen damit begnügen,

morgens den Mund auszuspülen und den Hals mit Wasser, worin ein Teelöffel voll Salz aufgelöst ist, ein paarmal zu gurgeln. — Laß dir einige Male jährlich dein Gebiß genau untersuchen, um zu sehen, ob es irgendwo angegriffen ist. Laß dann die betreffenden Zähne augenblicklich plombieren, es lohnt sich im Laufe der Zeit.

Die Kinder Zuckerwaren, Chokolade, mit Zucker überzogene Kuchen essen zu lassen, ist verwerflich; ebenso darf man ihnen weder zu warme noch zu kalte Speisen geben, sondern lauwarme. Es genügt nicht selbst zu kosten, um festzustellen, ob die Kindernahrung nicht brennen wird; bedenke, daß die Zunge und der Gaumen bei zivilisierten Menschen sozusagen mit Kupfer überzogen sind.

Das Haar muß jeden Tag gründlich gekämmt und gebürstet und so oft wie möglich der Einwirkung der Sonne, des Windes und des Regens ausgesetzt werden. Alle künstlichen Haarmittel sind schädlich.

Ein bißchen Fußpflege.

Ein schlecht gepflegter Fuß hat etwas Leichenhaftes an sich. Gewöhnlich meint man aber, wenn ein Grab nur schön übertüncht ist, dann werden Augen und Nasen der Umgebung nicht von der Leiche belästigt. Man kann es als Regel betrachten, daß, je eleganter der Schnitt des Stiefels, um so häßlicher und verkrüppelter der Fuß ist, sei es der Fuß eines Mannes oder der einer Frau.

Sehr viele Menschen, die ihren Körper und ihre Füße selten waschen, gehen sicher nicht ohne gebürstete Überzieher und blank gewichste Stiefel aus und betrachten es als absolut notwendig, täglich einen neuen Kragen anzulegen. Ja, ich glaube beinahe, daß viele, selbst in den „gebildeten“ Kreisen, es als natürlich und selbstverständlich ansehen, daß die Füße schmutzig sind, während die Hände notwendigerweise ganz rein sein müssen. Ich kann mir sonst nicht die folgenden Beispiele von — sagen wir — Naivität erklären. Ich hörte einmal einen Teil des Gespräches zwischen zwei Lehrerinnen: „Denke Dir, seine Hände waren ebenso schmutzig wie — ja, was soll ich sagen — wie *meine Füße* . . .“ Und im vorigen Jahre sah ich bei einem Wettschwimmen bei der Kriegswerft in Kopenhagen einen Herrn, der teilnehmen sollte, sich unter dem Publikum bewegen mit Studentennütze, Schwimmtucht und kohlschwarzen, verunstalteten Füßen.

Hat die Fußpflege denn etwas mit der Gesundheit zu tun? wird man vielleicht fragen. Jawohl! erstens können Füße, die nicht abgehärtet sind, zu allerlei Erkältungen und gefährlichen Krankheiten Veranlassung geben, weil sie leicht kalt werden und nicht Nässe vertragen können, und zweitens können wunde Füße, die an einer oder mehrerer der leider so wohl bekannten Schwächen leiden, einen sonst brauchbaren Körper beinahe ganz hilflos machen.

Das meiste und wichtigste von dem, was die Füße erfordern, wird indessen beim täglichen Bade ausgeführt. Im übrigen muß man nach

dem wöchentlichen warmen Bade oder wenigstens einmal monatlich, die Nägel nachsehen und harte Haut entfernen. Andernfalls werden eingewachsene Nägel, Entzündungen usw. den Betreffenden seine Nachlässigkeit bereuen lassen.

Die Zehen bedürfen außerdem wie der übrige Körper Luft und Bewegung, sie werden sonst nach und nach an Fußschweiß leiden, einer der schrecklichsten Unreinlichkeitskrankheiten. Wenn man abends nach Hause kommt, soll man immer gleich die Stiefel und die Strümpfe ausziehen und entweder barfuß oder nur mit Sandalen (flache Leder-sohlen mit einigen Riemen) gehen, man erzielt dadurch ein leicht erworbenes Wohlgefühl. Ohne daß man darüber nachzudenken braucht, werden die Zehen anfangen, sich Bewegung zu machen, während man sitzt und schreibt oder liest.

Häßliche, eckige, harte oder hautlose Zehen werden bald rund, weich und nett, wenn man Strümpfe mit Abteilungen für die einzelnen Zehen gebraucht (wie Handschuhe). Und sind die Zehen erst in guter Kondition, dann ist es das allerbebaglichste und bequemste „Luft-Socken“ zu gebrauchen, d. h. mit nackten Füßen in den Stiefeln zu gehen, die so geräumig sind, daß überall Platz für eine Luftschicht und im Winter außerdem noch für eine Strohssole vorhanden ist. Dann wird die Haut stark und ist immer trocken und warm. Ich trage seit langer Zeit keine Strümpfe, und ich sehne mich nur darnach, daß es allgemein gebräuchlich werden möchte, auch öffentlich mit Sandalen zu gehen.

Ich werde mich sonst nicht weiter darauf einlassen, über die Fußbekleidung der Erwachsenen zu reden. Die Leute wollen sich nun einmal das Recht vorbehalten, mit zu kleinem und zu engem Schuhzeug zu gehen — und ebenso ist es mit den Strümpfen. Ich möchte aber gern ein gutes Wort für die unschuldigen Kleinen einlegen. Die Chinesen verunstalten oft die Füße ihrer Kinder dahin, daß sie kürzer werden, wir pressen sie dagegen in der Weise zusammen, daß sie schmaler werden.

Das eine ist nicht viel besser als das andere. Überall kann man sehen, daß Kinder in ihrer Wiege liegen und schlafen (einmal müssen die armen Kleinen sich ja in den Schlaf hineinschreien) mit strammen Strümpfen und Fabrikschnürstiefeln an den Füßen. Eine Mutter, die so etwas zuläßt, sollte mindestens damit gestraft werden, daß sie ebenfalls die Nacht hindurch mit Strümpfen und geschnürten Stiefeln im Bett liegen müßte. Für 99 % der Mütter in Dänemark ist es eine Eitelkeitsfrage, daß ihre Kinder so feine und kleine Stiefelchen anhaben, wie sie nur zu haben sind, und es dürfte wohl unmöglich sein, eine Mutter so weit zu bringen, daß sie einräumt, die Schuhe seien zu klein, selbst wenn man den Umriß des Fußes auf Papier abzeichnet und ihr zeigt, wie viel breiter dieser ist als die Stiefelsohle. Zu enges Schuhzeug während des Wachstums ist schuld an schlechter Haltung, unbeholfenem, unsicherem Gang, verunstalteten Füßen und ungezählten peinvollen Stunden.

Acht Stunden Schlaf

ist das durchschnittliche Minimum, wenn man nicht sein Lebenslicht von beiden Enden brennen will. Man kann aber passend im Sommer 7 und im Winter 9 Stunden schlafen. Erstklassige körperliche Arbeit läßt sich nur dann ausführen, wenn man nachts vorher gut geschlafen hat; das habe ich oft erfahren, und ich zweifle daran, daß entsprechend geistige Arbeit ohne Nervenreizmittel ausgeführt werden kann. — Man soll ferner kein Unterbett und keine schräge Matratze unter dem Kopf, höchstens ein kleines Kissen gebrauchen.

Mäßigkeit im Rauchen.

Ein alter englischer Pfarrer, der als junger Mann geraucht hatte, sagte einmal: „Auf vielen Grabsteinen von Geistlichen steht geschrieben: *Starb im Herrn!* Es sollte lieber heißen: *Rauchte sich zu Tode!*“

Alle kleinen Jungen, die mit Zigarette im Munde gesehen werden — und ihre Zahl ist ungeheuer groß —, sind Selbstmörder sowohl in physischer, als auch in moralischer und intellektueller Hinsicht.

Für Erwachsene ist eine Pfeife Tabak oder eine Zigarre nach den Hauptmahlzeiten kaum schädlich; aber man hat doch einen vollständigeren Gebrauch seiner Sinne, besonders des Geschmacks und des Geruchs, wenn man nicht raucht. Die Erfahrung habe ich oft gemacht, wenn ich früher während Sports-Training monatelang das Rauchen unterließ. Man verschafft sich also andere Genüsse in höherem Grade, wenn man auf den Tabak verzichtet, und man kann auch in seinen freien Stunden besser mit seinen Kindern spielen. Ein Mensch, der durch und durch gesund sein will, darf nur wenig oder gar nicht rauchen. Wenn man sich auf eine Zigarre täglich beschränkt, dann schmeckt diese um so besser.

Besondere Bemerkungen über die Anwendung meines Systems.

Für kleine Kinder.

Frottieren über den ganzen Körper nach dem täglichen Bade kommt selbst Säuglingen ausgezeichnet, und es gefällt ihnen außerordentlich. Sie lächeln aus Wohlgefühl, wenn man ihre Glieder und ihren Bauch knetet. Ist die Haut der Handflächen hart, reibt man mit den Unterarmen.

Sie können selbstredend nicht selbst Übungen ausführen, aber während sie auf dem Rücken liegen, kann man sie mehrere Bewegungen machen lassen, die ihnen gefallen und zu ihrer Entwicklung beitragen, wie z. B. die folgenden:

Laß das Kind mit einer Hand um jeden deiner Daumen fassen, strecke seine Arme nach den Seiten aus und lege sie darnach kreuzweise über seine Brust. Dies kann abwechselnd zirka 10 mal wiederholt werden.

Strecke in ähnlicher Weise die Arme des Kindes abwechselnd nach hinten in die Verlängerung des Körpers und an den Seiten entlang. —

Fasse mit einer Hand um jeden der beiden Füße (oder Knie) des Kindes und strecke die Beine abwechselnd hinunter in die Verlängerung des Körpers und zurück nach oben gegen das Gesicht, so daß der Körper abwechselnd ganz ausgestreckt und ganz zusammengebogen wird. —

Fasse mit der einen Hand um beide Hände des Kindes und halte mit der anderen Hand die Füße unten. Der Oberkörper des Kindes wird dann in sitzende Stellung hinaufgezogen und wieder in die liegende Stellung zurückgedrückt. Kann verschiedene Male wiederholt werden. Das Kind wird bald lernen, selbst beim Aufrichten mitzuhelfen, indem es die Bauchmuskeln anwendet, und man kann sich dann damit begnügen, die eine Hand des Kindes zu halten, aber wechsle! (Siehe Fig. 1.) Die beiden letzten Übungen sind auf die Dauer besser als Rizinusöl.

Es ist auch eine gute Übung für ein kleines Kind, wenn man es in die Höhe hebt, indem man es mit einer Hand um jeden Daumen oder Zeigefinger des Erwachsenen fassen läßt. Selbst die kleinsten Kinder können in der Regel sofort festhalten und ziemlich lange Zeit hängen. Man kann auch das Kind sich auf den Beinen stützen lassen und dann den Körper hin und zurück schwingen, während die Füße auf derselben Stelle stehen bleiben.

Das Kind wird schnell lernen selbst mitzuarbeiten, was alle seine Glieder und Muskeln stärkt. Ein kleines Kind bekommt von Beinübungen und durch Massage nicht krumme Beine, sondern dadurch, daß es längere Zeit auf den Beinen steht.



Fig. 1. Per (11 Monate alt).

Eine Hauptregel bei aller Gymnastik mit kleinen Kindern ist es, daß alle Bewegungen sanft und vorsichtig ausgeführt werden; am besten werden einige einleitende Halb- oder Viertelbewegungen gemacht, damit das Kind wenigstens körperlich auf das Kommende vorbereitet ist. Man braucht dann nicht Knochenbrüche oder Verrenkungen zu befürchten.

Bad, Frottieren und Gymnastik für meine beiden Jungen beanspruchen für meine Frau und mich im ganzen nur eine halbe Stunde jeden Abend. Es ist nur die Hälfte oder ein Viertel der Zeit, die die meisten Väter mit Pfeife und Zeitungen zubringen. Und für die Gesundheit der Kinder den Grund zu legen, ist doch eine ungleich wichtigere Beschäftigung.

Für größere Kinder

ist das Spielen, besonders im Freien, die beste Körperbewegung. Man darf ihr Gehirn und ihre Nerven nicht dadurch anstrengen, daß man sie zwingt, Erklärungen, wie sie gymnastische Übungen ausführen sollen, zu verstehen. Wenn man sie aber zusehen läßt, wie man selbst übt, dann wird der Nachahmungstrieb sie dazu veranlassen, selbst etwas Ähnliches zu machen. Man kann sie dann aufmuntern und zurechtweisen. Von den Übungen an und für sich haben sie nämlich großen Nutzen.

Die besonders nützliche Übung No. 3 kann man, auf einem Stuhle sitzend, das Kind in der Weise ausführen lassen, daß es auf dem einen Knie des Erwachsenen seitwärts sitzt und beide Füße unter das andere Knie steckt, worauf es sich einige Male nach rückwärts beugt und wieder aufrichtet.

Viele Eltern — besonders Mütter — werden sich sicher bekreuzen und meinen, daß die Behandlung, die ich den Kindern geben will, sie umbringen muß. Ich dagegen meine, daß Bequemlichkeit, Dummheit, Unwissenheit und mißverstandene Zärtlichkeit viele Eltern ihren Kindern gegenüber zu Verbrechern machen, während sie durch das von mir empfohlene Vorgehen wirklich lebensstüchtig werden würden.

Daß die allermeisten Kinder außerordentlich schlecht entwickelt sind im Verhältnis zu dem, was sie bei einer naturgemäßen Erziehung hätten werden können, wird vielleicht am allerbesten durch die vom dänischen ärztlichen Vereine ausgegebene Tabelle bewiesen, die durchschnittliches Gewicht, Höhe und Brustweite der Kinder auf verschiedenen Altersstufen angibt.

Es ist gut möglich, daß die Zahlen richtig sind; es sollte aber, damit das Publikum nicht in Schlaf gelullt wird, hinzugefügt werden, daß das Resultat außerordentlich schlecht ist, während es viel besser sein sollte und könnte. Für das Alter von 12—13 Jahren ist die Brustweite von 55—70 cm angegeben. Mein kleinster Junge, Per, hatte, 18 Monate alt, 60 cm Brustweite, und der älteste, Ib, im Alter von 5½ Jahren 72 cm. Sie wogen beide bei der Geburt nur 8—9 Pfund und entwickeln sich fortwährend ganz normal, ebenso weit entfernt von Magerkeit wie von der übertriebenen Fettigkeit, die oft schon

bei Flaschenkindern anfängt. Es sind Lungen, Muskeln und Knochen, und nicht Backen, Kopf und Fett, die man sowohl bei Mädchen wie bei Knaben zur Entwicklung bringen sollte.

Für alle Leute.

Sowohl Fett als Gicht und Steifheit können durch tägliche rationelle Körperübungen ferngehalten werden. Die meisten glauben, daß man bereits, wenn man die Dreißig überschritten hat, zu alt für Leibesübungen ist. Ein trauriges Mißverständnis! Körperliche Übung ist eben das einzig probate Mittel, um jugendliche Kraft, Beweglichkeit und Spannkraft, sowohl in körperlicher wie in geistiger Hinsicht, zu erhalten. — „Ja, wenn man nun aber diese Narrenstreiche seit seinen Knabenjahren nicht mehr getrieben hat, dann kann es doch wohl nicht mehr nützen, damit anzufangen, wenn man schon die Fünfzig erreicht und bereits Greisen-Gefühle hat!“ „Erst recht!“

Obwohl „Mein System“ erst seit einigen Jahren öffentlich bekannt ist und geübt wird, habe ich doch hunderte von Briefen sowohl von Männern als von Frauen im Alter von 50 bis 80 Jahren bekommen, die bezeugen, daß sie durch den Gebrauch von „Mein System“ wie neugeboren worden sind, und die nur das eine beklagen, nämlich daß sie so alt geworden sind, ehe sie das System kennen lernten.

Für Gelehrte und Künstler.

Ihr Geist wirkt in anderen Bahnen und in höheren Sphären als der der Laien, man ist deshalb geneigt, bei ihnen zu übersehen, daß der Körper den ganz gewöhnlichen Naturgesetzen unterworfen ist. Wird der Körper nicht gepflegt, dann wird er sich schließlich gegen den Geist erheben und ihn daran hindern, seine hohen Ziele zu erreichen. Die meisten großen Komponisten und viele Dichter starben in den dreißiger Jahren. Wie viele Tondichtungen und Literaturschätze sind nicht für die Welt verloren gegangen, weil jene Genies gar keinen Gedanken für die Gesundheit ihres Körpers hatten! — Für Sänger ist es sehr vorteilhaft ihre Bauchmuskulatur zu entwickeln. — Sinn für Hygiene erwirbt man sich übrigens nicht im Studierzimmer. Derselbe fehlt leider noch zu häufig an den Stellen, wo er am meisten nützen könnte, nämlich bei den Sanitätsautoritäten selbst. In mehreren Ländern wird die physische Kultur mit Interesse von den Gelehrten studiert, während sie bei uns (in Dänemark) in denselben Kreisen *terra incognita* ist. Hier kann man Stoff zu mannigfaltigen Abhandlungen, ja selbst zu Disputationen finden, die außerdem Chancen hätten, in höherem Grade gemeinnützig zu werden, als z. B. „Das Auge des Dorsches“ oder „Die Vegetation auf Madeira“ (Dänische Doktordisputationen.)

Für Bureauleute.

„Sie wollen uns doch wohl nicht noch mehr Arbeit auferlegen; wir sitzen und mühen uns den ganzen Tag über und finden kaum Zeit zum

Essen!?" — Auf diesen Einwand erwidere ich: „Höre mal! Wenn Du jetzt gegen Abend müde und steif von der krumm gebeugten Stellung bist, ist es dann nicht eine große Erleichterung, wenn Du (paß auf, daß der Chef es nicht sieht!) Dich gegen die Stuhllehne zurückwirfst, die Arme mit aller Macht in die Höhe streckst und die Beine ausspreizt? Dies ist aber schon eine ganz bedeutende Muskelarbeit, man hört ja geradezu die Gelenke knacken“. — Von ähnlicher Natur und ähnlicher, aber tausendmal größerer Wirkung ist die viertelstündige Extraarbeit, die ich Dir auferlegen will. — Der Typ des Bureaumenschen in großen Städten ist oft eine traurige Erscheinung. Schon in jungen Jahren gebeugt, schiefschultrig und schiefhüftig durch die verdrehte Stellung auf dem Kontorstuhle, blaß, pickelig und pomadisiert, mit dünnem Halse aus einem Kragen hervorragend, den ein normaler Mann als Manschette gebrauchen könnte, der geckenhafte Anzug nach neuester Mode um Pfeifenstiele schlotternd, die Arme und Beine vorstellen sollen. In älteren Jahren ist seine Erscheinung noch mehr mitleiderregend: Der Mode kann er nicht mehr folgen, weil die Familie ernährt werden soll, der Blick ist matt, die Gestalt ist entweder noch mehr zusammengesunken und vertrocknet oder quabbelig, fett und ohne Farbe, in einen Dunst von altem Papier, verwestem Hauttalg und übelriechendem Atem eingehüllt. *Es braucht aber nicht so zu sein!*

Es ist nicht notwendig, daß die Arbeit dem Menschen in der Weise ihren Stempel aufdrückt. Ich war selbst 13 Jahre lang Kontorist. — Verwende nur die armseligen 15 Minuten täglich in der von mir angegebenen Weise, dann wird das Leben auch Dir viele wahre Freuden bieten.

Du mußt dann versuchen, es Deinem Chef begreiflich zu machen, daß, wenn er Dich den ganzen Tag sitzen und die schlechte Luft einatmen läßt, sei es aus Unwissenheit oder um die Ausgaben für Ventilation zu sparen, es dann *seine* Schuld ist, wenn Du krank wirst jetzt, wo Du in Deiner freien Zeit selbst daran arbeitest, gesunder zu werden.

Was für Kontoristen göltig ist, paßt auch für Leute, die viel lesen oder schreiben, oder für Handwerker oder sonstige Arbeiter, die in sitzender oder stehender Stellung in geschlossenen Räumen beschäftigt sind.

Für Sportsleute.

Ein jeder, der die neusten und besten Methoden im Rudern und Schwimmen, Kugelstoßen, Werfen mit Hammer, Diskus und Kugeln (im Gewichte von 56 Pfund englisch) kennt, ist klar darüber, daß die größten Kraftproben in diesen Zweigen des Sports und der Athletik nur dann ausgeführt werden können, wenn die Hauptarbeit auf die Muskeln der Beine und besonders die des Rumpfes gelegt wird, während der Mann mit den durch Übungen mit eisernen Gewichten oder durch Sandows System abnorm entwickelten, dicken, knolligen Armmuskeln elend durchfällt. Ich bin selbst Meister in allen diesen Übungen gewesen und kann deshalb aus eigener Erfahrung reden. — Es ist viel-

leicht weniger bekannt, daß es auch in hohem Grade Läufern, Wettgehern und Springern von Nutzen ist, wenn sie starke Muskeln um den Leib herum haben. Mit Hilfe meiner „Korsettübungen“ (meine gemeinsame Benennung der Übungen, welche die eben erwähnten Muskeln entwickeln) kann man sich den Winter hindurch in trainiertem Zustande halten, selbst wenn man nicht Gelegenheit hat im Freien zu laufen. Was im allgemeinen einen schlecht trainierten Fußsportsmann zum Haltmachen veranlaßt, sind nicht so sehr Atemnot oder müde Beine, als alle die wohlbekannteren, unangenehmen Gefühle im Bauch, Zwerchfell, Seite und Lende, die unter dem gemeinsamen Namen „Stechen“ bekannt sind.

Im Januar vorigen Jahres (1904) lief ich mit dickem Winteranzug und großen Stiefeln über $11\frac{1}{4}$ km in sehr hügeligem Terrain und Schneemansch in einer Stunde, und obwohl ich ein Vierteljahr lang nicht gelaufen hatte, bekam ich gar kein Seitenstechen, aus dem einfachen Grunde, weil ich täglich meine „Korsettübungen“ gemacht hatte. In meinen jungen Jahren, als ich viel leichter war, aber diese Übungen nicht machte, hätte ich unter ähnlichen Verhältnissen nicht 2 km zurücklegen können, ohne Seitenstechen zu bekommen. —

Bei der Auswahl der Übungen habe ich danach gestrebt, daß sie die beste Vorschule für junge Leute bilden, die Tüchtigkeit in den erwähnten gesunden und erfreulichen Übungen zu erreichen wünschen. Beim Gebrauch meines Systems wird sich jeder Sportsmann auf leichteste Weise in guter Kondition erhalten können und zugleich die Muskeln entwickeln, die er am meisten gebrauchen muß. Im Zusammenhang mit obigem kann ich als Kuriosum anführen, daß ich Briefe besitze von verschiedenen älteren Turnern und Sportsmännern, die mitteilen, daß sie früher immer über schlechte Verdauung zu klagen hatten, trotzdem sie eifrig Sport trieben, und daß ihre Verdauung erst regelmäßig wurde, nachdem sie einige Zeit hindurch „Mein System“ angewandt hatten.

Ich muß unsere Sportsmänner ernstlich vor zu vieler Sportsarbeit, verbunden mit zu wenig Ruhe, Essen und Schlaf, warnen. Dies verursacht einen Zustand (das sogenannte Übertraining), der den Betroffenen zur leichten Beute für Krankheitsangriffe macht: eine schlechte Empfehlung für den Sport, selbst wenn der Betreffende dabei einen Rekord setzt. Es handelt sich während des Trainings nicht so sehr um die Ausführung einer täglichen großen oder langwierigen, harten Arbeit, sondern darum, den Körper in einen solchen Zustand zu bringen, daß er ohne Nachwehen (z. B. bei Konkurrenzen) im rechten Augenblicke die erwünschte Arbeit auszuführen vermag. In diesem Punkte wird bei uns sehr viel gesündigt, und hier können wir vieles von den Amerikanern, den ersten Athletik-Sportsmännern der Welt, lernen, die das Hauptgewicht darauf legen, dem *ganzen* Körper die intensivste Gesundheit und Lebenskraft zu verschaffen.

Viele Sportsmänner verderben sich auch das Herz, weil sie das

Atmen vernachlässigen. Bei den letzten olympischen Spielen (1906) zeigte es sich, daß beinahe alle Teilnehmer, die amerikanischen ausgenommen, an Herzerweiterung oder an anderen Herzfehlern litten. Wenn man „Mein System“ nach den Anweisungen ausführt, bekommt man die gute Gewohnheit, tief ein- und auszuatmen, sowohl *unter* als auch *unmittelbar nach* den Körperübungen. Daß ich ein Menschenalter hindurch in vielerlei harten und oft langwierigen Wettkämpfen teilnehmen konnte, ohne meinem Herzen den geringsten Schaden zuzufügen, hat seinen Grund darin, daß ich von Kindesbeinen an jederzeit meine Aufmerksamkeit auf richtiges Atemholen hingewandt habe.

Für Frauen.

Wenn nur die Hälfte der Zeit, die jetzt mit Frisieren, Brennen und anderem Verderb der Haare verbraucht wird, auf vernünftige Körperpflege verwendet würde, dann würde es weniger unglückliche Ehen, weniger kränkliche Kinder geben; das Jammertal würde ein Paradies werden! — Alle Frauen wünschen Schönheit, harmonische Formen und eine gute Figur zu besitzen, aber vielleicht nur ein Prozent weiß, worin diese Eigenschaften eigentlich bestehen, und daß ein tägliches Bad, Frottieren der Haut, allseitige Körperübung und Bewegung in frischer Luft und Sonnenschein die einzigen Mittel sind, Schönheit zu gewinnen oder — für die älteren — sie zu erhalten.

Mit der jetzigen Generation erwachsener Frauen ist ja wohl nicht mehr viel zu machen.

Aber Ihrer Töchter wegen, meine Damen, wird es Sie vielleicht interessieren zu hören, daß die Männer in 20 Jahren in bezug auf hygienischen Sinn und Kenntnis der Gesundheitslehre so weit gekommen sein werden, daß sie sich nicht darauf beschränken, eine Frau zu bemitleiden, die sich durch das Tragen eines Korsetts verdorben hat (auch wenn sie sich nicht schnürt!), sondern es vielmehr als Dummheit, Unreinlichkeit und Faulheit bezeichnen, wenn eine Frau ein Korsett trägt und es unterläßt, täglich zu baden und den Körper zu üben. Es wird dann eine sehr unangenehme Situation für eine neuverheiratete Frau werden, wenn der Mann sie darauf aufmerksam machen muß, auf wie tiefer Kulturstufe sie in bezug auf Gesundheits- und Schönheitspflege und — gerade herausgesagt — Reinlichkeit steht, trotz des äußeren Kleiderschmucks. — Eine Frau, die das Korsett ablegt, ist aber übel daran, wenn sie nicht statt dessen etwas bekommt, was wärmen und den Körper aufrecht halten und umschließen kann.

Die Wärme kommt schnell, wenn die Haut durch Bad und Frottierübungen aus ihrer Schloffheit herauskommt. Man kann in „ärztlichen Ratgebern“ lesen, daß sich, wenn das Korsett abgelegt wird, nach und nach von selbst Muskeln bilden, die den Körper unterstützen. Diese Muskeln kommen allerdings sehr langsam oder gar nicht, wenn man nicht besondere, hierfür geeignete Übungen, wie die von mir angegebenen, ausführt, bei deren Hilfe man in einigen Monaten ein

solides „Muskelkorsett“ erwerben kann. Das Geheimnis der schönen Figuren der antiken weiblichen Statuen liegt eben darin, daß sie alle solch „Muskelkorsett“ besitzen, anstatt des modernen, teuren, häßlichen, unhaltbaren, unbehaglichen und krankheitserregenden Korsetts.

„Wir haben aber wirklich keine Zeit dazu!“

Doch, das haben Sie! Je mehr Sie zu tun haben, desto besser werden Sie verstehen Ihre Zeit so einzuteilen, daß Sie jeden Tag eine Viertelstunde erübrigen. Und haben Sie nur einmal gut angefangen, dann werden Sie sich täglich nach dieser Viertelstunde sehnen, besonders nach dem außerordentlich angenehmen Gefühl, das durch das Frottieren im ganzen Körper hervorgerufen wird.

Der Einwand, daß es an Zeit fehlt, stimmt im ganzen genommen sehr selten, wenn man die Verhältnisse näher untersucht. Viele Mütter behaupten, daß sie nicht Zeit haben, sich und ihre Kinder täglich zu baden, ihren Körper zu üben, ihre Zähne zu bürsten, für täglichen Stuhlgang zu sorgen, sie bei jeder Witterung ins Freie zu führen usw.; dieselben Mütter haben aber Zeit genug, einen Roman nach dem anderen zu verschlingen, mit anderen Gleichgesinnten auf Treppen und an Straßenecken zu plaudern, in den Hauptstraßen zu promenieren, den Konditor zu besuchen usw.

Für Radfahrer.

Das Fahrrad ist ein ausgezeichnetes Mittel, um schnell und unabhängig von den Eisenbahnzügen aus der Stadtatmosphäre in die frische Landluft hinaus und wieder zurückzukommen, wenn die Pflicht ruft. Und als Beförderungsmittel für Touristen ist es unschätzbar. In allen anderen Beziehungen ist seine Bedeutung für die Gesundheit negativ. — Ich fuhr auf hohem Rade bereits 1883, danach viele Jahre hindurch Sommer und Winter geschäftlich auf niederem Rade. Ich wurde mir aber nach und nach darüber klar, daß das Rad als tägliches Beförderungsmittel nicht nur in mehreren Beziehungen ungesund war, sondern daß es mich auch um die gute Bewegung brachte, die ein rascher Spaziergang zwischen Heim und Geschäft gibt. Ich gab dann das Radfahren auf und habe es später nicht bereut.

Rationeller Fußsport gibt den Beinen eine klassische Form, während sie durch Radfahren im Laufe der Zeit mißgestaltet werden. Rasches Spazieren — und noch mehr Schnellgehen — setzt nicht allein die Muskeln der Beine, sondern auch viele des übrigen Körpers in Bewegung, das Radfahren dagegen entwickelt nur einzelne Beinmuskeln, während die übrigen Muskeln des Körpers ermüdet und geschädigt werden, indem sie entweder ununterbrochen gespannt oder ganz unwirksam sind. Ein Mensch, der keine andere Bewegung als Radfahren hat, kann nicht vermeiden, daß verschiedene Teile des Körpers defekt werden, und fällt nach und nach verschiedenen Krankheiten anheim. Für den Radfahrer ist es deshalb noch wichtiger als für den Fußgänger, sich tägliche Bewegung der Muskeln zu verschaffen, die um den Leib herum,

an Brust, Rücken und Schultern sitzen. Und ich glaube nicht, daß es bequemer und mit größerer Wirkung geschieht als durch mein System

Für die Landbevölkerung.

Geehrte Landleute! Ihr seid ja weltberühmt durch Eure Tüchtigkeit in Landwirtschaft, Viehzucht und Butterproduktion*). Man sagt auch von Euch, daß Ihr klug und vernünftig seid und nicht gern Geld für unnütze Sachen ausgeben.

Warum wollt Ihr denn all die teure Medizin vertilgen, die Euch der Arzt oft nur verschreibt, weil Ihr sonst sagen würdet, er verstehe seine Sache nicht? Hört, was einige der klügsten Ärzte der Welt meinen! Dr. *Mackenzie* (Kaiser Friedrichs Arzt) sagte: „Falls kein Tropfen Medizin auf der Welt wäre, würde die Sterblichkeit geringer sein!“ und Dr. *Titus* (Hofarzt in Dresden) sagte: „Dreiviertel der Menschheit wird durch Arzneimittel totgeschlagen!“ Beinahe jede Medizin ist Gift; je mehr man einnimmt, desto weniger hilft sie, wo sie helfen soll, und der ganze übrige Körper wird vergiftet.

Es ist ein Skandal, daß es soviel Kränklichkeit auf dem Lande gibt, wo sonst alle Bedingungen für eine vollkommen gesunde Lebensweise vorhanden sind. *Der Hauptgrund ist, daß Ihr nicht den geringsten Begriff von der Hautpflege habt.*

Es ist schon schlimm genug, daß Ihr einen wahren Schrecken vor frischer Luft in Euren Stuben habt; das wird aber teilweise dadurch wieder gut gemacht, daß Ihr soviel bessere Luft habt als in den Städten, sobald Ihr die Nase zur Türe hinaussteckt. Bewegung bekommt Ihr beinahe alle genügend, wenn auch nicht vollkommen. Bei Fabrikarbeitern und Armen der großen Städte kann Krankheit entschuldigt werden, bei Euch aber nicht. Ihr werdet vergiftet und krank, weil Ihr die Pflege Eurer Haut versäumt. Statt Heilung zu suchen durch Waschen, Striegeln und Abhärtung der Haut, was Ihr ja bei Euren Pferden, Eurem Rindvieh, stellenweise auch bei den Schweinen nicht versäumt, stopft Ihr Euch mit noch mehr Gift in der Form von Medizin und hüllt Euch in noch mehr überflüssige Kleidungsstücke ein. Das Resultat ist selbstverständlich, daß Ihr das nächste Mal noch leichter von Krankheiten angegriffen werdet.

Eine Eurer schlimmsten Plagen, die Lungentuberkulose, die gegenwärtig in Schrift und Wort soviel besprochen wird, verdankt diesen Umständen ihre merkwürdig große Verbreitung auf dem Lande. Der berühmte Tuberkulosen-Arzt *Detweiler* sagte: „Der Lungenkranke ist ebenso sehr haut- als lungenkrank“. Der Mensch verliert, wenn er seine Haut vernachlässigt, die Widerstandsfähigkeit den Bazillen gegenüber.

Dr. *P. Niemeyer* sagt: „Die Angst vor frischer Luft ist die Hauptursache der Tuberkulose. Wer diese Angst bekämpft, tut ebensoviel für die Verhütung dieser Krankheit als derjenige, der die Bazillen verfolgt!“

*) Die Landwirtschaft steht in Dänemark sehr hoch. Es wird z. B. jährlich für 152 Millionen Mark Butter exportiert. (Anm. d. Übersetzer.)

Welche Brutstätten für Krankheit sind nicht die kleinen, überfüllten und — praktisch gesehen — unventilierten Räume der Dorfschulen! Die Luft ist von den verschiedenen Ausdünstungen vieler schmutziger Kinder übersättigt und ist oft mit dem Dunste feuchter Kleider und Schmierstiefel vermischt oder dicht von Ofenrauch und Aschenstaub. Falls ein vernünftiger Lehrer den Versuch macht, die Fenster während des Unterrichts zu öffnen, bekommt er es mit den Eltern zu tun.

Die Turn- und Gymnastikübungen, die in vielen Gegenden so eifrig betrieben werden, *könnten* die Gesundheit der Landbewohner sehr fördern, sie sind aber wegen des völlig fehlenden Verständnisses für Hautpflege und frische Luft beinahe mehr schädlich als nützlich. Ich war bei mehreren solchen freiwilligen Übungen auf dem Lande zugegen. Die Teilnehmer atmeten in kräftigen Zügen die Luft des kleinen Lokals ein, das mit Staub, Ausdünstungen und Tabaksrauch gesättigt war. Die Turner waren schweißtriefend, aber kein einziger badete nachher. Sie zogen ihre Kleider an und der eingetrocknete Schweiß setzte über alle die alten Schichten von früheren Turnstunden noch eine Schicht giftiger Produkte ab. Und als ich dem tüchtigsten der Teilnehmer gegenüber bemerkte, daß ich die Naturkraft bewundere, die sie besitzen müßten, wenn sie nicht alle todkrank würden, gab mir der Betreffende zu, daß er sich allerdings meistens nachher unwohl fühlte!

Für Reisende.

Ich habe oft gehört, daß Handelsagenten oder solche, deren Erwerb sie zwingt längere Zeit über von der Heimat entfernt zu sein, sich darüber beklagen, daß ihnen gänzlich die Gelegenheit fehlt, ihren Körper durch Gymnastik oder Sport zu kräftigen, und daß sie oft nach Provinzstädten kamen, wo es mit Schwierigkeiten und Zeitverlust verbunden war, ein Bad zu erhalten, das man, wie bekannt, nach einer Eisenbahnfahrt besonders nötig hat. — In diesem Falle glaube ich, daß mein System Abhilfe leisten wird. Es brauchen keine Apparate mitgeführt oder aufgestellt zu werden.

Kommt man vom Bahnhof ins Hotelzimmer, so entkleidet man sich, stellt sich auf einen Fußteppich und überklatscht den ganzen Körper mit einem nassen Handtuche (man kann ja auch ohne viel Beschwerde eine kleine Gummi-Badewanne mit sich führen), trocknet sich ab und macht die Frottierübungen. Beim Anziehen wäscht man Gesicht, Hände und Füße mit Seife im Waschbecken. Wie man sieht, ersetzen die Strapazen der Reise die Übungen vor dem Bade; hält man sich aber mehrere Tage an demselben Platze auf, so geht man selbstverständlich das ganze System durch, entweder morgens oder abends.

Für fette und magere Leute.

Wie kann dieselbe Ursache zwei beinahe entgegengesetzte Wirkungen haben? Ja, Sie kennen wohl die Fabel vom Indianer, der sich darüber wunderte, daß der Europäer mit demselben Munde sowohl

warm als kalt blasen konnte, als er an den Fingern fror, während die Suppe zu heiß war.

In bezug auf Körperbeschaffenheit teile ich die Menschen in die folgenden Hauptklassen: 1) Die weich-mageren, 2) die trocken-mageren, 3) die muskelfetten, 4) die spindeldürren und 5) die quabblig-fetten. Es gibt selbstredend viele Übergangsformen, wie man auch Leute sieht, die teilweise, z. B. mit dem Oberkörper, einer Klasse und mit dem Unterkörper einer anderen Klasse angehören. Der Körper der ersten Klasse hat volle, langgestreckte Muskeln, die im Zustande der Ruhe ganz weich sind. Die Muskeln der zweiten Klasse sind markiert, oft übertrainiert und am mittleren, weichen Teile kurz. Die dritte Klasse hat eine Schicht von Fett über und zwischen den sonst ganz guten Muskeln, während die zwei geringsten Klassen — praktisch gesehen — gar keine Muskeln haben. Wenn ein Mensch Kleider an hat, kann es manchmal sehr schwierig sein ihn richtig zu klassifizieren. Nach allgemeiner Meinung werden sehr viele Männer als „kräftig“ angesehen, trotzdem sie körperlich gar nichts wert sind, während anscheinend unansehnliche Männer Athleten sind. Ein und dasselbe Individuum kann aus verschiedenen Ursachen in eine andere Klasse übergehen. Beispiele: Falls einer aus Klasse 1 nicht aufpaßt und nicht gesund lebt, kann er entweder in Klasse 3 oder zu frühzeitig (je nach seinem Alter) in Klasse 2 übergehen. Klasse 4 verwandelt sich durch Wohlleben in Klasse 5, diese dagegen durch Krankheit oder Hunger in Klasse 4. Die Modelle der antiken Bildsäulen, sowohl Frauen als Männer, gehörten zu Klasse 1, von den Modellen der Jetztzeit gehören die männlichen gewöhnlich zu Klasse 2 und die weiblichen zu Klasse 5. — Durch vernünftige Training (wenn man z. B. meinen Anweisungen folgt) können Klasse 2 bis 5 alle in Klasse 1 verwandelt werden (mit Ausnahme von Klasse 2 in besonderen Fällen). Die aus Klasse 4 werden am Körper und an den Gliedern Muskeln bekommen und dadurch dicker und schwerer werden.

Wenn es sich um fette Leute handelt, muß man erst konstatieren, welcher Klasse sie angehören, weil Leute aus Klasse 5 stufenweise und vorsichtig vorgehen müssen. Für diese Klasse gibt es viele verschiedene „Abmagerungskuren“, von denen *Bantings*, *Epsteins* und *Oertels* die bekanntesten sind.

Diese enthalten natürlich eine ganze Reihe von umständlichen und minutiösen Vorschriften, was gegessen und getrunken werden darf und was nicht. Das einfachste ist indessen, dasselbe wie früher zu genießen*), aber in *bedeutend* geringeren Mengen, damit sich keine neuen Fettschichten bilden.

Demnächst muß man die alten Fettschichten entfernen, indem man inwendig, durch Bewegung der unmittelbar unterliegenden Muskeln, und auswendig, durch Reibung, auf sie einwirkt. Dadurch wird auch der Körper, der sonst leicht durch die Abmagerung geschwächt wird, gestärkt.

*) Wird die Nahrungsweise gänzlich geändert, so bereitet man nämlich leicht dem Magen, der auch ein „Gewohnheitstier“ ist, Beschwerden.

Das meiste und beschwerlichste Fett sitzt in der Regel um den Leib herum. Durch Spaziergänge, ja selbst durch Bergsteigen, Radfahren oder Hantelübungen wird nicht besonders viel auf das Bauchfett eingewirkt, und es hat ja keinen Zweck, daß unrichtige Körperteile, wie Arme und Beine, abmagern. Aber mit Hilfe solcher lokalen Muskelübungen und Massage um den Leib herum, wie sie so reichlich in meinem System enthalten sind, verschwindet es auf leichte und angenehme Weise. Leute aus Klasse 3 können in der Regel vertragen, das Fett durch lange Laftouren, Schwitzbäder und anstrengendes Sporttraining *schnell* wegzuschaffen. Das Unangenehme bei dieser anstrengenden Methode ist aber, daß das Fett um den Leib herum zuletzt Abschied nimmt, während man es doch gerade hier zuerst los sein möchte. Deswegen muß auch dieses Training durch meine Korsett- und Frottierübungen ergänzt werden.

Die schlagendsten Beweise dafür, die ich bis jetzt kenne, daß „Mein System“ von überflüssigem Fett befreien kann, sind folgende: Ein Student des Polytechnikums in Zürich wurde nach Verlauf von $\frac{3}{4}$ Jahren 20 kg leichter, und ein österreichischer Ingenieur brachte sein Gewicht im Laufe eines noch kürzeren Zeitraumes von 113 kg auf 95 kg herunter. Bei beiden stellte sich zugleich Arbeitstüchtigkeit und Lebenslust ein. Übrigens kann man täglich bemerken, daß Leute, die das System üben, an Brustumfang 5–6 cm gewinnen und ebensoviel an Bauchumfang verlieren.

Allgemeine Bemerkungen über die Anwendung des Systems.

In den Beschreibungen der Übungen wird später erklärt werden, in welcher Weise man vorgehen soll, bzw. als Anfänger, als Fortgeschrittener, als mehr oder weniger Kräftiger und je nach dem Alter. Bitte auch die guten Ratschläge für Anfänger auf Seite 86 und die Tabelle über die Schwierigkeitsgrade auf Seite 93 zu beachten. Wenn man dies genügend berücksichtigt, wird das System sozusagen für alle, für beide Geschlechter und für jedes Alter, passen. Leute mit akuten Krankheiten oder mit bedeutenden organischen Fehlern — wie z. B. Herzfehlern, angegriffenen Lungen und Darmgeschwüren — bilden selbstverständlich eine Ausnahme, und diese müssen in jedem Falle ihren Arzt*) fragen, welche von den Übungen sie auslassen sollen. Man kann aber, selbst wenn ein Teil des Körpers oder eins der Organe krank ist, dennoch daran arbeiten, den Körper an anderen Stellen widerstandsfähig zu machen.

Es folgt von selbst, daß Frauen zu gewissen Zeiten das Vollbad und die anstrengendsten Übungen unterlassen und sich zunächst mit den leichtesten der Frottierübungen begnügen müssen.

*) Insofern dieser selber mit Körperübungen praktisch vertraut ist.

Beschreibung der Übungen.*)

Übung No. 1

Strecken des Körpers und Wölben der Brust im Stehen. Danach Rollen des Oberkörpers, erst links, dann rechts.

Morgens: Heraus aus dem Bett! Hosen (bzw. Reform-Unterbeinkleider) und Sandalen an! Anfänger mögen Strümpfe und Morgenschuhe anziehen. — Abends oder beim Umkleiden im Laufe des Tages: Die Kleider ab! mit Ausnahme des Hemdes und der oben erwähnten Kleidungsstücke. Knöpfe aber unbedingt den Halsbund auf und laß

um die Taille herum oder an anderen Stellen nichts strammen! Ehe man die Übung selbst anfängt, streckt und reckt man aus voller Macht den ganzen Körper, indem man die Arme in die Höhe streckt und die gefalteten Hände mit gebogenen Handgelenken (siehe Fig. 2) in Verlängerung voneinander faßt. Durch diese Stellung kann man die Ellbogen und Schultergelenke besser recken. Es schadet nichts, wenn es auch mal ein wenig knackt. Diese Streckung kann auch durch eine sogenannte „Spannbeugung“ ersetzt werden.

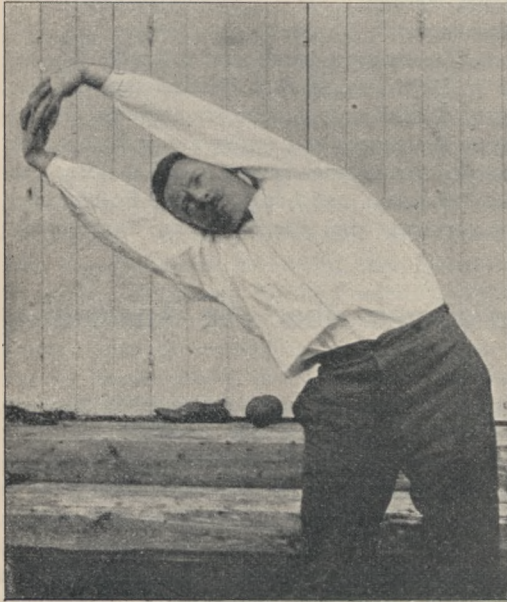


Fig. 2.

Man stellt sich mit dem Rücken gegen eine Wand derart, daß die Fersen 40 bis 50 cm von der Wand entfernt sind. Dann streckt man die Arme nach den Seiten aus, zwingt sie gleichzeitig gut nach hinten und dreht die Handflächen nach oben. Alsdann beugt man den Oberkörper nach hinten, so daß die Fingerspitzen die Wand berühren. Unter dieser Beugung nach hinten *wölbt* man die Brust aus voller Kraft (schiebe aber nicht das Kinn nach vorn). Das Wölben der Brust

*) Es ist zu empfehlen, vor der Durchnahme der Übungen noch einmal recht aufmerksam den Abschnitt „Mein System“ durchzugehen. (Anm. d. Übersetzer.)

wird kräftiger gemacht, wenn man sich auf die Fußballen hebt. Leute mit geschmeidigen Schultern und Rücken können die Arme nach oben anstatt nach den Seiten ausstrecken. Kräftige Leute können statt dieser einleitenden Übungen eine sogenannte „Brücke“ machen, während man noch im Bette liegt. Man beugt den Nacken ganz nach hinten, zieht die Füße unter sich hinauf, und während man nur auf dem Kopfe und den Fußsohlen ruht, läßt man den Körper einen Bogen nach oben bilden.

Nun zur Übung selbst! Um das Gleichgewicht zu halten, setzt man die Füße fest auf den Boden, zirka $\frac{1}{2}$ m voneinander entfernt und mit natürlich nach auswärts gedrehten Fußspitzen. Mit hochgestreckten Armen, gefalteten Händen und, wie bereits erwähnt, stark gebogenen Handgelenken, lehnt man den Oberkörper nach hinten und kreist mit ihm in einer gleichmäßigen, rotierenden Bewegung nach rechts, in einem Bogen nach vorn — man muß aber aufpassen, daß der Rücken während der Biegung nach vorn nicht gekrümmt und die Front nicht geändert wird, — dann links herum und weiter in einem Bogen nach hinten, bis der Körper die ursprüngliche Stellung wieder einnimmt.

Ohne aber Halt zu machen, schwingt oder rollt man den Oberkörper fünfmal in derselben Richtung in großen Kreisen, während die Oberarme fortwährend dicht neben den Ohren gehalten werden, was man besonders bei der Kreisbewegung nach vorn leicht vergißt (siehe Fig. 2). Man macht dann Halt und rollt den Oberkörper in entgegengesetzter Richtung, also nach hinten, links, vorn und rechts usw. fünfmal.

Der Oberkörper beschreibt auf diese Weise eine umgekehrte Kegel-



Fig. 3. *)

*) Dieses sowie mehrere der nachfolgenden Bilder zeigen die betreffende Übung im Freien, am Strande oder im Walde ausgeführt. Damit soll aber durchaus nicht gesagt sein, daß die Übungen absolut im Freien ausgeführt werden sollen. Das geschieht nur unter besonders günstigen Verhältnissen. Der normale Übungsplatz ist selbstverständlich Dein Schlafzimmer oder ein Zimmer nebenan, doch sollen die Fenster unbedingt offen stehen, im Anfang nur wenig, später vollständig.

fläche, dessen Spitze*) zwischen den Hüften liegt, während die gefalteten Hände den Umkreis der Grundfläche beschreiben.

Ist man zu Schwindel veranlagt, so soll man nicht den Kopf rückwärts beugen, wenn der Körper nach hinten kreist, obwohl es ja besser aussieht, wenn der Kopf den Bewegungen des Körpers folgt. Anfänger und schwache Leute mögen lieber die Hüften und später den Nacken fassen, statt die Arme in die Höhe zu strecken. Man soll stets daran denken, gleichmäßig und durch die Nase zu atmen: Einatmen bei der hinteren Hälfte des Kreises, Ausatmen bei der vorderen.

Atemübungen.

Sich ohne vorhergehende Körperbewegung aufzustellen und tief Atem zu holen — was oft, besonders in deutschen Büchern, empfohlen

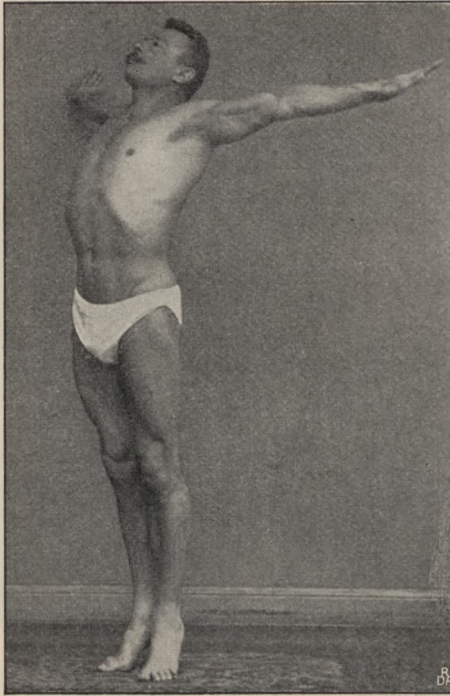


Fig. 4.

wird — ist unnatürlich und Humbug, ja es kann sogar Störungen in den Druckverhältnissen der Körpergefäße verursachen und Schwindel hervorrufen. Es muß also, wenn man Atmungsübungen unternehmen will, ein natürliches Bedürfnis nach mehr Luft vorhanden sein. Atmungsübungen sind deshalb nur an ihrem Platze unmittelbar nach einer verhältnismäßig anstrengenden Körperübung, wo sie dann gleichzeitig die wichtige Aufgabe haben den Herzschlag zu beruhigen. Ich habe deshalb in meinem System an allen passenden Stellen eine solche aus einem oder mehreren tiefen Atemzügen bestehende Übung eingefügt (siehe die Zeittafel). Indem man so tief wie möglich den Atem durch die Nase einzieht, hebt man sich auf die Fußspitzen und legt den

*) Des Gleichgewichtes halber kreist selbstverständlich diese Spitze auch ein wenig.

dadurch kann man ihn am meisten mit Luft füllen. Dies stimmt vielleicht nicht mit den gewöhnlichen Anschauungen, kann aber durch Versuche mit dem Spirometer (Atmungsmesser) oder Bandmaße bewiesen werden. Man kann sich auch mit mehr Luft füllen, wenn man die Schultern ein wenig in die Höhe hebt; dies ist praktisch, wenn auch nicht ästhetisch fürs Auge. Hebung und Senkung der Schultern an und für sich sind aber, das wollen wir bedenken, eine zuträgliche Muskelübung. Nach Übung Nr. 2, 6 und allen Frottierübungen kann man beim Einatmen die Arme, seitwärts und ein wenig nach hinten

gestreckt, erheben (Fig. 4) und beim Ausatmen wieder senken, wodurch die Atemübungen gleichzeitig dazu dienen, eine gute Haltung zu erzielen. Schwache Leute können im Anfang die Fersenhebungen auslassen oder sich mit der Hand stützen wie bei Übung 9. Fortgeschrittenen ist zu empfehlen, in allen 12 Sekundenpausen die zwei tiefen Atemzüge und die Fersenhebung mit einer tiefen Kniebeuge in folgender Weise zu kombinieren: Hebe Dich gleichzeitig mit dem ersten Einatmen auf die Fußballen (siehe Fig. 3 und 4), gehe bei dem ersten Ausatmen vollständig in die Kniebeuge hinunter (siehe Fig. 5), strecke bei dem zweiten Einatmen die Beine wieder vollständig (siehe Fig. 3 und 4) und senke schließlich die Fersen gleichzeitig mit dem zweiten Ausatmen. Man

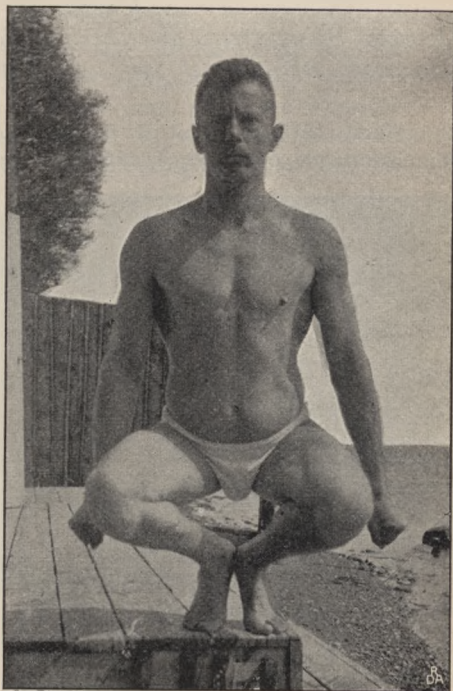


Fig. 5.

muß aber währenddessen fortwährend in Gedanken *das Atemholen die Hauptsache sein lassen*, das Beugen und Strecken der Beine ist also mehr ein Betonen des tiefen Aus- und Einatmens.

Man kann ferner, jedesmal wenn man ganz in die Knie gebeugt ist, aus aller Kraft die Hände ballen, wodurch gleichsam angedeutet wird, daß gerade in diesem Augenblick alle Luft aus den Lungen gepreßt wird. Das ist gleichzeitig eine nützliche Fingerymnastik, welche die, die unter Übung 8 beschrieben wird, ergänzt.

Es gibt noch viele andere, künstlichere Atmungsmethoden; ich habe hier nur die natürlichste erwähnt.

Man darf beim Einatmen die Brust nicht zu weit nach vorn schieben; es ist aber eine ausgezeichnete Übung, den Brustkasten durch Muskelkraft in die Höhe zu heben und ihn einige Zeit in dieser Stellung zu halten, während man dadurch Atem holt, daß man den Unterleib aus- und einzieht. Eine andere vorzügliche Lungengymnastik, die bereits der alte Philosoph *Plato* und später *Kant* empfohlen haben, ist es, voll einzuatmen und den Atem etwa 1 Minute anzuhalten. Mit diesen beiden Brustübungen kann man sich auf einsamen Spaziergängen sehr praktisch amüsieren.

Übung No. 2.

Kurzes Beinwerfen, abwechselnd rück- und vorwärts, mit gestrecktem Beine, erst mit dem einen Beine, dann mit dem anderen.

Man stützt sich mit der einen Hand auf das Fußende des Bettes, die Kommode oder den Türdrücker, steht auf dem einen Beine und wirft das andere Bein schnell 16mal abwechselnd rück- und vorwärts. Die freie Hand kann die Hüfte fassen (siehe Fig. 6).



Fig. 6.

Das Bein soll *nicht* in großen Bogen wie ein Pendel, das durch das eigene Gewicht fällt, geschwungen, vielmehr mit kurzen Schlägen geworfen werden; man muß Kraft anwenden, jedesmal wenn die Richtung der Bewegung geändert wird, was in einem Nu, ohne Pausen, geschehen muß. Die größte Kraft muß in das Zurückwerfen gelegt werden, weshalb es am praktischsten ist, zu zählen, wenn dies geschieht. Kann man nachher fühlen, daß der untere Teil des großen Rückenmuskels ein wenig geschwollen ist, dann hat man die Übung richtig ausgeführt.

Nur die drei letzten Male schwingt man so weit wie möglich nach vorn und nach hinten aus, um Gelenk und Mus-

keln geschmeidig zu machen. Das Knie muß die ganze Zeit vollständig gestreckt sein, und den Oberkörper darf man durchaus nicht vornüberbeugen, auch den Kopf nicht. Besitzt man einen Fußschemel, so soll

man sich auf diesen stellen, da man dann auch den Rist gestreckt halten kann (siehe Fig. 6).

Dann kehrt man sich um und macht auch mit dem anderen Beine 16 Doppelschwünge. Je geübter man wird, desto *schneller* kann diese Übung gemacht werden, und man wird nach und nach entdecken, daß dies eine sehr anstrengende Übung sein *kann*. Besonders ist darauf zu achten, daß man den Atem nicht anhält.

Übung No. 3.

Abwechselndes Rumpfaufrichten und -niederlegen aus der Rückenlage.

Lege einen kleinen Fußteppich vor die Kommode oder vor den Kleiderschrank. Lege Dich auf den Teppich und stecke die Zehen unter das Möbel (wenn man nicht die Füße in dieser Weise festhält, wird die Übung leicht schlecht gemacht, jedenfalls werden die Muskeln nicht genügend geübt). Hebe den Oberkörper 12mal zur sitzenden



Fig. 7.

Stellung gut nach vorn und senke ihn ebensooft wieder zurück. Den Rücken hält man steif, und den Kopf biegt man im allerletzten Augenblick nach hinten, so daß nur der Nacken und evtl. die Finger, dagegen nicht der Rücken oder die Schultern auf dem Fußboden ruhen. So lange man noch schwach und ungeübt ist, darf man jedoch auf der ganzen Rückenfläche ruhen; man kann sich dann die Arbeit beim Aufrichten und Niederlegen dadurch erleichtern, daß man die Hände zu beiden Seiten des Körpers auf den Fußboden stützt.

Nach und nach, wenn die Bauchmuskeln kräftiger werden, faßt man die Hüften mit den Händen, und später verwendet man die Arme, um die Übung schwieriger und damit wirkungsvoller zu machen, indem man das Gewicht am „Hebelarm“ des Oberkörpers dadurch erhöht, daß man die Hände um den Nacken fassen läßt, oder die

Arme in Verlängerung des Körpers ausstreckt (siehe Fig. 7). In diesem Falle darf man aber nicht den schlimmen Fehler machen, die Arme zu heben und sie früher als den Oberkörper nach vorn zu führen, man muß vielmehr die Oberarme immer neben den Ohren halten. Wenn man recht geübt ist, kann man die Übung, auf einem Schemel, Taburett oder Stuhl sitzend, ausführen, wodurch man gezwungen wird, den Rücken mehr nach hinten zu beugen, um mit dem Nacken den Boden erreichen zu können.

Atme ein, wenn Du Dich zurücklegst, atme aus, wenn Du Dich erhebst. Um nicht die Stimmritze zu schließen, darf die Zurückbiegung des Nackens erst zum Schluß geschehen, wenn das Einatmen vollendet ist.

Übung No. 4.

Ganzdrehen des Oberkörpers im Stehen, links und rechts, jedesmal mit darauffolgender „Seitenbeugung“ rechts und links, also entgegengesetzt dem Drehen, mit den Armen ausgestreckt in der Verlängerung der Schulterlinie.

Stelle Dich fest auf den Fußboden, mit gut gespreizten Beinen, geradeaus oder ein bischen nach innen gestellten Zehen (Abstand



Fig. 8.

von der Mitte des einen Fußes bis zur Mitte des anderen 58 bis 75 cm, bei kleinen Personen etwas weniger), strecke die Arme gerade nach beiden Seiten aus und balle die Hände, drehe den Oberkörper eine $\frac{1}{4}$ Umdrehung (90°) nach links, ohne die Füße von der Stelle zu bewegen und ohne die Stellung der Arme in ihrer Lage zur Brust zu verändern; dann hast Du die *Grundstellung* (siehe Fig. 8) zu dieser Übung, die ungezwungen in 3 Tempi zerfällt.

Während Du in dieser gedrehten Stellung stehen bleibst, beugst Du den Oberkörper seitwärts so weit nach rechts hinunter, daß die geballte Hand den Fußboden zwischen den Füßen berührt (siehe Fig. 9).

Dies bringen jedoch nur die wenigsten fertig, ohne das rechte Knie ein wenig zu beugen, wodurch die Hand etwas innerhalb des rechten Fußes den Boden trifft.

Sobald Du den Fußboden berührt hast, richtest Du den Oberkörper wieder auf und bleibst dann — ohne die Front zu ändern — einen Augenblick in der Grundstellung stehen (siehe Fig. 8) (2. Tempo).

Indem die Füße dauernd auf derselben Stelle stehen bleiben, drehst Du den Oberkörper eine $\frac{1}{2}$ Umdrehung (180°) nach rechts herum, so daß Du jetzt das Gesicht nach der Seite wendest, wo vorher der Nacken war. Übrigens aber ist diese Stellung genau ein Spiegelbild der Grundstellung. Das war das 3. Tempo.

Nun wiederholst Du diese dreiteilige Bewegung, aber in entgegengesetzter Richtung, indem Du erst den Oberkörper nach links hinunterbeugst und den Fußboden mit der linken Hand innerhalb des linken Fußes berührst (jetzt darf das linke Knie ein wenig gebeugt werden), dann den Oberkörper wieder aufrichtest und ihn schließlich wieder in die Grundstellung zurückdrehst, von der aus die dreiteilige Bewegung zum dritten Male ausgeführt wird, diesmal genau wie das erste Mal, und in der Weise abwechselnd weiter.

Sobald Du die Bewegung gelernt hast, sollst Du nicht mehr die 3 Tempi zählen, sondern nur die Anzahl der vollen Bewegungen, was am praktischsten geschieht, indem Du zählst, jedesmal wenn Du die Hand auf den Boden setzt. Die Zeit in der Tabelle ist für 10 volle Bewegungen berechnet.

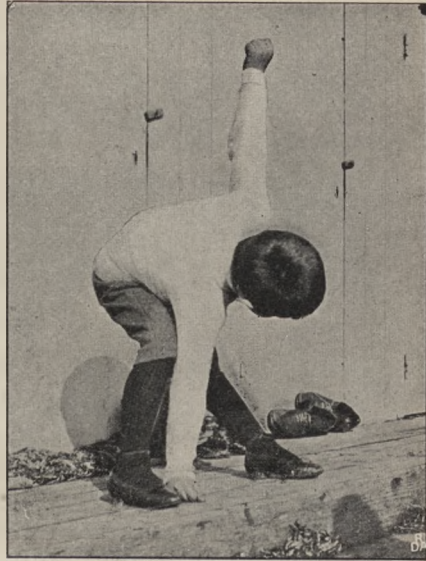


Fig. 9.

Wenn Du durch Übung kräftiger geworden bist, sollst Du das 2. und 3. Tempo (also das Aufrichten und Drehen) mit einem kräftigen Ruck oder Wurf machen, die „Seitenbeugungen“ aber müssen immer ruhig sein. Vergiß nicht das gleichmäßige Atmen durch die Nase: Einatmen beim 2. und 3. Tempo, Ausatmen beim 1. Tempo.

Diese Übung ist, in Verbindung mit Übung 7, die denkbar beste Gymnastik für die Leber. Auch um Nierenkrankheiten vorzubeugen, ist sie ausgezeichnet.

Schwache Leute und Anfänger können in der ersten Zeit die Seitenbeugungen gegen den Fußboden auslassen und sich also damit begnügen, 10 mal abwechselnd von der einen nach der anderen Seite zu drehen. Fühlt man in den Armen und Schultern Müdigkeit, kann man auch während jeder Drehung die Arme senken.

Übung No. 5.

Kleines Armkreisen, abwechselnd nach vorn und nach hinten, in Ausfall-Stellung, erst auf dem linken und dann auf dem rechten Fuß.

Setze den linken Fuß 75—90 cm vor den rechten, beuge das linke Knie und strecke die Arme nach den Seiten aus, mit den ausgestreckten Handflächen nach oben (siehe Fig. 10). Senke die Hände 15—16 cm und fange an, die Arme — mit stets nach oben gekehrten Hand-



Fig. 10. Ib, 4^{3/4} Jahre alt.

flächen — nach vorn, nach oben, nach hinten, nach unten und so fort in Kreisen zu schwingen, deren Durchmesser 32 cm nicht überschreiten darf. Nur die drei letzten Kreise macht man, des Schultergelenkes wegen, so groß wie möglich.

Jeder Arm beschreibt eine liegende Kegelfläche, deren Spitze das Schultergelenk ist, während die Fingerspitzen dem Kreisumfang der Grundfläche folgen.

Wenn Du 16 Kreise oder Luftkegel gemacht hast, ziehst Du den Fuß zurück und gehst in die entgegengesetzte Ausfallstellung — den rechten Fuß vor — über, kehrst die Handflächen nach

unten, hebst die Hände 15—16 cm in die Höhe und schwingst sie 16 mal herum, nach vorn, nach unten, nach hinten usw., also in entgegengesetzter Richtung wie vorhin.

Je kräftiger man wird, desto längeren Ausfall macht man, und desto schneller soll man die Arme herumschwingen, ohne jedoch die Kreise größer zu machen, bevor man zu den 3 letzten in jedem Abschnitt kommt. Die Übung wird wirkungsvoller für den Rücken, aber etwas schwerer dadurch, daß man den Oberkörper vornüber neigt in Verlängerung des hinteren, gestreckten Beines. Man muß aber darauf achten, die Arme während der Übung gut *nach hinten* zu zwingen. Für sehr Geübte empfiehlt es sich, dieses Kreisen auszuführen, während die Vorderflächen der Schenkel auf einem Kissen, Schemel oder Taburett ruhen und die Füße sich unter dem Schrank (Kommode) oder Bett stützen. Der Oberkörper wird erhoben, indem man den Rücken nach innen beugt und die Schultern und die Arme gut nach hinten zwingt.

Diese Art von Armkreisen ist viel mehr muskelentwickelnd als das gewöhnliche große Armkreisen, wo das eigene Gewicht der Arme einen wesentlichen Teil der Schwingkraft liefert. Davon kann man sich selbst überzeugen, wenn man mit dem einen Arm allein schwingt und währenddessen mit der anderen Hand alle Muskeln um die Armhöhle herum und an den Schultern befühl. Auch bei der Ausführung dieser Übung muß man ruhig und tief atmen.

Übung No. 6.

Beinkreisen, auf dem Rücken liegend; erst nach oben und dann nach unten, mit Zusammenpressen der Füße, wenn sie sich begegnen.

Lege Dich auf einem Fußteppich oder auf einer Chaiselongue auf den Rücken (die Hände wie auf Fig. 11 unter den Nacken zu halten ist zwar leichter, aber nicht die normale Stellung). Danach sollst Du



Fig. 11.

„Hüften fassen“ oder die Arme, an den Seiten entlang gestreckt, mit den Händen flach gegen den Fußboden halten. Hebe die beiden gestreckten Beine 30–35 cm. von dem Fußboden in die Höhe, schwinde dann die Füße mit gestreckten Risten in Bogen nach oben und seitwärts, den linken Fuß nach links, den rechten nach rechts (siehe Fig. 11), dann nach unten und wieder zusammen und in dieser Weise weiter, im ganzen 8 mal in Kreisen herum; die ersten 6 mal mit einem Durchmesser von ca. 60 cm (für kleine Personen etwas weniger). Wenn sich die Füße nach einem vollbrachten Rundkreis in der Luft begegnen, preßt man sie fest gegeneinander. Jedes Bein für sich beschreibt also eine liegende Kegelfläche mit der Spitze im Hüftgelenk, während die Zehenspitzen dem Umkreis der Grundfläche folgen. Die

2 letzten Kreise macht man so groß wie möglich; die Füße müssen sich dabei kreuzen anstatt sich zu begegnen. Danach läßt man die Beine auf dieselbe Weise 8mal in der entgegengesetzten Richtung kreisen; also, vom Berührungspunkt ausgehend, den linken Fuß nach unten in einem Bogen nach links, den rechten nach unten in einem Bogen nach rechts, beide seitwärts, in die Höhe und in einem Bogen gegeneinander bis zur Begegnung. Dann trennen sie sich wieder, um die nächste Kreisbewegung zu beginnen.

Weniger starke Personen müssen sich anfangs damit begnügen, abwechselnd nur mit einem*) Beine zu schwingen, ohne jedoch den Fuß nach jedem Kreisen auf dem Boden ruhen zu lassen. Es erleichtert auch die Übung (macht sie aber selbstredend weniger wirkungsvoll), wenn man mit den Händen um den Nacken faßt oder sie von unten gegen die Schenkel preßt, oder wenn man sich mit dem Kopf vor den Schrank oder die Kommode legt, so daß man die Arme nach hinten führen und sich mit den Fingern unter dem Möbel festhalten kann.

Die Übung entwickelt stark die Bauchmuskeln und wirkt auf die Verdauungsorgane ein. Je kräftiger man wird, desto *langsamer* soll man dieses Beinkreisen ausführen.

Vergiß nicht den Atem langsam durch die Nase einzuziehen: Ausatmen, wenn die Füße zusammengepreßt werden, Einatmen in der übrigen Zeit.

Übung No. 7.

„Vornüberbeugen“ des Oberkörpers im Stehen in ganzgedrehter Stellung, abwechselnd links und rechts, jedesmal mit darauffolgendem Ganzdrehen in die entgegengesetzte Richtung des „Vornüberbeugens“, mit den Armen ausgestreckt in der Verlängerung der Schulterlinie.

Nimm die unter Übung No. 4 beschriebene Grundstellung ein (siehe Fig. 8). Beuge dann, ohne den Rücken zu krümmen und mit nach hinten gebogenem Kopfe, den Oberkörper mit Front nach links über das linke Bein hinaus, dessen Knie ein wenig gebeugt wird. Jetzt hat man die Grundstellung dieser Übung (siehe Fig. 12 auf S. 59). Drehe nun den Oberkörper 180° nach rechts herum, derart, daß die linke Hand genau da zu stehen kommt, wo früher die rechte war. Den Oberkörper hält man also noch genau auf derselben Stelle über dem linken Bein, aber mit entgegengesetzter Front und das Gesicht nach oben (siehe Fig. 13 auf S. 59). Indem man diese Front nach rechts behält, beugt man danach den Oberkörper über das rechte Bein hinaus, bis man eine Stellung einnimmt, die ein Spiegelbild der auf Fig. 12 veranschaulichten Grundstellung ist.

*) Dadurch werden die Bauchmuskeln gar nicht angestrengt, aber durch verschiedene der anderen Übungen werden sie stufenweise gekräftigt.

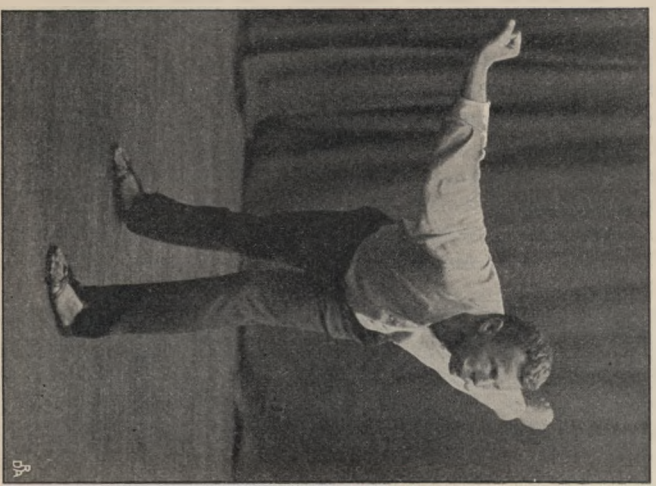


Fig. 12.



Fig. 13.

Dann dreht man den Oberkörper wieder 180° herum, aber diesmal selbstverständlich nach links. Abermals beugt man den Oberkörper mit Front nach links über das linke Bein hinaus, danach dreht man ihn nach rechts herum und führt ihn zum zweitenmal hinüber auf die Seite des rechten Beines, und in der Weise abwechselnd von der einen nach der anderen Seite.

Diese Übung zerfällt also nur in 2 Tempi. Das eine ist beständig „Ganzdrehen“, das andere ist „Vornüberbeugen“ auf die entgegengesetzte Seite. Wenn man die Übung gelernt hat, zählt man nur jedesmal, wenn man *entweder* ein „Ganzdrehen“ *oder* ein „Vornüberbeugen“ ausgeführt hat.

Die Zeit in der Tabelle ist für 10 Drehungen berechnet, also 5 über das linke und 5 über das rechte Bein.

Die Füße müssen während der ganzen Übung unentwegt auf demselben Fleck stehen bleiben, mit den Zehenspitzen nach vorn oder besser ein wenig nach innen. Die Arme hält man, ebenso wie bei Übung 4, beständig in ihrer und der Schulterlinien-Verlängerung ausgestreckt und mit festgeballten Händen. Das Einatmen geht am besten während der Drehung, das Ausatmen während des Vornüberbeugens vor sich.

Diese Übung ist das beste Mittel, um die Rückenwirbelsäule geschmeidig und das Rückenmark und die Hauptnervenzweige frisch zu erhalten.

Schwache Leute und Anfänger können in der ersten Zeit den Oberkörper von der „vornüberbeugten“ Stellung in die Höhe richten ohne Ganzdrehen. Sie können also mit dem Ganzdrehen warten, bis der Oberkörper in die senkrechte Stellung zurückgeführt ist. Fühlt man Müdigkeit in den Armen und Schultern, können die Arme während jeder Drehung gesenkt werden.

Kräftige und sehr geübte Leute können das Drehen mit einem Ruck ausführen, das Vornüberbeugen aber, währenddessen man ausatmet, muß immer verhältnismäßig ruhig ausgeführt werden.

Übung No. 8.

*Abwechselndes Beugen und Strecken der Arme im Vorliegestütz.
Danach Rückenprobe.*

Lege Dich vornüber auf den Teppich, so daß Du Dich nur auf den Handflächen und Zehenspitzen stützt. Die Hände sollen ungefähr gerade unter den Schultern sein, mit den Fingerspitzen nach vorn oder ein wenig nach innen, und der Körper wird gerade und gestreckt gehalten, derart, daß Du weder das Gesäß in die Höhe hebst, noch den Unterleib auf den Fußboden senkst. Indem Du die gestreckte Stellung des Körpers beibehältst, beugst Du die Arme, bis die Nasenspitze, das Kinn oder die eine Kopfseite den Teppich berührt, danach werden die Arme

gleich wieder gestreckt. Abermals senkst Du den Körper und hebst ihn wieder und fährst fort dies in gleichmäßiger Kadenz 12 mal zu tun. Du sollst einatmen, wenn Du Dich niederbeugst, ausatmen, wenn Du die Arme streckst. Schwache Leute können im Anfang auch auf den Knien ruhen, und sie sollen die Arme nur soweit hinunter beugen, daß sie sich leicht wieder in die Höhe heben können, oder sie können sich mit den Händen gegen die Kante der Kommode (des Schrankes) stützen oder an einer Stuhllehne anhalten, während die Arme gestreckt und gebeugt werden; das ist bedeutend leichter als die Ausführung der Übung auf dem Fußboden.

Die Arbeit bei Übung 8 kann vergrößert werden, dadurch daß man, jedesmal wenn man in den Armen hinunterbeugt, das eine Bein mit vollständig gestrecktem Knie und Rist rückwärts in die Höhe hebt.



Fig. 14.

Bei jeder ersten Senkung des Körpers hebt man das rechte Bein, bei jeder zweiten das linke. Wenn man noch kräftiger geworden ist, ruht man auf den Fingerspitzen allein, anstatt auf der ganzen Handfläche (siehe Fig. 14). Dadurch wird die Übung gleichzeitig eine sehr wirksame *Fingergymnastik*. Es gilt im allgemeinen, daß die Übung schwieriger ist, je *langsamer* sie ausgeführt wird.

Ebenso wie man die 8 Übungen mit Strecken des Körpers und Wölben der Brust im Stehen angefangen hat, kann man passend auch Übung 8 mit Strecken des Körpers im Liegen oder „Rückenprobe“ auf folgende Weise abschließen: Senke den Körper, so daß die ganze Vorderfläche auf dem Fußboden ruht. Strecke die Arme gerade nach vorn (nach oben) und die Beine mit gestrecktem Rist gerade nach hinten. Hebe dann sowohl Oberkörper als Beine (mit gestreckten Knien) vom Boden, beuge den Rücken so weit nach innen wie möglich, wodurch der Körper — nach etwas Übung — einen Bogen bildet

wie einen Wiegenlauf, indem der Unterleib auf dem Boden ruht. Halte Dich einige Augenblicke in dieser Stellung.

Das Wasserbad.

Ein Teil der nach Übung 8 folgenden längeren Pause ist dazu benutzt worden, die Schwammbadewanne und die Wasserbehälter aufzustellen. Das einfachste ist Waschbecken und Wasserkanne aus einem gewöhnlichen Waschservice zu benutzen, das beste und praktischste ist aber eine Handbrause und einen gewöhnlichen Wassereimer zu brauchen. Hat man nicht Lust kaltes Wasser zu benutzen, das, wenn man nicht „nervös“, das beste für die Nerven ist, so kann man die Behälter etwas im voraus füllen (z. B. abends zuvor, wenn man das Bad am nächsten Morgen nimmt) und das Wasser die Nacht über im Zimmer stehen lassen. Die Brause füllt sich leicht, wenn man sie in den beinahe vollen Eimer taucht. Das Bad wird noch stärkender und erfrischender, wenn man im Wasser eine Handvoll gewöhnliches Salz auflöst.

Das Bad selbst kann natürlich in verschiedenen Formen genommen werden. Ich werde das praktischste Verfahren beschreiben.



Fig. 15.

Stehe aufrecht mitten in der Wanne und überriesle Dich mit dem Wasser der Brause. Setze Dich dann in die Wanne (siehe Fig. 16) und schütte den Rest des Wassers vom Eimer über Dich. Mit etwas Übung kann man das Wasser über den ganzen Körper verteilen, ohne viel davon zu verschütten. Passe besonders auf, daß keine Spritzer von den Ellbogen aus entstehen. Wenn man absolut gar keinen

Tropfen verschütten darf, muß man sich gleich anfangs, ehe man mit dem Überrieseln anfängt, in die Wanne setzen, wie Fig. 16 zeigt, aber in die Mitte. Doch selbst wenn man aufrecht steht, braucht man nicht mehr Wasser zu verschütten, als etwa notwendig ist zum Bespritzen des Fußbodens, bevor dieser gekehrt wird, — was eine gute Gewohnheit ist.

Danach legt man sich in der Wanne ganz auf den Rücken, wodurch das Wasser steigt, so daß man durch ein wenig Rollen nach den Seiten die Arme und die Seitenflächen des Körpers unter Wasser bringt. Die Stellen der vorderen Fläche des Körpers, die vom Wasser nicht erreicht worden sind, begießt man mit der hohlen Hand (siehe Fig. 15). Man setzt sich dann wieder aufrecht in der Wanne, gut nach hinten, und begießt mit den hohlen Händen die Brust (siehe Fig. 16).



Fig. 16.

In ähnlicher Weise verfährt man bei der Unter- und Oberfläche der Schenkel, dann badet man das Gesäß, erhebt sich und wäscht die Beine und die Füße.

Am Samstag, wenn man warmes Wasser und Seife benutzt hat, überspült man sich zuletzt mit kaltem Wasser aus einer Kanne oder der Handbrause.

Nach dem Gebrauch kann man mit Leichtigkeit den Inhalt der Wanne in den Wassereimer schütten. Jedes Dienstmädchen kann dies besorgen, da das Wasser nur einen Eimer füllt.

Das Abtrocknen.

Während Du noch in der Wanne stehst, streichst Du das meiste Wasser durch einige Bewegungen, ähnlich denen, die unter Übung No. 11 beschrieben sind, von Dir ab, aber selbstverständlich soll die Vorderseite der Beine auch von oben nach unten gestrichen werden. Ebenso wird das Wasser von den Armen und vom Haar abgestrichen. Darauf schüttelst Du das Wasser von den Füßen ab, stellst Dich auf den kleinen Fußteppich*) und fängst das eigentliche Abtrocknen mit einem

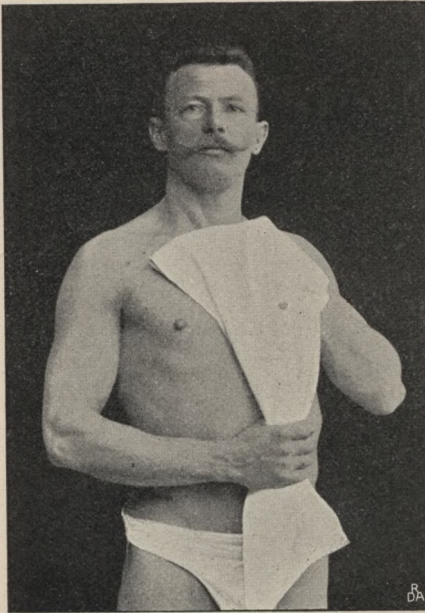


Fig. 17.

Handtuche an. Erst trocknet man Haar, Gesicht und Hals ab, damit das Wasser von diesen nicht auf den Körper tropft, während man ihn abtrocknet. Demnächst reibt man die vordere Fläche des Körpers von Hals bis Unterleib mehrmals auf- und abwärts und die Seiten von den Armhöhlen bis unterhalb der Hüften ein paarmal auf jeder Seite. Dies geschieht am besten, indem Du das Handtuch doppelt um die eine flache Hand legst, während Du die beiden Enden mit der anderen Hand festhältst (siehe Fig. 17).

Dann kommt die Reihe an die Schultern und die ganze hintere Fläche. Schlage das Handtuch über die eine Schulter, fasse mit je einer Hand an seine Enden und ziehe abwechselnd mit den Händen, so daß Du Dich schräg über den Rücken hin abtrocknest (siehe Fig. 18 auf S. 65). Gleichzeitig bewegst Du das Handtuch auch seitwärts und reibst Dich dabei nach und nach mehrere Male von der äußeren Seite der einen bis zur äußeren Seite der anderen Schulter und wieder zurück. Darnach ziehst Du das obere Ende des Handtuches über den Kopf, so daß es auf der anderen Schulter ruht, wechselst die Hände (d. h. die Hand, die vorhin das obere Ende des Handtuches hielt, hält jetzt

*) Wenn Du denselben kleinen Fußteppich zu allen Übungen benutzest, sollst Du ihn für das Abtrocknen doppelt mit der Rückseite nach außen legen. Übrigens muß der Teppich nach den Übungen zum Trocknen aufgehängt werden.



Fig. 18. Nach Bildhauer Bögebjerg's Statue von J. P. Müller.

das untere) und behandelst den Rücken nochmals wie vorher, also so, daß die neue Bewegungsrichtung mit der ersten ein X bildet. Dann läßt Du das obere Ende des Handtuches über Schulter und Arm hinabgleiten, hältst also das Handtuch, wie Fig. 19 zeigt. Durch abwechselndes Ziehen nach den Seiten wird nach und nach beinahe die ganze hintere Fläche abgerieben, von den Lenden aufwärts am Rücken,



Fig. 19. Ib, $4\frac{3}{4}$ Jahre alt.

so weit wie Du kommen kannst, und dann im Zickzack ganz hinunter bis zu den Fersen und wieder hinauf bis zu den Lenden.

Alsdann werden Hände und Arme mit Hilfe der unter Übung No. 10 beschriebenen Bewegungen abgetrocknet (selbstverständlich wird das Handtuch zwischen Handfläche und Haut gehalten). Neigt man dazu, an den Armen schnell kalt zu werden — was häufig bei Männern der Fall ist, die Wollhemd mit langen Ärmeln tragen, während Frauen beinahe niemals an den Armen frieren —, so können diese früher als der Körper abgetrocknet werden. Dann werden nacheinander der Schritt, die Vorder- und Seitenflächen der Beine und zuletzt die Füße abgetrocknet. Beim Abtrocknen der letzteren gewöhne man sich daran, wie der Storch auf einem Beine zu stehen; es ist das eine ausgezeich-

nete *Gleichgewichtsübung*. Die Sohlenflächen werden am besten abgetrocknet, wenn man mit jeder Hand ein Ende des Handtuches nimmt und dies unter der Sohle hin- und herzieht. Während man zwischen allen Zehen abtrocknet — es ist Zeit genug dazu —, stützt man die Ferse auf das Knie (siehe Fig. 20).

Wenn man nur eine Viertelstunde auf Leibesübung rechnet, soll man sich nämlich innerhalb dieses Zeitraumes nicht auf einen Stuhl setzen und ausruhen.

Diejenigen, die es verstehen sich abzutrocknen, werden vielleicht diese umständliche Beschreibung überflüssig finden. Ich habe indessen sehr viele mit dem Handtuch herumfuchteln sehen, wodurch sie viel Zeit vergeudeten und doch nicht ordentlich trocken wurden. Na! und dann habe ich an alle die Menschen gedacht, die sozusagen niemals in der Situation gewesen sind, sich nach einem Bade abtrocknen zu sollen, weil sie beinahe niemals ein solches genommen haben.



Fig. 20.

Die Frottierübungen

werden alle *stehend* ausgeführt, um nicht den Körper nach dem Bade schmutzig oder staubig zu machen. Da sie, ganz abgesehen davon, daß sie der ganzen Hautfläche des Körpers eine vollständige Bearbeitung geben, eine Menge Arm-, Brust- und Rückenmuskelübungen, 4 Beinmuskelübungen, 2 Beugungen nach vorn und nach hinten, 2 Seitenbeugungen und 2 Rumpfdrehübungen samt 8 Atmungsübungen enthalten, bilden sie *ein Ganzes für sich*, das mit großem Nutzen z. B. abends, ehe man zu Bett geht, angewendet werden kann, wenn man morgens das ganze System mit Wasserbad durchgenommen hat. Es handelt sich nur um 5 bis 6 Minuten. Im Anfang tut man gut, die Brustwarzen mit Vaseline einzureiben. *Für Frauen empfiehlt es sich,*

das Frottieren an der vorderen Körperfläche entlang von unten nach oben vorzunehmen, anstatt von oben nach unten. Es gilt das für die Übungen No. 11 u. 18. Die Glieder werden überhaupt mehr gegen den Körper als vom Körper ab gestrichen, und man muß sich befeißigen mehr Kraft anzuwenden, wenn man gegen den Körper streicht.

Übung No. 9.

Frottieren der Füße, der obersten Rückenpartie, des Nackens, des Halses und des Haarbodens.

Stütze Dich mit der linken Hand auf den Bettpfosten, die Kommode oder auf den Türdrücker und reibe die Ober- und die innere Seitenfläche des einen Fußes 25 mal mit dem anderen Fuße, dessen Unterfläche dadurch auch frottiert wird (siehe Fig. 21). Gleichzeitig reibst Du mit der rechten Hand Deinen Nacken, soweit Du von oben her auf den mittleren Teil des Rückens reichen kannst, ganz um den Hals herum und eventuell den Haarboden (hast Du langes Haar, reibst Du mit den Fingerspitzen). Darauf wechselst Du und führst ebensoviele Reibungen mit dem anderen Fuß und mit der anderen Hand aus. Leute, die zu Blutandrang nach dem Kopf neigen und an kalten Füßen leiden, sollen diese Übung zuletzt, nach Übung 18, wiederholen; allerdings tut man gut, eine Atmungspause von 12 Sekunden zwischen die beiden Übungen einzuschieben.

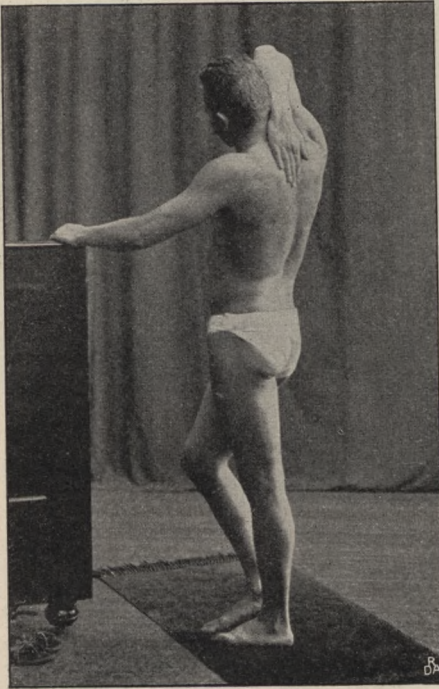


Fig. 21.

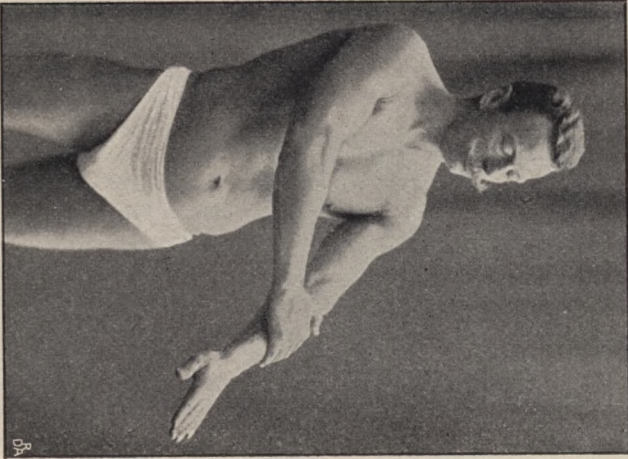


Fig. 22.

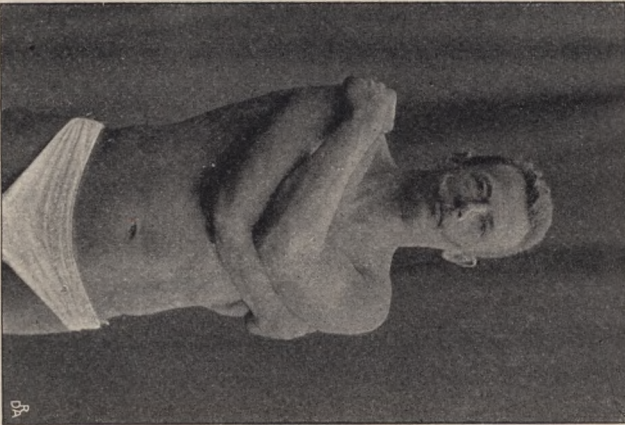


Fig. 23.

Übung No. 10.

Frottieren der Arme, Schultern und der Flächen von den Schulterblättern unterhalb der Armhöhlen bis zur Brust

wird am besten auf folgende Weise ausgeführt: Strecke den linken Arm nach vorn, mit der Handfläche nach unten. Streiche mit der rechten Handfläche die obere Seite des linken Armes (siehe Fig. 22) von den Fingerspitzen bis zur Schulter und über diese bis zum Hals — dann wieder zurück bis zu den Fingerspitzen —

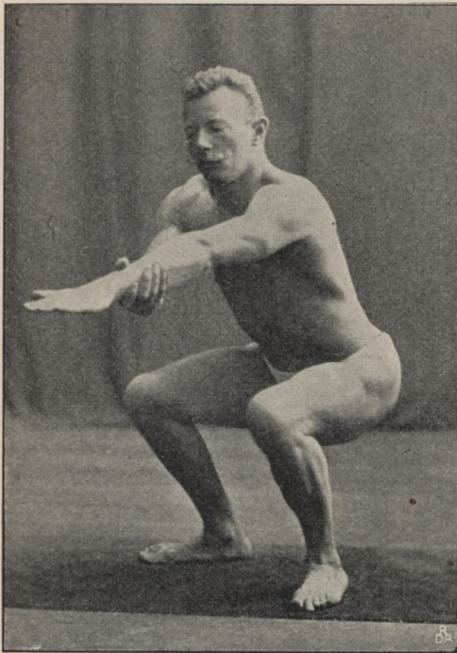


Fig. 24.

— darauf in ähnlicher Weise die untere Seite des Armes bis zur Armhöhle und dann quer über die linke Brust. Hier läßt die rechte Hand los, um gleich, so weit wie möglich nach hinten, auf das linke Schulterblatt *unter* dem linken Arm durch geklatscht zu werden, der gleichzeitig gebogen wird, so daß die linke Hand voll um die rechte Schulter fassen kann (siehe Fig. 23). Dann streicht die rechte Hand die Fläche des Schulterblattes und unterhalb der linken Armhöhle, wo sie losläßt, während die linke Hand *gleichzeitig* die obere Seite des rechten Armes von der Schulter abwärts bis zu den Fingerspitzen gestrichen hat. Unterdessen sind die Arme wieder nach vorn gestreckt worden, und die Bewegung ist jetzt fertig; indem die

linke Hand auf der rechten ruht, ist sie bereit, die *ganz entsprechende* Übung anzufangen (man setzt also nur überall links statt rechts und umgekehrt in der obenstehenden Beschreibung).

Man wird bemerken, daß jede volle Bewegung in 5 Tempi zerfällt, die mit etwas Übung ganz mechanisch und rhythmisch gehen, wenn man eins, zwei, drei, vier, fünf zählt. 25 Sekunden ist Zeit genug, um mit Leichtigkeit 10 solche Bewegungen à 5 Tempi auszuführen, indem man abwechselnd die rechte und die linke Hand arbeiten läßt.

Wenn man die Übung gelernt hat, zählt man nicht mehr jedes Tempo, sondern nur jede volle Bewegung, z. B. in dem Augenblicke,

wo man die Arme übereinanderschlägt (siehe Fig. 23). Sobald man sich stark und tüchtig genug fühlt, kann man ferner die Übung mit zehn tiefen Kniebeugen kombinieren, die man, auf den ganzen Fußsohlen stehend, mit 30 bis 50 cm Entfernung zwischen beiden Füßen, ausführt. Dadurch übt man die Muskeln und Gelenke der Beine auf eine andere Weise als bei dem Kniebeugen mit Fersenheben und geschlossenen Fersen, die geübtere Leute gleichzeitig mit den tiefen Atemzügen ausführen können. Jedermal, wenn man mit dem Streichen der oberen Seite eines Armes anfängt (siehe Fig. 22), beugt man in die Knie hinunter; wenn man ganz in die hockende Stellung gekommen ist, soll man gerade anfangen, die untere Seite des Armes zu streichen (siehe Fig. 24 auf S. 70), und endlich sorgt man dafür, daß man die Beine in dem Augenblick, wo man die Arme übereinanderschlägt (siehe Fig. 23), wieder ganz streckt. Während des Kniebeugens atmet man aus, und in der übrigen Zeit atmet man ein.

Die äußeren Flächen der Arme werden bedeutend mehr gestrichen als die inneren, weil die Haut der äußeren Flächen immer des Streichens mehr bedarf. Wenn die Arme und die Schultern nach Verlauf einiger Zeit fest und rund geworden sind und die Haut sich wie Atlas anfühlt — ohne Knötchen am Oberarm oder Runzeln an den Ellbogen — wirst Du für diese Übung so eingenommen sein, daß Du aus freien Stücken die Zahl der Bewegungen vermehrst, selbst auf die Gefahr hin, die 15 Minuten zu überschreiten. Dies gilt sowohl für Männer wie für Frauen.

Übung No. II.

Beugen des Oberkörpers, abwechselnd nach hinten (mit Ausspannen des Unterleibes) und weit nach vorn (mit Einziehen des Unterleibes), mit Frottieren von Brust, Magen, unterer Rückenpartie, Lenden, Gesäß und Hinter- und Vorderseite der Beine in genannter Reihenfolge.

Beinstellung wie bei Übung No. I. Beuge den Oberkörper gut nach hinten und spanne gleichzeitig nach Vermögen den Unterleib aus, streiche mit beiden Handflächen oben von den Schlüsselbeinen (siehe Fig. 25) hinunter über Brust, Unterleib und die vorderen Flächen der Hüften, wo die Hände loslassen, während Du gleichzeitig anfängst Dich vornüber zu beugen. Jetzt zieht man den Unterleib so stark wie möglich ein, die Hände sind währenddessen nach hinten geführt worden und haben (die Daumen nach unten oder nach vorn zeigend) so hoch oben wie möglich um die Lenden gefaßt (siehe Fig. 26) und streichen gleich an der Hinterseite des Rumpfes und der Beine entlang bis zu den Fersen. Der Oberkörper ist dann mit gebogenem Rücken so weit vornüber und nach unten geführt worden, als er kommen kann, und man fängt ohne Unterbrechung an, ihn wieder aufzurichten; dabei



Fig. 25.



Fig. 26.

werden die Hände um den Rist herumgeführt (siehe Fig. 27) und streichen über die Schienbeine und die vordere Seite der Schenkel. Hier lassen die Hände los. Der Oberkörper schwingt wieder rückwärts, die Hände werden wieder rasch zu den Schlüsselbeinen geführt, und die soeben beschriebene kombinierte Bewegung ist dadurch wieder angefangen. Für Frauen ist es am besten, während des Aufrichtens die Hände *nicht* los zu lassen, sondern in einem Zuge unten von den

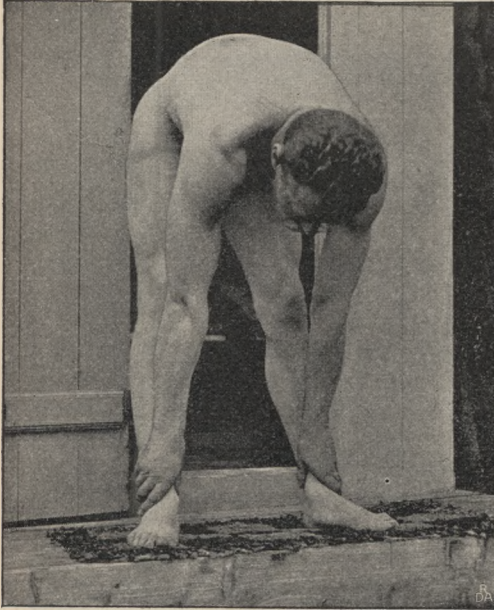


Fig. 27.

Ist man nicht geschmeidig genug, so kann man im Anfang beim Vornüberbiegen die Knie ein wenig beugen; später müssen die Beine die ganze Zeit gestreckt sein.

Auf jede volle Bewegung fällt ein tiefes Einatmen und ein entsprechendes Ausatmen. Das Einatmen geschieht, während man die Waden, Schienbeine und die Vorderseite der Schenkel frottirt und während der Oberkörper nach hinten gebeugt wird; in der übrigen Zeit findet das Ausatmen statt. Das Ein- und Ausatmen fällt also nicht ganz mit dem respektiven Rück- und Vorwärtsbeugen des Körpers zusammen, weil das letztere ruhiger vor sich geht und mehr Zeit beansprucht als das schnelle Aufrichten und Rückwärtsbeugen. Vergiß nicht die speziellen Unterleibsbewegungen, die in hohem Grade den Eingeweiden zuträglich sind, und unterlasse nicht, diese Übung statt No. 18 zu wiederholen, solange Deine „Korsettmuskeln“ noch unzuverlässig sind.

Risten und bis zu den Schlüsselbeinen hinauf zu streichen (vergl. die allgemeine Bemerkung über die Frottierübungen Seite 67—68).

Die einzelnen Bewegungen sollen gleichmäßig ineinander übergehen, das Aufrichten des Oberkörpers ausgenommen, das — wenn man kräftiger und mehr geübt worden ist — mit einem kräftigen Ruck geschehen soll. Die Zeit ist für 16 vollständige kombinierte Bewegungen

berechnet. Jedes zweite Mal oder die letzten 8 Male streicht man bei der Bewegung aufwärts an der Innenseite anstatt an der Vorderseite der Schenkel entlang.

Es ist überhaupt eine vorzügliche Übung. Der bekannte amerikanische Professor *Edw. B. Warman* nennt sie „seine eigene Medizin“, die er seit vielen Jahren jeden Morgen, selbst im Schlafwagen oder in der Dampfschiffskajüte, eingenommen hat.

Ich glaube die Wirkung der Übung bedeutend erhöht zu haben dadurch, daß ich das Frottieren und das Ausspannen und Einziehen des Unterleibs zugefügt habe.

Übung No. 12.

Abwechselndes Beugen des Oberkörpers nach den Seiten mit entsprechendem Strecken des einen und Beugen des anderen Beines und mit Frottieren der Außenseite des Schenkels, der unteren Seitenfläche des Rumpfes und quer über Unterleib und Zwerchfellgegend.

Beinstellung wie bei Übung 4, die Fußspitzen jedoch natürlich nach außen gekehrt. Beuge das rechte Knie, halte das linke Bein ganz gestreckt und beuge den Oberkörper soweit wie möglich nach links. Lege beide Handflächen fest gegen die Außenseite des linken Beines so weit unten, als Du reichen kannst, ohne Dich nach vorn zu beugen (siehe Fig. 28). Indem Du dann den Körper aufrichtest und das rechte Bein wieder streckst, schleifst Du mit den Handflächen am Schenkel und an der Hüfte entlang, an der Rumpfsseite halbwegs hinauf und von hier aus quer über die Vorderfläche des Körpers, so daß die linke Hand quer über den „Magen“, die rechte über die Gegend des Zwerchfells streicht (siehe Fig. 29).

Beide Hände lassen dann los und werden auf die Außenseite des rechten Beines geklatscht, indem der Oberkörper nach rechts und das linke Knie gebeugt wird, worauf die Bewegung in ähnlicher Weise, wie es oben beschrieben wurde, fortgesetzt wird; (setze nur links statt rechts und umgekehrt). Man beugt sich abwechselnd einmal nach jeder Seite, im ganzen macht man also 20 Seitenbeugungen.

Atme schnell ein, jedesmal wenn Du den Körper aufrichtest (von beiden Seiten), und atme in der übrigen Zeit gleichmäßig aus.

Es ist ein schlimmer Fehler, sich schräg nach vorn, statt gerade seitwärts zu beugen. Im Anfang ist man auch geneigt die Hände zu kreuzen oder das unrichtige Knie zu beugen. Man beugt das Knie auf der der Körperbewegung entgegengesetzten Seite.

Wenn man mit den Händen kräftig quer über den Unterleib aufdrückt, gibt man den Därmen eine sehr gute Massage, und Fettleibigkeit kann dadurch zum Schwinden gebracht werden. Die Übung ist übrigens, mit No. 4 und 16 zusammen, die denkbar beste Nierengymnastik.

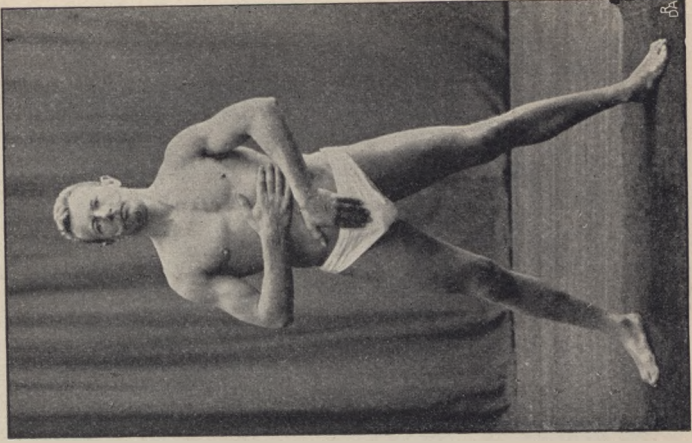


Fig. 29.

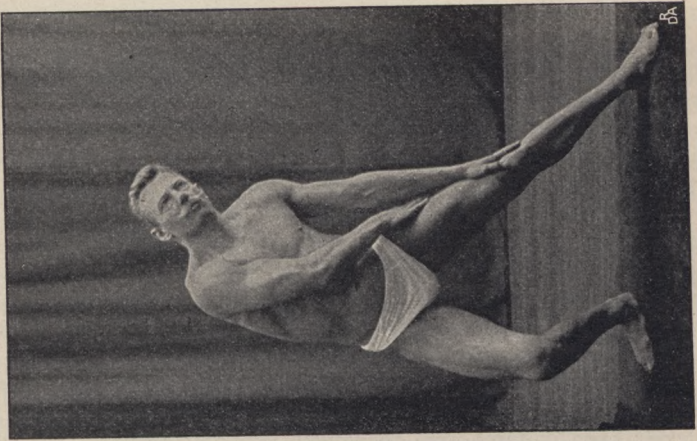


Fig. 28

Übung No. 13.

Halbdrehungen des Rumpfes, abwechselnd nach links und nach rechts, gleichzeitig mit Armkreisen und Druckausübung nach unten mit der einen Hand, während die Hinterfläche der andern Hand Rücken und Lenden frottirt.

Stelle Dich vor einer Kommode, einem nicht zu niedrigen Waschtisch oder einem Bettpfosten so weit entfernt auf, daß Du bequem diesen Gegenstand erreichen kannst, ohne Dich besonders weit nach vorn zu neigen. Beinstellung wie bei Übung No. 1.

Schwinge den rechten gestreckten Arm ruhig in einem großen Bogen von unten nach hinten, nach oben, nach vorn und nach unten, indem Du gleichzeitig den

Oberkörper gut $\frac{1}{6}$ Kreis (ca. 60°) nach links drehst. Inzwischen ist die rechte nach unten gekehrte Handfläche auf den genannten Gegenstand gefallen, auf den Du mit gestrecktem Arm einen starken Druck ausübst, teils nach unten, teils in der Richtung gegen Dich selbst. Der Druck soll gerade so lange Zeit dauern, wie Du brauchst, um mit der Hinter-(Außen-)Fläche der linken Hand 3 mal im Zickzack quer über den Rücken von oben, so hoch wie Du reichen kannst, bis über die Lenden hinunter zu reiben (siehe Fig. 30). Darauf nimmst

Du die rechte Hand vom Gegenstand weg und schwingst die linke vom Rücken vorwärts in einem großen Bogen. Indem Du gleichzeitig den Oberkörper nach rechts drehst, drückst Du mit der linken

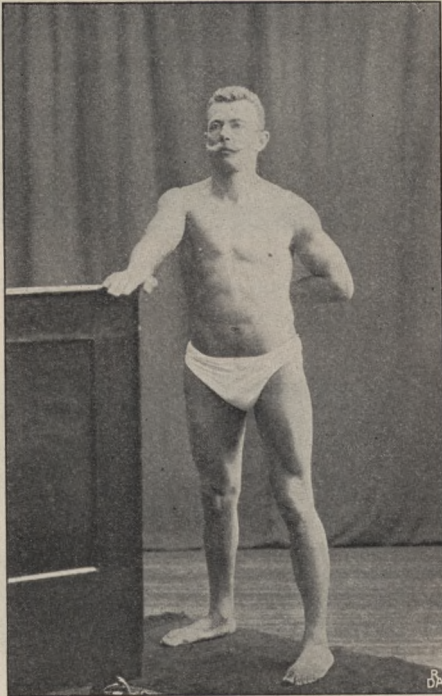


Fig. 30.

Hand auf den Gegenstand, wie vorher mit der rechten, die jetzt daran kommt, den Rücken zu frottieren. Die Zeit ist für 16 solche Halbdrehungen, 8 nach jeder Seite, berechnet.

Man soll derart drücken, daß die Muskeln um die Armhöhle herum und auf der vorderen Seite des Rumpfes gespannt werden. Es existiert keine Übung, die besser dazu geeignet ist, die Muskeln des Ober-

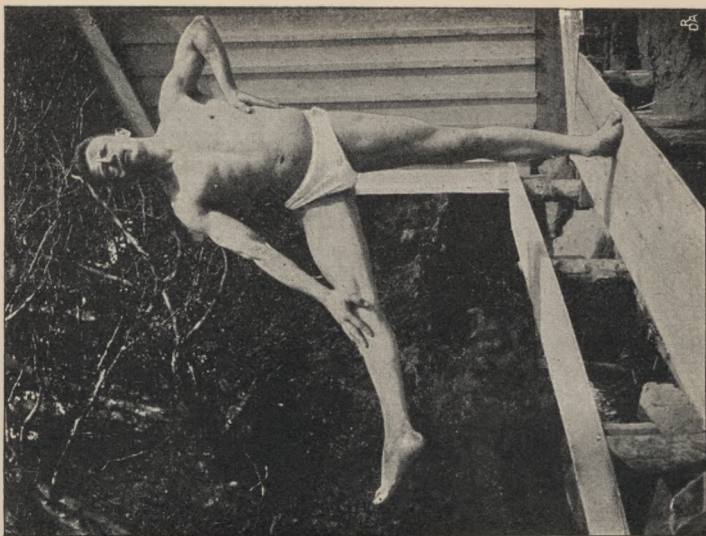


Fig. 31a.

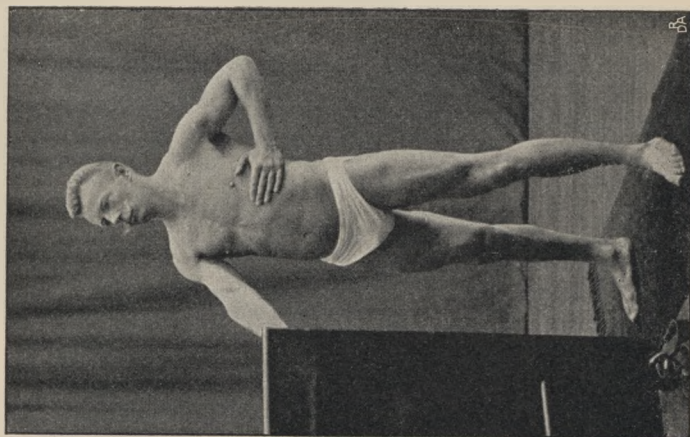


Fig. 31.

körpers und der Arme, die beim Schnellschwimmen gebraucht werden, zu stärken. Auch das Atem-Tempo muß wie im Wasser sein: Ausatmen jedesmal, wenn Du mit der einen Hand drückst, Einatmen die übrige Zeit. Es wird dadurch eine spezielle Übung für tiefes und vollständiges *Ausatmen*.

Übung No. 14.

Seitdrücken, abwechselnd mit der rechten und linken Hand, während die andere die entsprechende Seitenfläche des Rumpfes frottiert.

Stelle Dich vor einen Bettpfosten, vor die Ecke eines soliden Schrankes oder am besten in einen Türrahmen. Beinstellung wie bei Übung No. 1. Strecke den rechten Arm seitwärts hinaus, führe ihn dann ruhig wagerecht vorwärts und drücke mit der Handfläche fest gegen den Pfosten, den Schrank oder gegen den Türrahmen. Es ist also eine ähnliche Bewegung, als wenn Du jemandem eine Ohrfeige erteilst. Gleichzeitig reibst Du mit der linken Hand die linke Seitenfläche des Rumpfes 3mal auf- und abwärts (siehe Fig. 31).

Die Hände wechseln dann Stellung, so daß der linke Arm genau dasselbe tut, wie vorhin der rechte, während die rechte Hand frottiert. Man soll die ganze Zeit dieselbe Front beibehalten.

Wenn Du mit der Hand aufdrückst, mußt Du, um das Gleichgewicht zu behalten, mit dem entsprechenden Fuße fest auf den Boden treten. Die Bewegung kann 8 mal mit jeder Hand, im ganzen 16 mal, ausgeführt werden.

Die Übung entwickelt die meisten Rumpfmuskeln und außerdem Arm- und Beinmuskeln.

Geübtere können statt dieser folgende Übung ausführen: „*Abwechselndes Beinheben gerade nach den Seiten mit Frottieren der Körper- und Schenkelseiten*“, eine Bewegung, die fast dieselben Muskeln stärkt, aber etwas schwerer ist, da sie gleichzeitig eine „*Gleichgewichtsübung*“ ist. Man stellt sich aufrecht mit geschlossenen Fersen, die Arme werden *beide* gebogen gehalten wie der linke Arm auf Fig. 31a. Indem das eine Bein mit gestrecktem Rist und Knie so hoch wie möglich gerade seitwärts erhoben wird, streicht die entsprechende Hand abwärts über die Außenseite des Schenkels und leistet dadurch Widerstand gegen die Bewegung des Beines nach oben, wodurch besonders die Hüftenmuskeln kräftig geübt werden. Wenn das Bein unmittelbar danach gesenkt wird, streicht die Hand aufwärts, aber jetzt an der Innenseite des Schenkels entlang, und der Arm bleibt dann in der gebogenen Stellung, während das andere Bein und der andere Arm arbeiten. Es ist Zeit zu 20 solchen Beinheben, 10 mit jedem Beine. Während des Ausstreckens des einen Beines atmet man tief ein, beim Ausstrecken des anderen atmet man aus und fährt in dieser Weise abwechselnd fort.

Übung No. 15.

Abwechselndes hohes Knieheben gleichzeitig mit Frottieren der Außen- und Innenseiten der Unterbeine, jedesmal mit nachfolgendem Frottieren der Vorderfläche und unteren Rückseite des Rumpfes.

Stehe aufrecht mit geschlossenen Fersen. Hebe das eine Knie so hoch gegen die Brust, wie Du kannst, ohne den Oberkörper vornüber zu beugen. Der Unterschenkel wird senkrecht mit gestrecktem Riste gehalten. Fasse dann mit den Händen die Ferse seitwärts (siehe Fig. 32), und indem Du jetzt das Bein wieder nach unten streckst, gleiten die Hände, jede auf ihrer Seite, den unteren Teil des Beines, die Wade und das Knie entlang bis ein wenig oberhalb desselben.

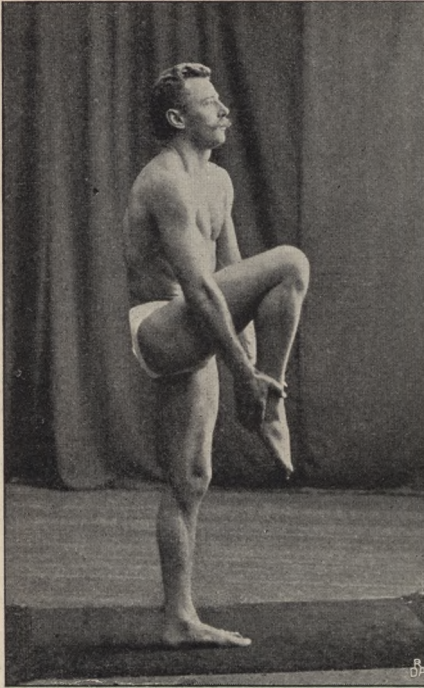


Fig. 32.

Nimm wieder die aufrechte Stellung ein und mache dieselbe Bewegung mit dem anderen Bein und fahre so fort, mit den Beinen wechselnd. Zwischen den Bewegungen ist also eine kurze Pause, in der Du still auf den Füßen stehst.

Wenn Du nach Verlauf einiger Zeit sowohl mit dieser wie mit allen den anderen Übungen voll vertraut bist, sollst Du — ohne im ganzen mehr Zeit zu gebrauchen — diese kleinen Pausen mit Frottieren des Körpers vorn und hinten ausfüllen. Indem die Hände z. B. das linke Bein

entlang gestrichen haben, fahren beide fort zu streichen, länger aufwärts über Bauch und Brust bis zum Schlüsselbein, wo sie nach den Seiten geführt werden und loslassen. Unmittelbar nachher fährt die linke Hand nach hinten und reibt mit ihrer Hinterfläche einmal über Rücken, Lende und Gesäß hinunter. Wenn man das rechte Bein losläßt, wird die Vorderfläche des Rumpfes wie vorhin mit beiden Händen frottiert, während dagegen die Hinterfläche der rechten Hand hinten streicht. Einatmen während des Kniehebens, Ausatmen, wenn die Rückseite des Körpers frottiert wird. — Die Zeit ist für 10 Kniehebungen mit jedem Bein berechnet, im ganzen also 20.

Übung No. 16.

Wurfbeugungen mit dem Oberkörper seitwärts, abwechselnd links und rechts, während die Hände ihre entsprechenden Körperseiten frottieren.

Stehe aufrecht mit geschlossenen Fersen und mit senkrecht nach unten gestreckten Armen. Indem Du schnell den Oberkörper gerade nach links wirfst, streichst die linke Handfläche hinab, die linke Hüfte und die Außenseite des Schenkels entlang, während die rechte Hand die rechte Seite des Körpers entlang nach oben schleift (siehe Fig. 33).

Augenblicklich wird der Oberkörper nach rechts geworfen, während die beiden Hände ihre Rollen vertauschen; und in der Weise fährt man mit schnellem Werfen des Körpers nach links und rechts fort. Die Arme werden nicht die ganze Zeit gestreckt gehalten, sondern abwechselnd gebeugt, jedesmal wenn die Hand nach oben geführt wird, damit eine längere Fläche frottirt werden kann.

Die Zeit ist berechnet für 20 Wurfbeugungen, 10 nach jeder Seite.

Je kräftiger man wird, desto schneller werden die Bewegungen ausgeführt, und desto fester preßt man die Hände gegen den Körper. Die Beugungen müssen aber jedesmal so tief wie möglich nach unten ausgeführt werden. Es ist dies eine sehr kräftige Übung sowohl für die Arme wie für beinahe alle Rumpfmuskeln und auch für die Eingeweide. Anfangs muß man selbstverständlich alle Bewegungen ganz langsam ausführen.

Es ist von größter Wichtigkeit, daß man den Atem nicht anhält. was viele bei dieser und den zwei folgenden Übungen oft tun. Im Anfang nimmt man einen ganzen Atemzug gleichzeitig mit jeder Doppelbewegung, später aber kann man mehrere schnelle Würfe während eines einzelnen Atemzuges ausführen.

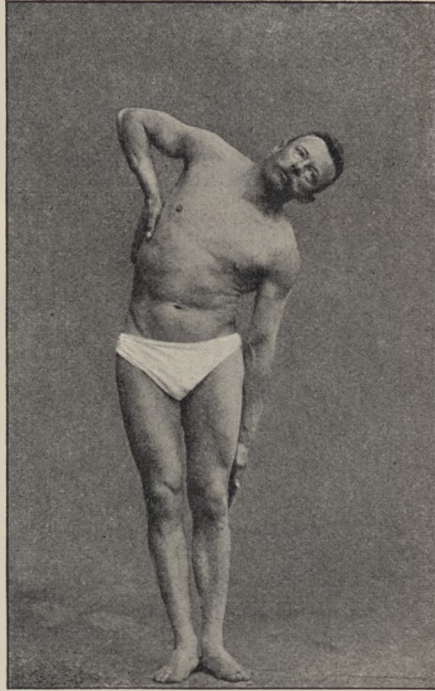


Fig. 33.

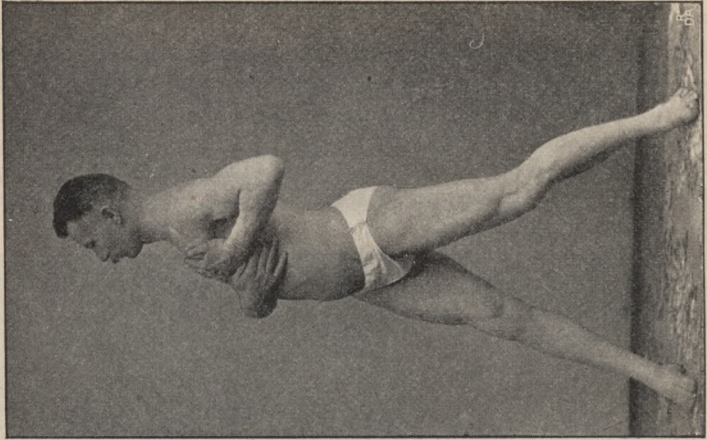


Fig. 35.

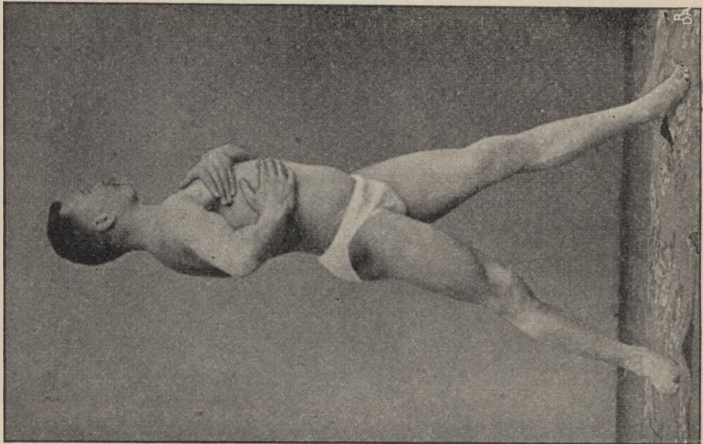


Fig. 34.

Übung No. 17.

*Wurfdrehungen mit dem Oberkörper, abwechselnd links und rechts,
mit gleichzeitigem Frottieren quer über die ganze Brust.*

Beinstellung wie bei Übung No. 4 und 7. Dadurch erzielst Du,
daß die Drehungen vornehmlich im Rumpfe geschehen und nicht in

den Beinen allein, wodurch die größte Wirkung der Übung verloren gehen würde. Es sieht wohl nicht schön aus, mit nach innen gekehrten Zehen zu stehen, aber hier handelt es sich ja nicht um Paradedgymnastik, sondern um Gesundheitsübungen ohne Zuschauer. Drehe nun rasch den Oberkörper ca. 90° oder jedenfalls so weit wie Du kommen kannst nach links, indem du gleichzeitig die flachen Hände auf die rechte Brust legst, die eine oberhalb, die andere unmittelbar unterhalb der Brustwarze (siehe Fig. 34). Mit einem raschen Wurf drehst Du jetzt den Oberkörper ca. 180° nach rechts herum und läßt gleichzeitig die Hände quer über die Brust schleifen, also in der der Drehung des Oberkörpers entgegengesetzten Richtung.

Wenn die Drehung nach rechts beendigt ist, ruhen also die Hände auf der linken Seite der Brust (siehe Fig. 35 auf Seite 82).

Gleich darauf wirfst Du den Oberkörper mit einer Ganzdrehung nach links, während die Handflächen zur äußersten rechten Seite der Brust wieder zurückschleifen. Die Übung wird 20mal, abwechselnd links und rechts, in schnellstem Tempo ausgeführt, und die Hände werden fest gegen die Brust gepreßt.

Bemerke, daß die eine Hand sich fortwährend über und die andere unter den Brustwarzen bewegt.

Es empfiehlt sich jedoch, von Tag zu Tag die Stellung der Hände wechseln zu lassen. Das Atmen wie bei Übung No. 16.

Durch das Frottieren bei dieser Übung und bei No. 12 wird die ganze Vorderfläche des Rumpfes quer hinüber abgerieben. Die Höhe der vorderen Fläche des Rumpfes beträgt gerade 3 Handbreiten (bei ein wenig gespreizten Fingern) + 1 Handlänge. Dieses Querfrottieren ist besonders wichtig, weil einzelne Teile der Vorderfläche durch das Frottieren des Oberkörpers von oben nach unten oder umgekehrt *nicht* bearbeitet werden.

Anfänger müssen diese Übung ruhig und ohne Werfen ausführen. Es ist ganz falsch, den Kopf am meisten zu drehen, während der Oberkörper beinahe still steht. Um sicher zu sein, daß Du jedesmal einen halben Umkreis (180°) oder mehr herumdrehst, kannst Du Dir einen Punkt oder eine senkrechte Linie gerade hinter Deinem Rücken merken. Dieses Merkmal muß erreicht oder von den Schultern abwechselnd passiert werden.

Übung No. 18.

Wurfbeugungen mit dem Oberkörper, abwechselnd nach hinten, mit Frottieren der Vorderfläche des Rumpfes, und nach vorn, mit Frottieren der Lenden.

Beinstellung wie bei Übung No. 1. Wirf zuerst den Oberkörper nach hinten wie auf Fig. 25 gezeigt. Gleichzeitig streichst du Brust, Magen und die vorderen Flächen der Hüften (Frauen entgegengesetzt: vom Unterleib aufwärts über Zwerchfell und Brust), wie früher unter

Übung No. 11 beschrieben. Der Oberkörper wird dann nach vorn geworfen, aber nicht weiter, als es auf Fig. 26 gezeigt ist, doch ohne Einziehen des Unterleibs. Gleichzeitig wird der Körper hinten frottiert, auch wie es unter Übung 11 beschrieben ist; ein wenig unter den Lenden hört man aber auf. Der Oberkörper wird dann sofort wieder in die frühere Stellung geworfen und die vordere Fläche wie vorhin gerieben, dann wieder nach vorn mit Reibung der hinteren Fläche, und in dieser Weise fährt man fort mit zwanzig schnell aufeinanderfolgenden Würfeln, abwechselnd nach vorn und nach hinten. Das Atmen wie bei den Übungen No. 16 und 17. Anfänger tun am besten, wenn sie statt dieser Übung No. 11 wiederholen, die jedoch mit Frottieren nach oben statt nach unten ausgeführt werden kann.

Meine speziellen Halsübungen.

Solche sind in meinem System nicht enthalten, weil sie für die Gesundheit nicht gerade notwendig sind. Da es aber zur Körperlichkeit und zur guten Haltung gehört einen wohlentwickelten



Fig. 36.

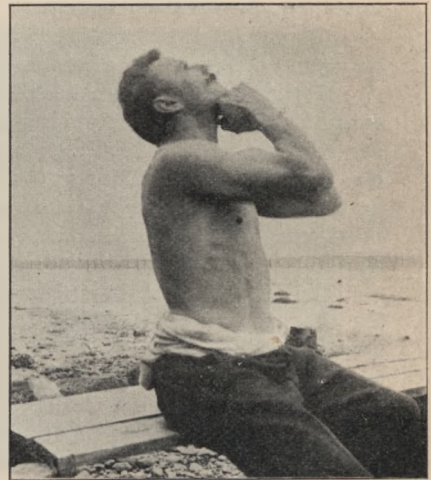


Fig. 37.

Hals zu haben, da andererseits alle Halsübungen in anderen Gymnastikbüchern eine sehr geringe Wirkung haben und da endlich nur verhältnismäßig wenige Gelegenheit haben griechisch-römisches Ringen zu betreiben, das besonders die Hals- und Nackenmuskeln übt, so teile ich die Beschreibung meiner drei hierzu gehörigen Übungen mit, mit deren Hilfe ein Mensch mit dünnem Halse denselben in 3 Monaten kräftig und um 2 cm stärker im Umfang machen kann.

1. Kopfbeugen nach hinten und nach vorn.

Beuge den Kopf ganz vornüber und fasse mit beiden Händen, mit gefalteten Fingern, ziemlich hoch oben um den Kopf (siehe Fig. 36). Wenn Du dann den Kopf nach hinten beugst, sollst Du mit den Händen starken Widerstand leisten. Wenn Du den Kopf langsam ganz nach hinten gezwungen hast, setzest Du die Hände unter das Kinn (siehe Fig. 37) und leistest jetzt starken Widerstand gegen das Vorbeugen des Kopfes usw. abwechselnd 10 bis 50 Mal.

2. Kopfbeugen seitwärts.

Beuge den Kopf links hinunter und setze die rechte Hand gegen die Schläfe (siehe Fig. 38). Beuge jetzt den Kopf ganz langsam nach rechts hinüber, indem Du mit dem rechten Arm starken Widerstand

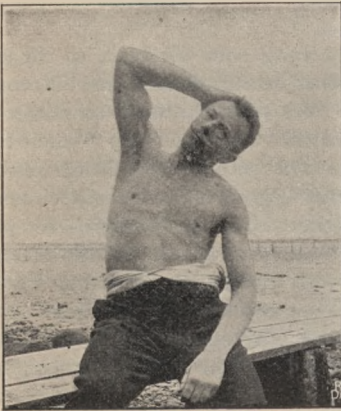


Fig. 38.



Fig. 39

leistest. Wenn der Kopf ganz auf die rechte Seite hinuntergekommen ist, läßt Du mit der rechten Hand los und setzest die linke gegen die linke Schläfe. Dann geht es mit Widerstand des linken Armes wieder zurück usw. abwechselnd 5 bis 25 Mal.

3. Kopfdrehungen seitwärts.

Drehe den Kopf nach links, setze die rechte Hand gegen die rechte Kinnlade (siehe Fig. 39).

Drehe dann langsam den Kopf rechts herum, indem der rechte Arm kräftigen Widerstand leistet. Wenn der Kopf ganz nach rechts gedreht worden ist, soll die rechte Hand loslassen, während die linke gegen die linke Kinnlade gesetzt wird, um Widerstand gegen die Drehung nach links zu leisten. In der Weise fährt man 5 bis 25 Mal abwechselnd fort.

Schluß.

Lieber Leser!

Mein kleines Buch ist allerdings etwas weitläufiger geworden, als ich mir ursprünglich dachte. Besonders hätte ich nicht geglaubt, daß die Erklärungen zu diesen 15 Minuten Übungen soviel Platz einnehmen würden. Du brauchst Dich jedoch durchaus nicht zu ängstigen in der Meinung, daß etwas sehr Verwickeltes hinter diesen ausführlichen Beschreibungen stecke. Wahrscheinlich wirst Du die Übungen machen können, wenn Du nur die Überschriften liest und einen Blick auf die Bilder wirfst. Du mußt aber einräumen, daß es angenehm ist in zweifelhaften Fällen nachsehen zu können, wie die Einzelheiten einer Übung am besten ausgeführt werden.

Ob Du nun schwach oder kräftig, jung oder alt bist, so fange gleich an diese Übungen zu machen, lieber heute als morgen. *Nimm Dir aber in der ersten Zeit nicht zu viel vor, falls Du nicht an körperliche Arbeit gewöhnt bist.* Schiebe es nicht auf, weil Du vielleicht keine Badewanne hast, die kannst Du Dir immer bei Gelegenheit kaufen. Vorläufig kannst Du dich damit begnügen, Dich mit einem nassen Handtuche abzureiben. Oder mache noch heute abend einige der Frottierübungen, z. B. No. 11, 10, 12 und 17 abwechselnd mit tiefen Atemzügen! Dabei bekommst Du ja ein Luftbad und einen Vorgeschmack des unschätzbaren Genusses, der mit diesen Übungen verbunden ist, ohne daß Du Überanstrengung oder schmerzhaftes Gefühl und Unbehagen morgen zu befürchten brauchst. Die folgenden Abende kannst Du nach und nach alle Frottierübungen durchnehmen, No. 18 ausgenommen, und, wenn Du Gelegenheit dazu hast, kannst Du im Laufe des Tages probieren, die eine oder die andere der Übungen No. 1 bis 8 „angekleidet“ auszuführen.

Nehmen wir dann an, daß Du inzwischen einen kleinen Zuber oder ein flaches Gefäß bekommen hast. Eines schönen Morgens schwingst Du Dich zu einem kräftigen Entschluß auf, stehst etwa 20 Minuten früher als gewöhnlich auf, machst die 8 Übungen, schüttest etwas lauwarmes Wasser über Dich, trocknest Dich ab und frottierst Dich, kleidest Dich an und — bist dann später während der Arbeit des Tages erstaunt und erfreut über das erquickende Gefühl, das die ganze Zeit Deinen Körper durchströmt. Hier paßt wirklich die Redensart von der kleinen Ursache und der großen Wirkung! Hättest Du eine ganze Stunde Morgengymnastik gemacht, so wärest Du vielleicht nur noch müder und unaufgelegter geworden, als Du ohne jegliche Übung zu sein pflegst.

Ich schrieb ausdrücklich lauwarmes Wasser, denn es ist der reine Aberglaube, daß eiskaltes Wasser das einzig seligmachende sei. Die

Hauptsache ist, daß Du Wasser, Luft und Abreibung unmittelbar auf Deine ganze Hautoberfläche einwirken läßt und daß Du dies so angenehm findest, daß Du Lust und Bedürfnis bekommst damit fortzufahren. Es kommt dann eine Zeit, wo Du kaltes Wasser anwendest aus dem einfachen Grunde, weil es das bequemste ist und Dich nicht mehr erschauern läßt. Und *dann* wird es Deine Nerven stärken, während es auf schwache Nerven leicht die entgegengesetzte Wirkung hätte ausüben können.

Ja, es ist ein herrliches Bewußtsein, diese kleine Morgengymnastik gemacht und das Bad genommen zu haben. Du bekommst so ein gutes Gewissen, und selbst wenn Du später im Laufe des Tages keine Zeit zu irgendwelcher Bewegung oder Erholung hast, so ist das auch weiter nicht schlimm, Du kannst ruhig dabei sein, denn für diesen Tag *hast* Du Deine Pflicht gegen Dein körperliches „Ich“ getan.

* * *

Glaube um Gotteswillen nicht, daß ich beabsichtige, aus Dir die Parödie eines „starken Mannes“ zu machen. Ich verstehe es sehr wohl, daß es Dir davor graut, diesen geehrten Mitbürgern ähnlich zu werden, deren starke körperliche Entwicklung gegen alle Gesetze der Harmonie und Schönheit vor sich gegangen ist. Sie fühlen sich verpflichtet, die Ellbogen krumm zu halten und die Zehen nach außen und nach oben zu strecken, um damit anzudeuten, wie schwer ihnen aus lauter Kraft das Gehen wird. Ein je größeres „totes“ Gewicht sie erreichen können, um so lieber ist es ihnen. Wenn sie photographiert werden sollen, trachten sie danach, dem Beschauer zu imponieren, indem sie die unnatürlich gespannten Arme in den Vordergrund pressen, so daß die Muskeln noch übertriebener entwickelt und knotiger erscheinen, als sie wirklich sind; oder sie beugen sich mit einem düsteren Blick nach vorn und ziehen krampfhaft alle Muskeln der Vorderseite zusammen. In jeder deutschen oder englischen „Athleten“-Zeitschrift wimmelt es von solchen scheußlichen Bildern.

Wie erhaben ruhig, anstandsvoll edel und lieblich harmonisch sind nicht im Gegensatz dazu die antiken Figuren! Hier sieht man niemals einen Muskel gespannt, ohne daß es für die dargestellte Situation oder Bewegung notwendig gewesen ist. Alles hat den Stempel der Gesundheit und Schönheit. Die Brust ist gewölbt, die Schultern sind breit und abgerundet, die Hüften schmal, die Rumpfmuskeln voll, die Glieder zwar stark an der Wurzel, werden aber nach und nach schlanker bis zu den feinen Hand- und Fußgelenken. Aus dieser Gesellschaft sollst Du Dir das Vorbild für Deine körperliche Ausbildung wählen.

* * *

Es ist die *tägliche* Leibesübung, selbst in einem kurzen Zeitraum, die eine so ausgezeichnete Wirkung hat. Deshalb soll sie eine Gewohnheitssache, ein Bedarfsartikel werden, den man in einer geordneten

Haushaltung ebensowenig entbehren will wie warmes Mittagessen oder Tischtuch. Die *tägliche* Übung kann absolut nicht ersetzt werden, wie etwa durch 2 Stunden wöchentliches Abendturnen oder Sports-training, so ausgezeichnet diese als Ergänzung auch sind.

15 Minuten jeden Morgen und $5\frac{1}{2}$ Minute jeden Abend machen zusammen nur zirka $\frac{1}{2}$ Stunde mehr pro Woche als die erwähnten 2 Stunden, wie kann es dann zugehen, daß die Wirkungen auf den Organismus soviel besser und größer sind? Ja, der Grund dafür ist, daß bei einer Stunde gemeinsamen Turnens viel Zeit verloren geht mit Umkleiden, Kommandos, Pausen und damit, daß man zusieht, wie die anderen arbeiten. Dazu kommt, daß unvermeidlich ein Teil der Übungen verhältnismäßig geringe direkte Bedeutung für die Gesundheit hat. Die sieben Zeitabschnitte von $15 + 5\frac{1}{2}$ Minuten sind dagegen von der ersten bis zur letzten Sekunde mit intensivster Arbeit für die allerwichtigsten Organe ausgefüllt. Endlich kann der Organismus nur eine gewisse Menge Gymnastik auf einmal mit Ausbeute „verdauen“; bekommt er in *einer* Dosis zuviel, so kann das mehr schaden als nützen.

Wenn ich in dieser Gedankenverbindung den Turnunterricht der Schulen betrachte, dann finde ich ihn wenig zweckentsprechend. Meiner Ansicht nach sollte der Unterricht in diesem Fache dazu dienen, die körperliche Entwicklung nicht allein während der Schulzeit, sondern auch im späteren Leben zu fördern.

In den meisten anderen Fächern — z. B. Lesen, Schreiben, Rechnen — erwirbt sich der Schüler Kenntnisse, die er später tagtäglich verwenden kann. Der Turnunterricht dagegen erfordert Lokale und Apparate, die dem Schüler nach der Schulentlassung nicht leicht und nicht täglich zugänglich sind.

Eigentlich existieren nur zwei Hauptformen der rationellen körperlichen Erziehung der Jugend, und diese beiden Formen ergänzen sich gegenseitig. Das erste Hauptmittel ist die Ausübung von Freilicht-Sport und Spiel, die den physischen und gleichzeitig in hohem Grade den moralischen Zustand der Jugend verbessert. Der ideal körperlich entwickelte Mensch sollte sozusagen ein leichtbewegliches, behendes Wesen sein, bei dem Betätigung und Ausdauer die leitenden Faktoren sind, und diese erreicht man am besten durch Sport und Spiel. Eine schwere Muskulatur hervorzubringen, wie sie künstlich durch Schwergewichtsübungen und verschiedene Turnapparate erzielt wird, sind sie allerdings nicht imstande. Eine solche ist aber auch gar nicht erstrebenswert, da sie für das praktische Leben als eine tote, schwerfällige, überflüssige, beschwerliche und wahrscheinlich ungesunde Bürde betrachtet werden muß. Ein weiterer Vorteil von Freilicht-Sport und Spiel ist der, daß sie heutzutage sozusagen das einzige Mittel sind, das bei der Jugend solche geistige Eigenschaften und Charaktertugenden wie Mut, Entschlossen-

heit, Geistesgegenwart, Fähigkeit zu raschem Handeln, Kameradschaftsgefühl und Dienstfertigkeit gegen Schwächere gedeihen läßt.

Die zweite Hauptform der körperlichen Kultur der Jugend ist die Ausübung einer alle Organe des Körpers in Anspruch nehmenden Zimmergymnastik, und es muß eine Aufgabe der Schule sein, die ihr anvertrauten Kinder in einer solchen gewandt zu machen und sie zu ihrer Ausübung anzuhalten.

Das System muß so zusammengestellt sein, daß sein Gebrauch — soweit es in menschlicher Macht steht — die Erhaltung der Gesundheit garantiert und den meisten Krankheiten vorbeugt. Die Übungen müssen deshalb vorzugsweise und besonders die Funktionen der Atmungsorgane, des Kreislaufes, der Haut und der Verdauungsorgane im Auge haben. Eine genügende Entwicklung der Muskulatur wird sich dann von selbst ergeben.

Dieses ideale System muß *unlösbar mit täglichem Wasserbad, Luftbad und Massage* verbunden sein, darf aber übrigens durchaus keine Apparate erfordern. Es muß überall, unter all den verschiedenen Verhältnissen, die später im Leben an die Schüler herantreten, ausgeführt werden können. Die Schüler müssen in der Schulzeit nicht allein die Übungen selbst lernen, sondern es muß ihnen auch eingeprägt werden, daß dieses kleine System ein untrennbarer Teil ihrer Morgen- (oder Abend-) Toilette sein und bleiben muß. Es muß mit gleichem Nutzen von den Ärmsten wie von den Reichsten, von Schwächlichen wie von Athleten, von jung und alt, Mädchen und Knaben, Männern und Frauen ausgeübt werden können. Es darf nicht mehr Zeit als 15—20 Minuten täglich erfordern, und, um nicht das Gedächtnis zu beschweren, muß jede einzelne Übung in bestimmten Wiederholungen das ganze Leben hindurch geübt werden können. Ebenso müssen die Übungen für alle dieselben sein; damit sie aber für die verschiedenen Personen, Altersstufen, Geschlechter oder Kräfte passen können, muß jede einzelne Übung eine Anzahl von verschiedenen Schwierigkeitsgraden, d. h. leichtere und schwerere Ausführungsarten haben.

Sowohl die Gymnasien wie die Volksschulen würden bei dem Schüler in weit höherem Grade den Sinn für Körperpflege und Hygiene entwickeln können, wenn sie ihm durch so ein kleines System des Zimmerturnens — sei es das meinige oder ein anderes — die Annehmlichkeiten der Körperpflege und Reinlichkeit zur Gewohnheit machten.

Ein Schüler, der eine solche körperliche Erziehung genossen hat, wird wirklich aus der Schule etwas fürs Leben mitnehmen können.

Es wäre dies um so wünschenswerter, als die meiste körperliche und geistige Arbeit in der Jetztzeit unter schlechten äußeren sanitären Verhältnissen ausgeführt wird. Ich bin überzeugt, daß die Zukunft diese meine Gedanken verwirklichen wird.

Selbst wenn Du so frisch und gesund bist, wie Du meinst es nur werden zu können, sollst Du Dich dennoch an das tägliche Bad und an diese allseitige Bewegung gewöhnen. Bist Du wirklich so glücklich, im Besitze einer guten Gesundheit zu sein, dann sollst Du Dich dieser kleinen Mühe unterziehen, um sie zu bewahren und zu befestigen. Es sind ja nur die ersten Schritte, die vielleicht ein wenig unangenehm sind. Bald wirst Du diesen lebensverjüngenden Minuten so ergeben sein, daß Du sie um keinen Preis entbehren willst.

Du sollst es nicht nur Deinetwegen, sondern auch Deiner Nachkommenschaft wegen tun, damit diese nicht durch Dich degeneriert.

Wieviele Kinder gesunder Eltern sieht man nicht vom Lande in die Städte kommen, wo sie von intellektuellen Interessen gänzlich verschlungen werden! Haben sie das „Glück“ wohlhabend zu werden, dann kommt dazu noch Geselligkeit, Überfluß an gutem Essen und Trinken, allerlei Luxus, vielleicht verschiedene Laster. Mit Geringschätzung betrachten sie jetzt die körperliche Arbeit, die doch die Gesundheitsquelle ihrer Vorfahren war, und die noch jetzt einzig und allein der Grund dazu ist, daß sie nicht selbst schnell durch die einseitige geistige Überkultur gänzlich zugrunde gerichtet werden. Aber schon ihre Nachkommen im ersten Gliede werden schwächlich und nervös, und ihre Kindeskinde stehen schon bei der Geburt mit dem einen Fuße im Grabe oder sind in jedem Falle sozusagen mit einer Eintrittskarte zur Irrenanstalt versehen. Dieses Elend könnte vermieden werden, wenn die Menschen beizeiten bedenken wollten, daß der Körper nicht etwa ein gleichgültiges „Futtermal“ für Seele und Geist ist, sondern der Erdboden, in dem alle Keimkraft ihren Sitz hat. Du darfst deshalb nicht, wie ein rücksichtsloser Pächter, Deinen Körper auspressen, sondern sollst ihn, wie ein kluger Besitzer, zum Gegenstand regelmäßiger Pflege und sorgfältiger Kultur machen, wohl wissend, daß dies ein Einsatz ist, der gute Zinsen trägt.

* * *

Ein Körper, der nicht täglich von außen bis innen geübt und bewegt wird, verfällt, d. h. wird vor der Zeit hinfallig und „alt“. Es ist natürlich kein Vergnügen oder Vorteil, alt an Jahren zu werden, wenn man zusammengesunken, steif, gebrechlich und überall leidend ist, wenn die Intelligenz beinahe erlischt und die Interessen verweht sind. So ist es nämlich der Fall bei den vielen Menschen, die alt geworden sind, obwohl sie ihr Lebenlang *frischer Luft, Sonnenlicht, Wasser und Gymnastik* hohnsprachen. Der tägliche Anblick dieser alten Wracke hat selbst vielen jungen Leuten solchen Widerwillen gegen das Alter beigebracht, daß sie sich gar nichts daraus machen, etwas zu tun, wodurch sie fähig werden, *lange zu leben*. Man übersieht also ganz das Faktum, daß es möglich, ja ganz natürlich ist, sowohl die körperlichen als auch die geistigen Fähigkeiten beinahe ungeschwächt

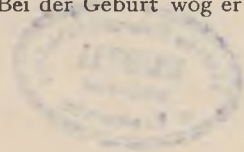
wenigstens ein Jahrhundert lang zu bewahren, und daß dies einen außerordentlichen Überschuß an Glück und Reichtum — an Geld und an Erfahrung — für die Familie, das Geschlecht und den Staat bedeuten würde.

Die Hauptvorteile vernünftiger Leibesübungen liegen also nicht in erster Linie darin, daß die Muskeln und Sehnen stärker werden, sondern darin, daß alle inneren Organe bis zum Gehirn, Herz und Rückenmark täglich in einem verjüngenden Bade durchspült werden. Oder glaubst Du, daß z. B. eine Rückenwirbelsäule, die täglich bis zum äußersten Vermögen so vielen Streckungen, Biegungen und Krümmungen unterworfen wird, wie es in meinem kleinen Systeme geschieht, auf den Einfall kommen könnte, steif zu werden, zu verkalken und vielleicht die Wirksamkeit in den Hauptnervenstämmen, die sie durchziehen, zu hemmen? Nein, sie ist soweit davon entfernt, daß Du, auch wenn Du schon bei Jahren bist und erst mit diesen Übungen anfängst, obendrein geschmeidiger, aufrechter und beweglicher als in Deiner Jugend werden kannst; ja, wahrscheinlich wirst Du im Laufe weniger Monate um 2 bis 3 cm größer werden. Deshalb möchte ich jeden, der mit dem Ausüben des Systems anfängt, bitten, seine Größe ganz genau messen zu lassen. Nimm auch Maß vom Brustumfang, wenn die Lungen ganz mit Luft gefüllt sind, und darnach, wenn alle Luft ausgeatmet ist, und laß uns dann sehen, wieviel der Unterschied dieser beiden Brustmaße nach Verlauf eines halben Jahres gewachsen sein wird.

All die anderen Maße von Ober- und Unterarm, Schenkel und Wade, Hüfte, Taille, Hals usw., die bei allen anderen Systemen verlangt werden, haben keine Bedeutung, da sie keinen Aufschluß geben von der Form der Muskeln, noch weniger von deren Substanz oder Leistungsfähigkeit. Ein Maß um die Taille herum sagt uns z. B. nicht, ob es Fett oder Muskeln sind, die ihren Platz da haben. Will man sich's aber etwas Mühe kosten lassen, um seinen Fortschritt augenscheinlich und nachweislich konstatieren zu können, dann lasse man sich ohne Kleider photographieren — am liebsten mit seitwärts ausgestreckten Armen — und nach Verlauf eines passenden Zeitraumes lasse man ein neues Bild in derselben Stellung, Größe und Beleuchtung aufnehmen. —

Es wird vielleicht den Leser interessieren zwei Bilder von *Per* zu sehen, der wohl hier im Lande (Dänemark) das einzige Kind ist, das sich *niemals*, weder bei Tag noch bei Nacht, in einem geschlossenen Zimmer aufgehalten hat, *niemals* wollenes Unterhemd angehabt hat und *niemals* krank gewesen ist, nicht einmal ein wenig Husten gehabt hat.

Per war genau $14\frac{1}{2}$ Monate alt, da die Bilder aufgenommen wurden (am 8. Juli 1904). Bei der Geburt wog er nur 4 kg, jetzt 14 kg.



Er kann gehen und laufen, sowohl schnell wie andauernd, wadet von selbst am flachen Strande in das Wasser hinaus, auch wenn dieses nur 12° Réaumur warm ist. weint nicht, wenn er unfreiwillig untergetaucht wird, und hat im Sommer keine Kleider, sondern nur Sandalen an, wenn er in den Mittagstunden im Garten spielt.

Sein gutes Gedeihen ist eine Folge davon, daß er im ersten Jahre nichts anderes in den Magen bekommen hat als Muttermilch, immer

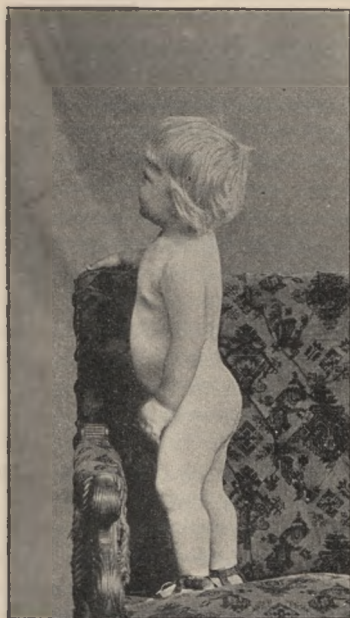


Fig. 40.

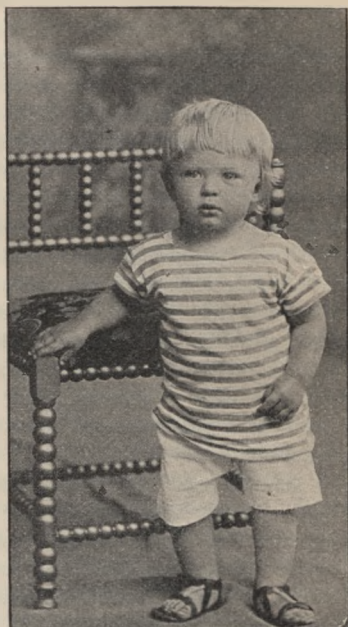


Fig. 41.

frische Luft in die Lungen, jeden Tag Wasser- und Luftbad mit Massage und Gymnastik, und daß er sich immer mit einer spärlichen, luftigen Bekleidung begnügen mußte. Jetzt lebt er von verschiedenen Sorten Milchsuppen und Breien, Brot, Kakes, Frucht und Milch. — Fleisch und zusammengesetzte Gerichte sind verbannt.

Jetzt, am 2. Dezember 1904, ist Per 90 $\frac{1}{2}$ cm hoch, hat 60 cm Brustweite und wiegt 17 kg. „Er soll wohl Akrobat oder ‚starker Mann‘ werden?“ fragen manche Leute. Nein, sicherlich *nicht deswegen* lasse ich mir seine körperliche Entwicklung so sehr angelegen sein.

Ich denke vielmehr stets an die Worte des alten Doktors: „Die Kraft und Intelligenz des ganzen Geschlechts entwickeln sich aus der körperlichen Gesundheit des Kindes.“



Erschienen sind:

J. P. Müller, *Hygienische Winke*. Preis M. 3.—, geb. M. 4.20.

J. P. Müller, *Geschlechtsmoral und Lebensglück*, Preis M. 6.—, geb. M. 7.50.

TABELLE

über die

Abstufungen der Schwierigkeitsgrade bei den Übungen

von

„MEIN SYSTEM“.

Die Zahlen links bei jeder der einzelnen Übungen bezeichnen die steigende Schwierigkeit der Ausführungsformen, und zwar Nummer 1 den leichtesten Grad, Nummer 2 den etwas schwierigeren usw. Je schwieriger der Grad der Übung ist, desto kräftiger ist die Wirkung auf den Übenden.

Es wird allen Ausübenden von „Mein System“, ganz besonders Anfängern und älteren Leuten, dringend geraten, in der ersten Zeit die Übungen im ersten, also leichtesten Schwierigkeitsgrade auszuführen und nicht zu den schwierigeren Graden überzugehen, bevor der vorhergehende leichtere Grad ohne Anstrengung ausgeführt werden kann.

Atemübungen:

1. Mit „Hüfte faß“ (oder Armheben) ohne Fersenheben.
2. Mit Fersenheben; die eine Hand stützt sich auf die Kommode, die andere ruht auf der Hüfte.
3. Mit „Hüfte faß“ (oder Armheben) und Fersenheben ohne Stütze für die Hände.
4. Mit „Hüfte faß“ (oder Armheben), Fersenheben und tiefer Kniebeuge.

Übung Nr. 1:

1. Mit „Hüfte faß“; ruhig.
2. Mit „Nacken faß“; ruhig.
3. Mit hochgestreckten Armen und gefalteten Fingern; ruhig.

Übung Nr. 2:

1. Ohne Schemel; ruhig.
2. Mit Schemel; ziemlich schnell.
3. Mit Schemel; sehr schnell und kräftig.

Übung Nr. 3:

1. Aufstützen mit den Händen beim Niederlegen und Aufrichten; der ganze Rücken liegt auf dem Fußboden.
2. Mit „Hüfte faß“; der ganze Rücken liegt auf dem Fußboden.
3. Mit „Nacken faß“; der ganze Rücken liegt auf dem Fußboden.
4. Mit ausgestreckten Armen; nur Nacken und Hüften liegen auf dem Fußboden.

5. Wie Grad 4, aber auf einem Schemel sitzend.
6. Wie Grad 4, aber auf einem Stuhl oder einer Bank sitzend.

Übung Nr. 4:

1. Ohne Seitenbeugungen, mit Senkung der Arme; ruhig.
2. Ohne Seitenbeugungen, mit dauernd nach den Seiten ausgestreckten Armen; ruhig.
3. Mit Seitenbeugungen; ruhig.
4. Mit Seitenbeugungen; schnelles Aufrichten und Drehen.

Übung Nr. 5:

1. Mit kurzem Ausfall; ruhiges Kreisen.
2. Mit langem Ausfall; schnelles Kreisen.
3. Mit langem Ausfall, vornübergebeugtem Oberkörper; schnelles Kreisen.
4. Mit Schenkelstütze auf einem Taburet oder einer Bank; schnelles Kreisen.

Übung Nr. 6:

1. Kreisen mit einem Beine.
2. Mit „Nacken faß“; ziemlich schnelles Kreisen gleichzeitig mit beiden Beinen.
3. Mit dem Nacken und den Händen auf dem Fußboden; langsames Kreisen gleichzeitig mit beiden Beinen.

Übung Nr. 7:

1. Drehen in aufrechter Stellung, mit Senken der Arme; ruhig.
2. Drehen in aufrechter Stellung, mit dauernd nach den Seiten gestreckten Armen; ruhig.
3. Drehen in gebogener Stellung; ruhig.
4. Schnelles Drehen in gebeugter Stellung.

Übung Nr. 8:

1. Stütze die Hände auf die Kommode, das Fensterbrett od. dergl.
2. Mit den Händen und den Knien auf dem Fußboden.
3. Stütze nur die Hände und die Zehenspitzen auf den Fußboden.
4. Wie Grad 3, aber mit Beinheben.

5. Stütze nur Finger- und Zehenspitzen auf den Fußboden; mit Beinheben.

Übung Nr. 9:

1. Ruhig; ruhiges Frottieren.
2. Schnell; kräftiges Frottieren.

Übung Nr. 10:

1. In 5 Tempi; ruhiges Frottieren.
2. Mit kräftigem Frottieren.
3. Mit kräftigem Frottieren und tiefen Kniebeugen.

Übung Nr. 11:

1. Mit ruhigem Aufrichten; ruhiges Frottieren.
2. Mit schnellem Aufrichten; kräftiges Frottieren.

Übung Nr. 12:

1. Ruhig; ruhiges Frottieren.
2. Mit kräftiger Bauchmassage.

Übung Nr. 13:

1. Ruhig; ruhiges Frottieren.
2. Mit hartem Druck und kräftigem Frottieren.

Übung Nr. 14:

1. Ruhig; ruhiges Frottieren.
2. Mit hartem Druck und kräftigem Frottieren.
3. Mit Beinheben seitwärts und kräftigem Frottieren.

Übung Nr. 15:

1. Ruhiges Frottieren der Beine allein.
2. Ruhiges Frottieren der Beine und des Rumpfes.
3. Kräftiges Frottieren der Beine und des Rumpfes.

Übung Nr. 16:

1. Langsam, mit ruhigem Frottieren.
2. Schnell, mit kräftigem Frottieren.

Übung Nr. 17:

1. Langsam, mit ruhigem Frottieren.
2. Schnell, mit kräftigem Frottieren.

Übung Nr. 18:

1. Wie Grad 1 der Übung Nr. 11.
2. Mit schnellem Werfen des Oberkörpers und kräftigem Frottieren.



Des 20. Jahrhunderts beste

Unterbekleidung

von hervorragenden Ärzten
empfohlen.

Könnten Sie sich denken Baumwolle oder Wollenstoffe zum Abtrocknen Ihres Gesichtes oder Wolle zum Verband von Wunden zu gebrauchen?

Sicher Nicht!

Weil Sie sich unangenehm dabei befinden würden.

Warum brauchen Sie dann diese Stoffe unmittelbar auf dem Körper, wodurch Sie Gesundheit und Wohlbefinden herabsetzen.

Prospekt, Preisliste u. Stoffproben werden frko. zugesandt: schreiben Sie an

C. Commichau & Co. Ltd., Silkeborg, Dänemark.

Herr J. P. Müller trägt diese Ware.

Handbrausen und Schwammbadewannen

wie auf Seite 23 dieses
Buches erwähnt sind bei

CARL KIFFEL
Weidenau a. d. Sieg

— zu haben. —

Preisliste gratis und franco.

Übung No.	Name der Übung	Anzahl der Ausführungen	Zeit in Sekunden			Erklärt Seite	Übung No.
			Für Anfänger	Für mehr Geübte	Für sehr Geübte		
1	Strecken des Körpers und Wölben der Brust im Stehen. Danach Rollen des Oberkörpers, erst links, dann rechts. (Atempause*)	10		35 12	25 12	48	10
2	Kurzes Beinwerfen, abwechselnd rück- und vorwärts, mit gestrecktem Beine, erst mit dem einen Beine, dann mit dem andern	2 × 16		20 12	14 12	52	11
3	Abwechselndes Rumpfaufrichten und -niederlegen aus der Rückenlage	12		40 12	30 12	53	
4	Ganzdrehen des Oberkörpers im Stehen, links und rechts, mit darauffolgender „Seitenbeugung“ rechts und links, also entgegengesetzt dem Drehen, mit in der Verlängerung der Schulterlinie ausgestreckten Armen	10	Nach Belieben und Vermögen	32 12	28 12	54	12
5	Kleines Armkreisen, abwechselnd nach vorn und nach hinten, in Ausfallstellung, erst auf dem linken und dann auf dem rechten Fuß	2 × 16		18 12	15 12	56	13
6	Beinkreisen bei Rückenlage; erst nach oben und dann nach unten mit Zusammenpressen der Füße, wenn sie sich begegnen	2 × 8		35 12	46 12	57	14
7	„Vornüberbeugen“ des Oberkörpers im Stehen in ganz gedrehter Stellung, abwechselnd links und rechts, jedesmal mit darauffolgendem „Ganzdrehen“ in die entgegengesetzte Richtung des „Vornüberbeugens“, mit ausgestreckten Armen	10		30 12	22 12	58	15
8	Abwechselndes Beugen und Strecken der Arme im Vorliegestütz	12		30	60	60	16
	Dreifache Pause: Atemholen, Zurechtstellen der Wasserbehälter und Entkleiden**)			36	36		
	Das Wasserbad			105	105	62	17
	Das Abtrocknen			115	115	64	
9	Frottieren der Füße, der obersten Rückenpartie, des Nackens, des Halses und des Haarbodens.	2 × 25		18	18	68	18
Sekunden			598	598			

*) Die Tiefatembübungen sind, wenn man kräftiger und geübter geworden ist, mit Fersenheben und tiefen Kniebeugen, hierüber auf Seite 50).
 **) Schwache Leute und Anfänger müssen in dieser Pause warten, bis das Herz wieder ganz ruhig schlägt, doch nicht

EITTADEL.

Erklärt Seite	Übung No.	Name der Übung	Anzahl der Ausführungen	Zeit in Sekunden			Erklärt Seite
				Für Anfänger	Für mehr Geübte	Für sehr Geübte	
		Übertrag			598	598	
48	10	Frottieren der Arme, Schultern und der Flächen von den Schulterblättern unterhalb der Armhöhlen bis zur Brust	10		25	25	70
		Kurze Atempause			6	6	
52	11	Beugen des Oberkörpers, abwechselnd nach hinten (mit Ausspannen des Unterleibes) u. weit nach vorn (mit Einziehen des Unterleibes), mit Frottieren von Brust, Unterleib, unterer Rückenpartie, Lenden, Gesäß und Hinter- und Vorderseite der Beine in genannter Reihenfolge	16		40	40	71
53		Atempause			12	12	
54	12	Abwechselndes Beugen des Oberkörpers nach den Seiten mit entsprechendem Strecken des einen und Beugen des anderen Beines und mit Frottieren der Außenseite des Schenkels, der unteren Seitenfläche des Rumpfes und quer über Unterleib und Zwerchfell	20	Nach Belieben und Vermögen	35	35	75
56	13	Halbdrehungen des Rumpfes, abwechselnd nach links und nach rechts, gleichzeitig mit Armkreisen und Druckausübung nach unten mit der einen Hand, während die Hinterfläche der andern Hand Rücken und Lenden frottirt	16		38	38	77
57		Kurze Atempause			6	6	
57	14	Seitdrücken, abwechselnd mit der rechten und linken Hand, während die andere die entsprechende Seitenfläche des Rumpfes frottirt	16		30	30	79
57		Kurze Atempause			6	6	
58	15	Abwechselndes hohes Knieheben gleichzeitig mit Frottieren der Außen- und Innenseiten der Unterschenkel, jedesmal mit nachfolgendem Frottieren der Vorderfläche und unteren Rückseite des Rumpfes	20		32	32	80
60		Atempause			12	12	
60	16	Wurfbeugungen mit dem Oberkörper seitwärts, abwechselnd links und rechts, während die Hände ihre entsprechenden Körperseiten frottieren	20		6	6	81
62		Atempause			12	12	
64	17	Wurfdrehungen mit dem Oberkörper, abwechselnd links und rechts, mit gleichzeitigem Frottieren quer über die ganze Brust	20		10	10	81
68		Atempause		12	12		
68	18	Wurfbeugungen mit dem Oberkörper, abwechselnd nach hinten, mit Frottieren der Vorderfläche des Rumpfes, und nach vorn, mit Frottieren der Lenden	20	8	8	83	
				Sekunden	900	900	

= 15 Minuten

hohen Kniebeugen, nach Übung No. 2, 6 und allen Frottierübungen auch mit Armheben zu verbinden (siehe die Bemerkungen

blägt, doch nicht so lange, daß sie kalt werden.

Besonderheiten und Vorteile von „Mein System“.

1. Die meisten Zimmerturnsysteme bestehen aus Körperübungen allein. Mit „Mein System“ aber sind Wasserbad, Luftbad und Atemübungen untrennbar verbunden: das Wasserbad, weil es abweichend von allen anderen Systemen, in die *Mitte* der Übungen eingelegt ist, das Luftbad, weil die Frottierübungen nur bei nacktem Körper ausgeführt werden können.

2. In manchen anderen Systemen wird das Tiefatmen wohl empfohlen, aber nur ganz im *allgemeinen*. Nur in „Mein System“ findet man genaue Vorschriften für die hier zwischen die verschiedenen Körperübungen eingelegten Atemübungen, die teils als Lungengymnastik, teils aber auch als Beruhigungsmittel für den durch die einzelnen Übungen beschleunigten Herzschlag dienen. Kein anderes System enthält auch wie „Mein System“ bestimmte Regeln über das Ein- und Ausatmen *während* der Ausführung der Körperübungen, und doch ist gerade dieser Punkt von außerordentlicher Bedeutung, besonders für die Herztätigkeit.

3. Von den 18 Übungen des Systems sind 13 vollständig neu, nämlich No. 2, 6 und 7 und die 10 Frottierübungen. Nur 5 von den Übungen sind in verbesserter Form verschiedenen anderen Systemen entnommen.

4. Die für die Ausführung von „Mein System“ notwendige Gedankenarbeit ist aber auf ein Minimum verringert. Frauen oder Männer, Junge oder Alte, mehr oder weniger Kräftige führen *immer dieselben* Übungen aus, nur in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Außerdem wird jede Übung immer dieselbe Anzahl Male ausgeführt, im Gegensatz zu den meisten anderen Systemen, wo sowohl die Übungen als die Anzahl der Wiederholungen wechseln.

5. Kein anderes System hat so viele *schnelle* Beugungen und Drehungen des Körpers; und doch ist es gerade diese *Schnelligkeit* der Bewegungen, welche die rasche Entwicklung des Muskelkorsetts hervorruft und einen so vorteilhaften Einfluß auf die inneren Organe ausübt.

6. „Mein System“ erfordert keine besonderen Apparate oder Geräte und kann jederzeit und an jedem Orte ausgeübt werden.

7. „Mein System“ durcharbeitet in einem Minimum von Zeit alle Muskeln des Körpers in einem der Wichtigkeit der Muskeln angepaßten Verhältnis und fördert dadurch rationell die normale und harmonische Entwicklung des Körpers.

8. „Mein System“ berücksichtigt hauptsächlich die inneren Organe und die Haut und wirkt daher außerordentlich kräftig und wohlthätig auf den Stoffwechsel und daher auf die Gesundheit.

9. „Mein System“ ist zunächst gedacht für Gesunde, um sie gesund zu erhalten und Kraft und Schönheit weiter zu entwickeln; es hat sich darüber hinaus aber auch in vielen Fällen — z. B. bei Rheumatismus, Verdauungsstörungen, einzelnen Herzkrankheiten u. a. — bei richtiger Anwendung als ein ausgezeichnete Heilfaktor bewährt. Kranke sollten sich aber vor der Anwendung mit einem Arzt, der aber auch selbst mit Körperübungen praktisch vertraut sein muß, in Verbindung setzen.

Von **J. P. Müller** sind ferner folgende zwei Bücher erschienen, die in jeder Buchhandlung zu haben sind:

J. P. MÜLLER
HYGIENISCHE WINKE

12500 Exemplare gedruckt. — Mit 29 Illustrationen.

Preis Mk. 3.—, elegant gebunden Mk. 4.20.

Wiener Jugend Nr. 6/7 1907 . . . Wir möchten hier nur erwähnen, wie eminent wichtig solche belehrende Schriften für die Volksgesundheit sind, und wünschen, daß dieses Buch Eingang in jede vernünftige Familie findet.

J. P. MÜLLER
**GESCHLECHTSMORAL
UND LEBENSGLÜCK**

Autorisierte Übersetzung nach der 2. dänischen Auflage.

Ca. 400 Seiten mit 6 Illustrationen.

Preis Mk. 6.—, elegant gebunden Mk. 7.50.

5500 Exemplare gedruckt.

INHALT:

Vorwort. — Kapitel 1: Die christlich-theologische Geschlechtmoral. — Kapitel 2: Entwurf zu einer neuen Geschlechtmoral. — Kapitel 3: Die Unmündigen. — Kapitel 4: Die Freimachung des Weibes. — Kapitel 5: Die Ehe. — Kapitel 6: Unnatur und Verirrungen. — Anhang.

Danziger Zeitung 23. VII. 09 . . . Dem vornehmen und mannhaften Charakter des Verfassers entsprechend, ist dieses Buch vornehm und mannhaft zugleich. Nur eine so harmonische, und in völliger Unabhängigkeit dahinlebende Persönlichkeit, wie die Müllers, durfte es wagen, dieses heikle Thema so kraftvoll und frei anzugreifen . . .

Saale-Zeitung, Halle 20. VII. 09 . . . Das Buch ist in Händen des fortschrittlich denkenden Menschen ein Schatz von wissenswerten Lebensregeln, wird aber durch seine offene, freie Sprache die Gegner der aufklärenden Geschlechtmoral heftig zum Kampfe reizen. Manches, das J. P. Müller schreibt, läßt sich nicht leicht in die Praxis umsetzen, das tatsächlich Richtige seiner vielen Theorien wird aber kommenden Zeiten als glänzender Stern voranleuchten.

Verlag von Tillge's Boghandel, Kopenhagen und Leipzig.

Siehe die letzte Seite des Buches.

Die verschiedenen Ausgaben von

„Mein System“.

Die dänische Originalausgabe erschien am 3. August 1904.

Folgende Ausgaben sind erschienen:

Dänisch:	1.—6. Auflage	35,000	Exempl.
Schwedisch:	1.—2. „	20,200	„
Deutsch:	1.—10. „	240,000	„
Französisch:	1.—6. „	70,000	„
Englisch:	1.—3. „	41,200	„
	„ Edition de Luxe	5,200	„
Amerikanisch:	1. Auflage	21,000	„
Tschechisch:	1. „	11,000	„
Holländisch:	1. „	11,000	„
Italienisch:	1. „	11,000	„

Beinahe 465,000 Exemplare in 9 verschiedenen Ländern.

Ferner werden Ausgaben in spanischer, russischer, polnischer, ungarischer, neugriechischer, rumänischer und arabischer Sprache vorbereitet.

Eine Übungstafel, auf Pappe aufgezogen, zum Aufhängen im Schlafzimmer, ist erschienen und in allen Buchhandlungen käuflich. (60 Pf.)

Sämtliche Ausgaben sind im Verlage von

Tillge's Boghandel, Kopenhagen

erschienen.

Die fremdsprachlichen Ausgaben werden aber nicht in Kopenhagen ausgeliefert.

Sie sind nur in den Buchhandlungen des betreffenden Landes käuflich und werden nicht in Kopenhagen, sondern nur von unseren untenstehenden Vertretern an die Buchhändler der verschiedenen Länder ausgeliefert.

Dänemark: Tillge's Boghandel, Kopenhagen K.

Schweden: C. E. Fritzes Hofbuchhandlung, Stockholm.

Deutschland: K. F. Koehler, Leipzig.

England: Health & Strength, 12 Burleigh Street, Strand, London W. C.

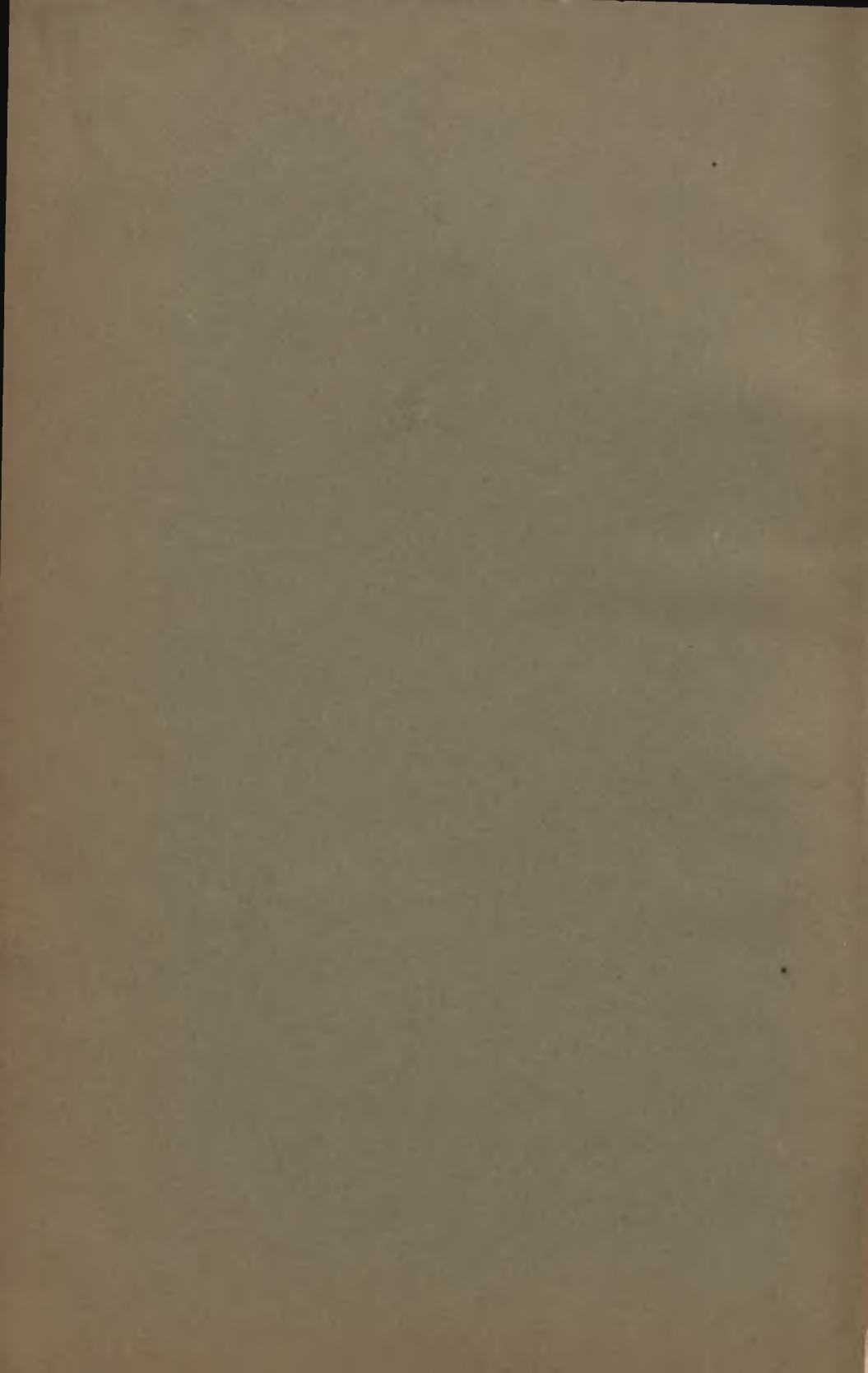
Amerika: G. E. Stechert & Co., New-York 129—133 West 20th Str.

Frankreich: Haar & Steinert, Paris, 21 Rue Jacob.

Böhmen: Grosman und Svoboda, Prag.

Holland: Seyffardt's Boekhandel, Amsterdam.

Italien: H. O. Sperling, Mailand, 27 Via Carlo Alberto.



KOLEKCJA
SWF UJ

A

670

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800055888