

L. 315



EUGEN

SANDOW



KRAFT

**UND WIE MAN
SIE ERLANGT**

**VERLAG „KRAFT UND SCHÖNHEIT“
BERLIN W.9**

Vf 300924
XX 00 3665697



Conrads Universal-Dampfapparat



Komplette Badeeinrichtungen fürs Haus



Sitz- und Rumpfwannen



Badewannen aller Art



Als Kopfdampf



Als Rückendampf



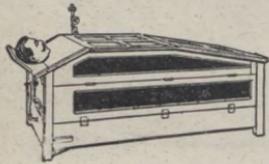
Als Nasen-Ohrendampf



Zur Inhalation



Zur Schönheitspflege



Dampf- und Heißluft-Sch



Zimmer-Schwitzapparat



ohne Bedienung



jede Höhe stellbar



Ganz- und Teilbäder



zusammengelegt



Krankenhäuser.

Conrad & Grübler
 Berlin S. 368
 14-15 Moritzstraße 14-15.
 ...
 Spezial-Fabrik
 für
**Bade- u. Schwitz-
 Apparate**
 ■ ■ ■ Klosetts ■ ■ ■
 Kataloge umsonst und postfrei.

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800060657

24053

Kraft

und wie man sie erlangt

□ von □

EUGEN SANDOW

□

:: :: :: :: Mit einer Übungstafel :: :: :: ::
und zahlreichen Original-Photographien

Erste deutsche Ausgabe

:: :: :: :: :: Übersetzt von :: :: :: :: ::
Gustav Möckel, Berlin

□

Verlag: „Kraft und Schönheit“, Steglitz.



3. Abk.



Inhaltsverzeichnis



Einleitung

Vorwort zur zweiten und dritten (englischen) Auflage

I. TEIL

642

Mein System der Körperkultur

1. Kapitel.	Betrifft die Körperkultur	Seite 3
2. "	Der Fortschritt des Systems	" 13
3. "	Die Dummheit der Mißgunst	" 17
4. "	Wie man üben soll	" 19
5. "	Atmen	" 26
6. "	Körperkultur für die mittleren Lebensjahre	" 30
7. "	Meine Griffhantel	" 34
8. "	Körperkultur für Frauen	" 36
9. "	Die Alterstafeln	" 49
10. "	Meine Schulen für Körperkultur	" 60
11. "	Schwergewichtheben	" 63
12. "	Baden	" 66
13. "	Eine populär - wissenschaftliche Abhandlung, warum Körperkultur die beste Behandlung für manche Krankheiten ist	" 70
14. "	Briefliche Unterweisung	" 73
15. "	Sandows Meßkarte	" 75
16. "	Der kombinierte Muskelstärker	" 77

II. TEIL

Briefe und Photographien von Schülern

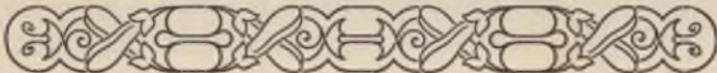
Seite 81—95

□

III. TEIL

Einzelheiten meiner beruflichen Laufbahn

1. Kapitel.	Meine Kindheit und Jünglingszeit . . .	Seite 99
2. "	Wie ich nach London kam und Samson schlug	" 101
3. "	Ich treffe mit Goliath zusammen . . .	" 112
4. "	Eine Vorstellung unter merkwürdigen Umständen	" 116
5. "	Die lebenden Gewichte	" 122
6. "	Auf der Elbe, verpflichtet für New-York	" 125
7. "	Meine erste Stunde in Amerika . . .	" 127
8. "	Ereignisse der amerikanischen Reise . . .	" 131
9. "	Mein Löwenkampf in San Francisco . . .	" 136
10. "	Weitere Ergebnisse der Reise	" 142
11. "	Mein Hund Sultan. Ende der Reise . . .	" 144
12. "	Meine australische Reise	" 151
13. "	Meine Maße	" 156





EINLEITUNG

Als ich dieses Buch schrieb, habe ich es als selbstverständlich angenommen, daß jedermann, Mann, Frau und Kind, kräftig zu sein wünscht. Ohne Kraft — und unter Kraft verstehe ich Gesundheit, Lebenskraft und ein allgemeines Gefühl körperlichen Wohlbehagens — ist das Leben nichts als ein schwermütiges Geschäft. Reichtum, Talente, Ehrgeiz, die Liebe und Zuneigung von Freunden, das Vergnügen, das man hat, wenn man unserer Umgebung Gutes tut, alle diese Dinge mögen uns einigen Trost gewähren dafür, daß wir von des Lebens höchsten Gütern ausgeschlossen sind, aber sie können uns dasselbe niemals zur höchsten Vollendung bringen. „Allerdings“, werde ich immer gefragt, „es ist für Sie sehr leicht, das zu sagen, und jeder vernünftige Mensch wird Ihnen darin beistimmen. Die Sache ist nur die, ob wir jemals die vielgepriesene Wohltat erlangen können.“ In der großen Mehrheit dieser Fälle kann ich ohne Zögern sagen: „Ja, ihr könnt alle stark sein, ihr könnt alle diese Erbschaft genießen, welche für euch vorgesehen war. Nicht allen vielleicht im gleichen Maße. Diejenigen,

welche mit irgendeiner erblichen Krankheit belastet sind, welche ungesunde Organe haben, können vernünftiger Weise nicht erwarten, zu solchem Resultat zu gelangen, wie ihre glücklicheren Brüder. Immerhin brauchen sie deswegen nicht zu verzweifeln. Selbst wenn ihr Zustand so sein sollte, daß er alles, was Athletik anbelangt, in Frage stellt, so können sie auf alle Fälle doch zu einem solchen Zustand gelangen, der ihnen ein gesundfröhliches Leben erlaubt und sie befähigt, ihre Arbeit ohne Schwierigkeiten zu erledigen. Schließlich sind alle diejenigen, welche aus diesem Grunde stark zu werden wünschen, unzählbar. Es sind nicht nur die jungen, kraftvollen Menschen, welche sich in athletischen Vergnügungen auszuzeichnen wünschen, sondern auch der in mittlerem Alter stehende und der noch ältere, die zarten Frauen und jungen Kinder, welche nach Gesundheit verlangen, sind zahllos. Ich behaupte, daß bei sorgfältiger Ausführung meines Systems, wie es in den folgenden Seiten auseinandergesetzt und in der anatomischen Karte am Ende des Buches völlig illustriert ist, diese Resultate erreicht werden.“

EUGEN SANDOW.

Vorwort zur zweiten Auflage

Es sind nun bald zwei Jahre her, daß die erste Auflage von „Kraft und wie man sie erlangt“ veröffentlicht wurde, und ihr Erfolg ist für mich sehr befriedigend gewesen. Er zeigte klar, daß das Volk meines angenommenen Vaterlandes allmählich zu verstehen und zu schätzen beginnt, was mit Körperkultur gemeint ist, und daß meine Ideen langsam auf fruchtbarem Boden Wurzel fassen. Ich bin dadurch ermutigt worden, eine zweite Ausgabe dieses Buches herauszubringen, welche, wie ich glaube, eine Verbesserung der ersten ist. Mehrere Kapitel sind hinzugefügt und einige Ungenauigkeiten und Doppelwendungen verbessert worden, und ich hoffe, daß das Buch in seiner neuen Form günstige Aufnahme bei meinen Lesern finden wird. Ich bitte den Kapiteln 5 und 8 besondere Aufmerksamkeit zu schenken, in welchen ich über meine Griffhantel und über Körperkultur für Frauen geschrieben habe. Außerdem sind noch einige andere Sachen hinzugefügt, auf die ich hier nicht besonders einzugehen brauche. Es genügt, zu sagen, daß ich während der letzten 18 Monate soviel gelernt habe und daß, soweit es in meiner Kraft liegt, ich mich bestrebe, den Nutzen dieser Kenntnisse, die ich erlangt habe, all denjenigen zu verschaffen, welche mir glauben, daß die Pflege des Körpers eine heilige und zwingende Pflicht ist.

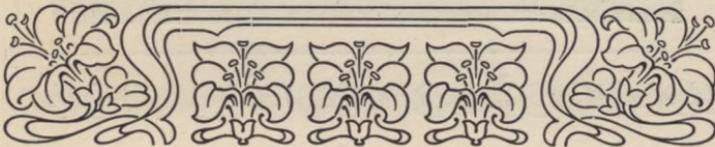
EUGEN SANDOW.

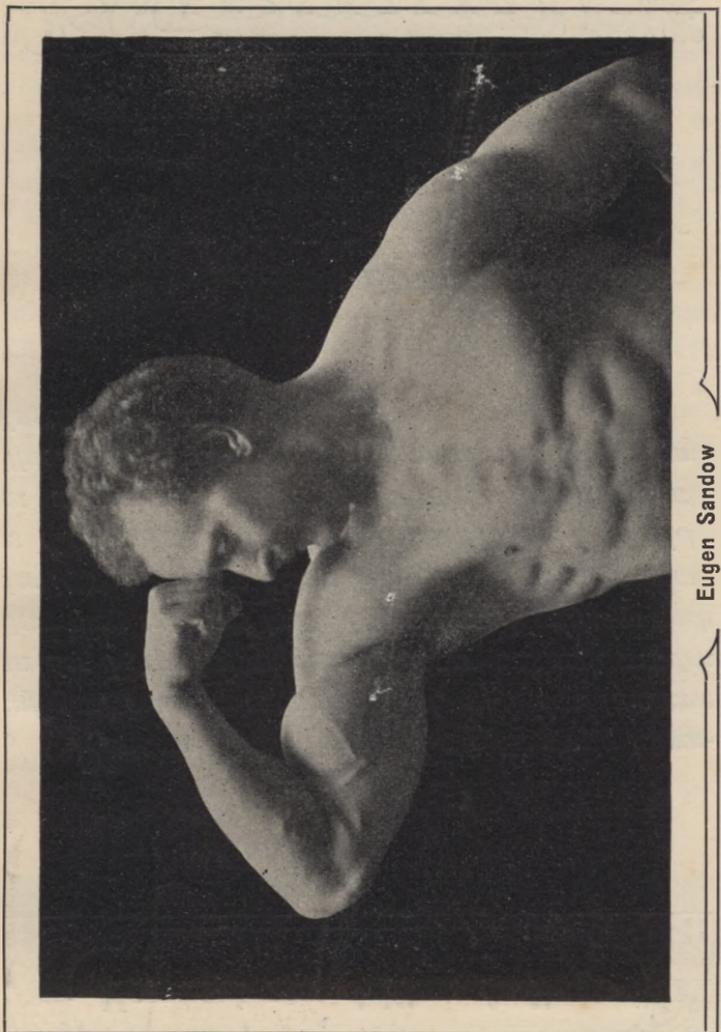


Vorwort zur dritten Auflage

Meinem letzten Vorwort habe ich wenig hinzuzufügen, ausgenommen vielleicht, daß das Interesse an der Körperkultur sich zu einer weltumfassenden Bewegung erweitert hat. Die enorme Nachfrage nach der letzten Auflage dieses Werkes hat mich bestimmt, es einer sorgfältigen und gewissenhaften Durchsicht zu unterziehen. Eine beträchtliche Anzahl neuer Illustrationen wird sich, wie ich glaube, als interessante Zugabe erweisen.

EUGEN SANDOW.





Eugen Sandow



21/2

L. 515



I. TEIL

:: MEIN SYSTEM ::
DER KÖRPERKULTUR



I. Kapitel

Betrifft die Körperkultur

Kein Mensch kann während seines Erdenwallens eine bessere Genugtuung haben als die Erkenntnis, daß er seinen Mitmenschen genützt hat. Ein berühmter deutscher Philosoph hat gesagt: „Des Menschen interessantestes Studienobjekt ist der Mensch“. Wenn dies ein allgemein anerkannter Glaubenssatz wäre, so würde ich zu der Annahme hinneigen, daß die menschliche Rasse ein wenig besser sein würde, wie sie ist. Ich kann mit nicht geringem Vergnügen auf die Jahre meines Lebens zurückblicken und ohne Stolz sagen, daß sie wohl angebracht gewesen sind, indem ich versuchte, das Schicksal meiner Mitmenschen zu bessern, und ihnen den wahren Wert ihres Lebens zeigte. Die Verkündigung von Gesundheit und Kraft, welche ich so eifrig gepredigt habe, ist, wie ich sagen kann, nicht auf steinigem Boden gefallen, und vielen ist geholfen worden durch den Rat, den ich ihnen geben konnte.

Es ist mir interessant, ein oder zwei Jahre zurückzublicken und über den Wechsel nachzudenken, der über diesen Gegenstand in der öffentlichen Meinung in einer so kurzen Zeit stattgefunden hat. Als ich zuerst begann, das Evangelium von Gesundheit und Kraft zu predigen, ging die allgemeine Tendenz dahin,

mich lächerlich zu machen. Einige Leute nannten mich einen Narren, andere einen Charlatan, nur sehr wenige nahmen sich die Mühe, einmal zu sehen, was denn an meinen Theorien wahr sei, um an sich selbst deren Wahrheit oder Falschheit zu bezeugen. Das war sozusagen noch gestern. Welch eine Änderung und eine Änderung zum Besseren ist dagegen schon heute zu bemerken! Man wird mich nicht ungebührlicher Selbstsucht anklagen, wenn ich sage, daß meine Ideen jetzt überall durchgeschlagen sind. Im ganzen Lande ist unter der Jugend die Körperkultur im Schwunge, und daß es nicht eine vorübergehende Spielerei ist, ist durch die Tatsache bewiesen, daß diejenigen, welche nicht mehr in ihrer ersten Jugend sind, ihr in gleicher Weise ergebene, wenn auch möglicherweise nicht so lebhaft erregte Schüler sind. „Und was ist Körperkultur?“ ist natürlich die Frage, die den Lippen derjenigen entspringt, denen diese Sache bis jetzt noch unbekannt ist. Lassen sie mich damit beginnen, ihnen zu sagen, was sie nicht ist.

Damit zu beginnen, wie viele Leute voraussetzen, daß athletische Übungen und Körperkultur dasselbe seien, ist eine ganz falsche Auffassung. Dann ist Körperkultur den athletischen Übungen entgegengesetzt? Sicherlich nicht. Cricket und Fußball, Rudern und Schwimmen und in der Tat alle Arten männlichen Sports und der Leibesübung sind in ihrer Art bewundernswerte Dinge, aber sie sind keine Körperkultur, nur ein Teil davon, wenn man so sagen möchte. Aber Körperkultur hat ein wesentlich größeres Endziel und ist unendlich viel höher in ihren Idealen.

Was war das Ideal der Griechen? Sie waren tüchtige Athleten, aber ihre Übungen wurden nur

betrachtet als Mittel zum Zweck. Die Griechen betrachteten die Pflege des Körpers als eine heilige Pflicht. Ihr Stolz war es, ihn auf die höchste Stufe der Kraft zu bringen, und wir wissen, welche Erfolge sie darin hatten. Sicherlich kann das, was sie erreichten, nicht unmöglich für uns sein.

Bekommt der Leser nun allmählich eine klare Anschauung davon, was mit Körperkultur gemeint ist? Wie ich vorhin sagte, ist sie für den Körper dasselbe, was geistige Kultur in dem angenommenen Sinne des Wortes für den Geist ist. Den ganzen Körper beharrlich und fortwährend erziehen, so daß er zuletzt zu allem fähig ist, was gesunde Organe und vollkommen entwickelte Muskeln leisten können, das ist Körperkultur. Die Erziehung, kurz gesagt, eines absolut vollkommenen Körpers, das ist Körperkultur. Die Schäden auszumerzen, für die die Zivilisation und all die Anhängsel, die sie in ihrer Begleitung mit sich gebracht hat, verantwortlich gewesen sind, indem sie die Menschen ihre Körper leicht vernachlässigen ließ, das ist das Ziel der Körperkultur. Ich glaube vollständig berechtigt zu sein, wenn ich sage, daß die Körperkultur, indem sie jede Art athletischer Übung umfaßt, trotzdem noch viel weiter geht.

Möglicherweise gibt es Leute, welche es verneinen werden, zuzugestehen, daß dieses Ziel an sich ein wünschenswertes sei. Sie können sagen, daß der gesunde Körper nur insofern schätzenswert sei, als er dem gesunden Geist ermöglicht, sein Werk zu tun. Das betrachte ich als eine sinnlose, heuchlerische Redensart. Ich sträube mich absolut und in schärfster Weise dagegen, auch nur für einen Augenblick gelten zu lassen, daß die Körperkultur an sich ein wertloses

Ding sei. Im Gegenteil, ich halte dafür, daß derjenige, welcher seinen Körper vernachlässigt (und ihn nicht pflegen, heißt ihn vernachlässigen), der schwersten Sünde schuldig ist; denn er sündigt gegen die Natur. Ich stelle mich auf den Standpunkt, daß die Sorge für den Körper an sich eine absolut gute Sache ist, und daß die Vernachlässigung nicht weniger unentschuldig ist als die Vernachlässigung der Gelegenheit zu geistigem Fortschritt, welcher man auf seinem Wege begegnet. Ich bin vollständig davon überzeugt, daß es eine sehr lange Zeit in Anspruch nimmt, um uns selbst vollständig von den Fesseln althergebrachten Vorurteils frei zu machen. Ich bin völlig darauf vorbereitet, von ehrenwerten Leuten zu hören, welche ihre Häupter schütteln und sich jede dem Körper erwiesene Aufmerksamkeit verbitten, da diese wahrscheinlich nur unnütze Eitelkeit und Selbstsucht erzeugen würde. Ich glaube nicht, daß es wahrscheinlich so sein wird, aber selbst, wenn es der Fall wäre, so würde ich das nicht für eine so betrübende Tatsache halten. Wenn ein Mann sein Äußerstes daran setzt, um aus sich selbst das Beste zu machen, so kann ihm ein gewisser Stolz auf diese Tatsache wohl vergeben werden, oder auf alle Fälle können wir sein Vergehen mit mildem Auge betrachten, wegen des guten Beispieles, das er anderen gegeben hat.

Ohne Zweifel beginnt die Welt eine gesündere Anschauung des körperlichen Lebens zu bekommen. Wenn der Wissensfortschritt auch mancherlei Dummheiten und Torheiten mit sich gebracht hat, so hat er doch nicht zuletzt zur allgemeinen Vermehrung des Glückes und der Gesundheit beigetragen. Es kann nur wenig Zweifel darüber herrschen, daß in kommenden

Jahren die körperlichen Bedingungen, unter denen die Nationen leben, fast vollendet sein werden. Es wird dann die Belohnung kommen für die lange Periode zwischen dem natürlichen Leben früherer Zeiten und der vollendeten Anpassung des Wissens an die Verhältnisse des körperlichen Lebens, welche sicher kommt. Die Wohnstätten werden gesundheitlich hergestellt sein, jeder Haushalt wird ein Bad und einen genügenden Wasserverbrauch haben, jeder Fluß wird rein gehalten werden, und die Wissenschaft wird die Schäden heilen, welche die Wissenschaft gebracht hat.

Gleichzeitig muß auch anerkannt werden, daß schon viele von den Übeln, unter welchen sich das körperliche Leben im Mittelalter z. B. abspielte, jetzt verschwunden sind. Das Vorwiegen von Hautkrankheiten in jenen Tagen war dem Umstand zuzuschreiben, daß das Volk wenig badete oder sich wusch.

Jetzt dürften es aber in unserem Lande nur wenige sein, denen, falls sie es wollen, die Gelegenheit genommen wäre, sich ein tägliches Bad zu verschaffen. Die Jugenderziehung unserer Nation ist unter staatlicher Kontrolle und während des Schullebens werden jedem Schüler die landläufigen Gesundheitsregeln beigebracht. Wenn der Staat die Kräfte, die er zu guten Werken hat, nutzbar macht, so kann ich für die nächste Zukunft außerordentliche Möglichkeiten voraussehen. Wie ich schon oft auseinandergesetzt habe, muß der Staat es bald verwirklichen, daß nicht nur das geistige und moralische, sondern auch das körperliche Leben seiner Kinder unter seiner Kontrolle steht, und daß er für jedes Menschenleben verantwortlich ist. Der Tag nationaler Körpererziehung muß bald kommen, wo jedes Kind vom 5. bis 14. Jahr täglich unter ärztlicher

Überwachung üben wird. Ein Fortschritt ist schon gemacht worden, daß manche Schulen ihren Schülern Gelegenheit zum Besuch der öffentlichen Bäder geben. Aber solche Erscheinungen sind meist örtlicher Art. Keine Schule dürfte ohne ein Schwimmbad und eine Reihe von Brausebädern erbaut sein. Die Tatsachen liegen so klar vor Augen, daß es unmöglich ist, die Ursachen der Verzögerung einzusehen. Aber wie ich sage, der Tag dazu ist bald gekommen. In vielen Teilen des Landes bemühen sich Lehrer als Einzelpersonen um das, was der Staat organisieren müßte, gradeso wie vor 50 Jahren die geistige Erziehung mehr eine gelegentliche war und den einzelnen Schulmeistern überlassen war, wobei allerdings in einzelnen Fällen die glänzendsten Resultate erzielt wurden, aber im allgemeinen die Nation als Ganzes nicht sonderlich erzogen wurde.

Weiterhin müßten die öffentlichen Bäder kostenfrei und vorzüglich eingerichtet sein. In unseren geschäftigen Tagen ist wenig Gefahr, daß wir in die luxuriösen Gewohnheiten der Römer in ihren öffentlichen Bädern verfallen könnten. Damals lag der Fehler an dem Niedergang Roms, nicht in der reichen Gelegenheit zum Baden.

Ich beabsichtige indessen aber nicht, hier auf die staatliche Überwachung des körperlichen Lebens weiter einzugehen. Ich wünsche, bloß einige wenige Bemerkungen über die verschiedenen Lebensbedingungen zu machen, welche ein Leben gesundheitlich gestalten können. Ich greife hier hauptsächlich die Punkte heraus, um deretwegen ich täglich angefragt werde, wie über Diät, Lebensgewohnheiten usw. Der Druck und der Kampf des modernen Lebens haben gesunde Gewohnheiten

ziemlich erheblich unterdrückt. Es gibt Tausende und aber Tausende unserer Bevölkerung, welche nachts müde zu Bett gehen und morgens müde wieder aufwachen. Ein vielleicht noch größerer Teil weiß, was es heißt, Tag und Nacht unter nervösen Anspannungen zu leiden, welche durch die übermäßige Konkurrenz verursacht worden sind. In solchen Fällen ist es ganz ungeheuer notwendig, daß ein Mensch seine körperliche Beschaffenheit studieren sollte.

Man ist nur zu leicht geneigt, zur Frühstückszeit aufzustehen, nach dem Geschäft zu stürzen, den Tag in einem ungesunden Arbeitsraum zu verbringen mit Ausnahme einer Stunde, während welcher ein schweres, unverdauliches Mahl heruntergeschlungen wird, dann abends heimzukommen, um ein anderes schweres Mahl zu genießen und dann zu Bett zu gehen. Das ist ein Leben, in welchem das körperliche Element nicht existiert und welches absolut sicher mit vollständigem körperlichem Ruin endigen wird. Ich glaube, daß ich dieses Kapitel nicht besser schließen kann, als indem ich über diesen Gegenstand einige Bemerkungen abdrucke, welche ich in der ersten Nummer von „Physical Culture“, meiner Monatsschrift niederschrieb. Der Artikel war sorgfältig durchdacht, und ich glaube nicht, daß es für mich nötig sein wird, ihm irgend etwas hinzuzufügen.

„Warum sollte nach all dem ein Mann nicht einigen Stolz auf einen gesunden und wohlgepflegten Körper empfinden? Obgleich ich bestreite, daß er an sich selbst eine gute Sache ist, so darf man doch nicht sagen, daß die Wirkungen vernünftiger Leibeszuht auf den Körper beschränkt seien. Indem wir den Körper zu der höchsten Stufe der Vollendung bringen,

müssen notwendigerweise verschiedene moralische Fähigkeiten, deren Wert schwerlich zu überschätzen sein dürfte, zur Sprache gebracht werden. Das Wesentlichste für den Erfolg ist die Fähigkeit der Willenskonzentration auf die Arbeit. Muskeln werden nicht durch Muskeltätigkeit allein entwickelt. Körperliche Anstrengung, mag sie auch schwer und ausdauernd sein, wird einen Mann nicht kräftig machen, denn dann würden die Tagelöhner und die Grobschmiede die stärksten Männer sein. Mechanische und unmethodische Übung wird niemals eines Mannes Kraft vergrößern. Er muß erst das große Geheimnis kennen lernen, welches ganz und gar kein Geheimnis sein sollte. Es mag ihm unmöglich sein, seine Körpergröße auch nur um ein Stückchen zu erhöhen, aber bei richtiger Gedankenarbeit kann ein Mann sicherlich den Umfang seiner Muskeln vergrößern, er kann alle seine Organe kräftigen und seine allgemeine Lebenskraft vergrößern. Aber er muß seinen Geist ebensowohl wie seine Muskeln der Sache zur Verfügung stellen. Und durch beständige Übung wird die Willenskraft bedeutend vermehrt, bis im Laufe der Zeit der ganze Organismus so absolut unter ihrer Kontrolle steht, daß die Muskeln vollkommen leistungsfähig bleiben, selbst ohne das, was man in gewöhnlicher Sprache Übung nennt. Das soll heißen, daß ohne heftige Anstrengungen, sondern bloß durch die Willensanstrengung die Muskeln beinahe zu jedem beliebigen Umfang herangebildet werden können. Kann man auch nur für einen Augenblick voraussetzen, daß diese Kultur der Willenskraft nicht von großem Wert für jeden Menschen ist, einerlei welche Art von Aufgabe oder Arbeit er zu leisten hat? Geschieht es nicht

hauptsächlich durch die Übung der Willenskraft, daß die meisten Dinge vollendet werden? Nimm zwei Menschen von gleichen Talenten, gib ihnen die gleichen Gelegenheiten, aber laß des einen Willenskraft und Konzentrationsfähigkeit verhältnismäßig viel größer sein als die seines Genossen, dann stelle beide vor die Lösung der gleichen Aufgabe. Wer wird am besten abschneiden? Kein Mensch, der richtige Intelligenz besitzt, kann einen Augenblick im Zweifel sein. Willenskraft ist ein mächtiger Faktor, vielleicht der mächtigste in all dem, was die Summe menschlichen Erfolges oder Mißgeschickes ausmacht. Aber diese Kräftigung des Willens, obschon sie vielleicht das wichtigste ist, ist noch lange nicht der einzige Nutzen, welchen die Körperkultur verleiht. Der Mann, welcher beabsichtigt, seinen Körper so vollkommen wie möglich zu gestalten, muß notwendigerweise Gewohnheiten der Selbstkontrolle und der Mäßigung üben. Nicht der Mäßigkeit, welche in der strengsten Enthaltbarkeit von allen „angenehmen Lastern“ besteht, sondern die wirkliche Mäßigkeit, welche den Mann lehrt, nein zu sagen, welche ihn lehrt, nachsichtig in bezug auf das zu sein, was dem Glück nützlich ist, ohne in Gefahr zu kommen, jene Grenzlinie zu überschreiten, welche zum Elend führt. Der Mann, welcher seinen Körper erzogen hat, hat ebenso die Selbstachtung erzogen. Er hat die Tugend und das Glück persönlicher Ehrenhaftigkeit kennen gelernt. Seine Ansichten vom Leben sind gesund und gut. Indem er sich selbst achtet, lernt er auch, die anderen achten. Er ist liebenswürdig und gebraucht seine Kraft gegen seine Mitmenschen nur, wenn er dazu berufen wird, zur Verteidigung der Bedrückten und Hilflosen. Gewöhnlich

ist es einer von euren Schwächlingen, welcher ein Renommist und ein Tyrann ist. Einige wenige Leute zu nehmen, welche von der Natur ganz besonders ausgestattet sind, sie außerordentlich stark zu machen und sie dann zu ganz hervorragenden Leistungen zu trainieren, ist nicht allzu schwer, aber das ist nicht das Ziel vernünftiger Leibeszucht. Ihr letztes und wichtigstes Ziel besteht darin, den Durchschnittsmaßstab der Rasse als Ganzes zu heben. Das ist ohne Zweifel eine erstaunliche Aufgabe und dazu noch eine, deren Erfüllung noch viele Lebensalter in Anspruch nehmen wird. Aber alles muß einmal seinen Anfang haben, und wenn wir nicht damit beginnen, die körperlichen Fähigkeiten der gegenwärtigen Generation zu verbessern, so können wir nicht hoffen, denjenigen zu nützen, welche nach uns kommen. Gesundere und vollkommenerere Männer und Frauen werden Kinder bekommen, welche höhere Lebenskraft besitzen und frei sind von erblicher Belastung. Diese ihrerseits werden, wenn ihnen die Grundsätze und die Pflichten einer vernünftigen Leibeszucht frühzeitig eingeimpft worden sind, zu viel vollkommeneren Typen von Mann und Frau heranwachsen, als es ihre Mütter und Väter gewesen sind. So wird der glückliche Fortschritt weitergehen bis dahin, wo in kommenden Tagen, allerdings wer weiß wie lange, nicht mehr eine Rasse von Sterblichen unserer Art auf dieser Erde gehen wird, sondern eine solche, die selbst diejenigen übertrifft, welche nach den alten Mythologien die Nachkommen aus der Verbindung der Göttersöhne mit den Menschentöchtern waren! Das ist vielleicht ein ziemlich unmögliches Ideal, aber es ist gut, sein Ideal möglichst hoch zu setzen. Sicherlich kann aber das, was

in bezug auf Vervollkommnung für das Pferd und für den Hund getan worden ist, für das Menschengeschlecht nicht unmöglich sein. Auf alle Fälle ist es des Versuches wert.“

Um aber dieses Kapitel mit einem Wort der Ermutigung für alle diejenigen zu schließen, welche vollständig neu an den Gegenstand herantreten, an alle diejenigen, welche, indem sie sich der Körperkultur befleißigen wollen, sich in ein Gebiet hineinwagen, das für sie, wie man zu sagen pflegt, böhmische Dörfer bedeutet, sage ich: „lest, denkt darüber nach und arbeitet“. Seid nicht entmutigt, wenn euer Fortschritt in der ersten Zeit ziemlich langsam zu sein scheint. Nichts, was des Besitzes wert wäre, wird ohne Arbeit errungen. Ich kann euch nur sagen, was zu tun ist, euch nur den richtigen Weg weisen, der Rest liegt bei euch selbst. Ich würde der erbärmlichste Schwindler sein, wenn ich mich bemühte, euch etwas anderes glauben zu machen, und ihr würdet die lächerlichsten Narren sein, wenn ihr mir glauben würdet. Es gibt keinen berühmten Weg zum Erfolg, und es würde hier auch schlecht sein, wenn es einen solchen gäbe. Denn eure Belohnung liegt nicht so sehr in der Erfüllung als in der Anstrengung und in dem Kampf und all den guten Eigenschaften, welche sie hervorbringen.

II. Kapitel

Der Fortschritt des Systems

Ich habe schon auf den zufriedenstellenden Fortschritt hingewiesen, welchen das System während der letzten Jahre gemacht hat. Es ist wahrscheinlich wohl

bekannt, daß mein System praktisch schon im Heer angenommen worden ist. Obschon die bei der Armeeausbildung angenommenen Systeme nicht absolut identisch sind mit dem, was ich vertrete, so sind sie doch auf denselben Grundsätzen gegründet. Es mag vielleicht für viele interessant sein zu hören, daß seit der Eröffnung meiner ersten Schule vor einigen Jahren unter meinen Schülern eine große Anzahl von Herren gewesen ist, welche, trotzdem sie aufrichtig wünschten, im Heer eine Laufbahn einzuschlagen, unfähig dazu waren, weil sie den Anforderungen an körperliche Beschaffenheit nicht genügten. In verschiedenen Fällen sind sie deswegen kürzlich zurückgewiesen worden, in anderen Fällen haben sie Angst gehabt, daß dies auch ihr Schicksal sein würde, und sind zu mir gekommen, um das zu vermeiden. Einige sind nicht schwer genug gewesen für ihre Größe, anderen fehlte es an der Brustweite usw. Nun lassen Sie bitte mein System durch die Ergebnisse beurteilen. In keinem einzigen Fall habe ich da versagt, wo es notwendig war. Das soll für sich selbst zeugen ohne eine andere Zutat von mir. Nichtsdestoweniger will ich als weiteren Beweis für die Wirksamkeit des Systems sagen, daß ich bei einem jungen Mann innerhalb 3 Monaten einen Zoll Zunahme an Größe erreicht habe. Die Mehrheit dieser Herren, welchen ich auf diese Weise geholfen habe, den ärztlichen Armeevorschriften zu genügen, haben mir Anerkennungsbriefe geschrieben, und obschon ich aus leicht begreiflichen Gründen sie nicht veröffentlichen kann, so werde ich glücklich sein, sie jedem Leser zu zeigen, welcher sich die Mühe gibt, in meiner Schule in der St. Jamesstraße vorzusprechen.

Daß der Wert des Systems hier vollständig anerkannt wird, wird bezeugt durch den hier folgenden Brief des Obersten Fox, der zuletzt Inspektor der Militärturnanstalt war.

The Gymnasium, Aldershot.
29. Juli 1893.

Geehrter Herr Sandow!

Ich habe Ihren Brief von New-York erhalten, welcher mich am 23. d. M. erreichte, und ich bin froh, von Ihrem Erfolg in Amerika zu hören. Das Buch, von dem Sie sprechen, daß es in kurzer Zeit veröffentlicht würde, könnte sehr erfolgreich werden und müßte viel dazu beitragen, Ihr System der Körperentwicklung weithin bekannt zu machen.*) Seit Ihrem letzten Besuch bei uns haben meine Staboffiziere und meine nicht abgeordneten Offiziere in energischer Weise das praktische Üben mit den leichten Hanteln im Training begonnen, das Sie so freundlich waren, ihnen zu zeigen.

Ich bin überzeugt, daß Ihre Serien von Übungen vorzüglich und in ausgezeichneter und sorgfältiger Weise durchdacht sind, mit besonderem Hinblick auf die Entwicklung des Körpers als Ganzes. Jeder Mann, der ernstlich Ihre klaren und einfachen Instruktionen befolgt, wird ein enormes und rasches Anwachsen seiner Körperkräfte verspüren.

Es ist für mich überflüssig, hinzuzufügen, daß Sie selbst in eigener Person der bestmögliche Beweis für den Nutzen Ihres Systems, für das Trainieren und Entwickeln des menschlichen Körpers sind.

Jeder Mensch, der ein gewisses Maß von Entschlußkraft besitzt, ist absolut sicher, seine physischen Kräfte in außerordentlich rascher Weise und mit dem günstigsten Resultat für seine allgemeine Gesundheit, seine geistigen Kräfte und seine Lebenslust zu entwickeln, wenn er mit Aufmerksamkeit Ihrem System folgt. Wie Sie richtig sagen, können wir nur durch die Konzentration des Geistes auf die Übungen hoffen, die besten Resultate mit möglichst kurzem Aufwand von Zeit zu erzielen.

*) Das erwähnte Buch ist das vor mehreren Jahren erschienene große Buch, das jetzt aus dem Verkehr gezogen ist.

Das Vermeiden umfangreicher und beschwerlicher Apparate ist keine kleine Empfehlung Ihres Systems, und Sie sind durchaus im Recht, wenn Sie behaupten, daß eine dauernde Muskelentwicklung und konsequente Kraft am besten durch den fortgesetzten und energischen Gebrauch leichter Hanteln erzielt werden, die in gesunder und wissenschaftlicher Weise gebraucht werden.

Ihr sehr ergebener

(gez.) G. M. Fox, Oberstleutnant,

H. M. Inspektor der Militärbildungsanstalten
in Großbritannien.

Professor Eugen Sandow, New-York, U. S. A.

Unter dem bürgerlichen Publikum breitet sich das System rasch aus. Privatpersonen nehmen es auf und arbeiten danach ausdauernd in ihrer eigenen Wohnung, während in einer größeren Anzahl von Körperausbildungsanstalten im ganzen Reiche Klassen gebildet werden, welche es ins Land hinaustragen sollen. In Verbindung damit ist es höchst ergötzlich zu bemerken, daß mehrere Personen, welche niemals müde wurden, mich und meine Arbeiten lächerlich zu machen, sich nun als „Professoren“ für Körpererziehung ausgegeben haben und gegenwärtig mein System lehren. Natürlich würden sie sehr abgeneigt sein, das zu bekennen und würden versichern, daß es ihr eigenes System ist. Alles, was ich sagen kann, ist dies, daß durch ein seltsames Zusammentreffen alle diese Systeme auf denselben Prinzipien wie das meine aufgebaut sind, obschon sie seltsamerweise einige der hauptsächlichsten Punkte ganz herausgelassen haben. Sie haben sich alle auf den wichtigen Faktor des notwendigen Übens mit der Willenskraft gestürzt, oder auf den Einfluß des Geistes auf das Muskel- und Nervensystem und seine Wirkungen, und jetzt, wo diese Tatsache sozusagen als *conditio sine qua non* bewiesen ist, wundert

sich jeder darüber, daß dieser Gedanke den früheren Vertretern der Körperkultur nicht auch schon von selbst gekommen ist.

Meine Bemerkungen über die Behauptungen, die darauf ausgehen, mein System zu schädigen, muß ich einem anderen Kapitel vorbehalten.

III. Kapitel

Die Dummheit der Mißgunst

Mein System ist — beinahe hätte ich gesagt glücklicherweise — der Gegenstand vieler Angriffe von sogenannten Sachverständigen der Körperkultur gewesen. Ich will eine Behauptung als Beispiel anführen.

Die Behauptung, auf welche ich dies beziehe, ist die, daß, obgleich jemand durch mein System den Umfang seiner Muskeln vergrößern, seine körperliche Kraft vermehren und seinen ganzen Körperzustand verbessern könne, er dies auf Kosten seiner Lebensorgane tue. Diese Tatsache ist in ungehinderter Weise hinausgeschleudert worden von denjenigen, welche eigentlich über solche kleinliche Bosheit erhaben sein sollten. Leute, welche sich als Lehrer für Körperkultur ausgeben, kennen meistens die einfachsten Grundsätze der Sache nicht. Ihre Gründe für solche Äußerungen sind nicht weit zu suchen. Sie sind neidisch auf den Erfolg, welcher die Jahre harter Arbeit und mühsamen Bestrebens begleitet, die ich durchmachen mußte, und halten mich für einen Gegner,



zu dessen Schaden alles erlaubt ist. Einer oder zwei sind sogar soweit gegangen, zu sagen, daß ich selbst nichts weniger wie gesund sei, daß mein Herz in einem sehr schlechten Zustand sei, und daß ich höchstwahrscheinlich in einem sehr frühen Alter ins große Jenseits hinüberginge.

Laßt mich diese unverschämten Lügen ein für allemal festnageln. Diejenigen, welche sie wiederholen, tun es zweifellos in gutem Glauben; laßt sie zuhören und dann ihre Ansichten verbessern. Für diejenigen, die sie aber herumtragen, obschon sie wußten, daß sie falsch sind, habe ich keine Worte, in welchen ich meine Verachtung ausdrücken könnte. Einer ehrlichen und graden Opposition kann ich ins Auge sehen, aber eine Lüge, selbst wenn sie grundlos ist, die einmal ihren Weg ins Publikum genommen hat, ist schwer einzuholen. Nun zu meiner Rechtfertigung. Erstens sind unter meinen Schülern viele gewesen, welche, bevor sie zu mir kamen, von Lebens-Versicherungsgesellschaften als nicht gesund zurückgewiesen worden waren. Nun, sie haben ihre Policen bekommen und sicher verschlossen zu Hause liegen. Einige hatten ein schwaches Herz, einige kranke Lungen, andere waren im allgemeinen körperlich untauglich. Sie kamen zu mir, gewöhnlich auf 2 oder 3 Monate, bewarben sich dann wieder um die Versicherung und wurden aufgenommen. Diejenigen, welche an meinem Wort zweifeln, können genau so wie in den Fällen von den jungen Heerespflichtigen die Beweise dafür bei mir einsehen. Ist das nun genügend oder wünscht „unser Freund, der Feind“ einige weitere Beweise dafür, daß mein System, weit entfernt, die Lebensorgane zu schädigen, in vielen Fällen denjenigen außerordentlich

nützlich ist, welche daran leiden. Wenn sie also sagen, ich bin nicht gesund, nun gut, hier ist eine Antwort für sie.

Vor einigen Monaten, kurz nachdem die oben erwähnte Lüge überall verbreitet worden war, ließ ich mich für eine hohe Summe in der Norwich Union Lebensversicherungsgesellschaft versichern. Ich wurde in der höchsten Klasse angenommen, und der Inspektor, welcher mich sah, äußerte sich sehr überrascht über die Gesundheit meines Herzens, die Kraft meiner Lunge und insbesondere über den tadellosen Zustand aller meiner Organe. Sicherlich zeigen diese neidischen Menschen wenig Scharfsinn beim Erfinden falscher Nachrichten, welche so leicht widerlegt werden können.

IV. Kapitel

Wie man üben soll

Wenn man mit den Übungen anfängt, die durch die anatomische Karte beschrieben und illustriert sind, so ergeben sich einige Fragen, welche jeder Schüler natürlicherweise an sich stellt. Wahrscheinlich wird die erste dieser Fragen sein: „Welchen Teil des Tages widme ich am besten den Übungen?“ Die Antwort auf diese Frage muß von dem Schüler selbst abhängen, von seiner Mußezeit und seiner Neigung zum Üben. Einige Leute finden den frühen Morgen als die beste und zusagendste Zeit, andere ziehen den Nachmittag vor, und eine dritte Klasse wieder findet, daß sie sich abends am besten fühlt und auch die meiste Zeit dazu hat. Ich lege deshalb keine bestimmte und feste

Regel für die Zeit fest. Die goldene Mittelstraße ist, sich einen solchen Teil des Tages auszusuchen, der einem am besten paßt, wobei aber das Üben unmittelbar nach den Mahlzeiten unbedingt zu vermeiden ist. Wenn irgend möglich, soll man zwei Stunden nach einer Mahlzeit vergehen lassen. Außerdem soll man nicht kurz vor dem Schlafengehen üben, wenn man findet, daß man dadurch am Einschlafen verhindert wird. Manche meiner Schüler glauben, daß sie viel besser nach der Übung schlafen, aber es gibt auch einige, auf welche es eine umgekehrte Wirkung ausübt.

Der Schüler sollte immer, wenn es irgend möglich ist, bis zu den Hüften entkleidet üben. Wenn er eine Unterjacke trägt, so sollte sie um die Armlöcher herum ausgeschnitten sein, damit die Schultermuskeln freies Spiel haben. Wo die Verminderung des Fettansatzes das Ziel der Übungen bildet, kann eine dicke Flanellkleidung getragen werden, um ein richtiges Ausschwitzen zu ermöglichen. Ebenso ist es wünschenswert, vor einem Spiegel zu üben, weil dadurch die Bewegungen der verschiedenen Muskeln genau verfolgt werden können und es immerhin eine Hilfe sowohl wie ein Vergnügen ist, die Muskeln bei der Arbeit zu sehen und ihre allmähliche Entwicklung zu beobachten. Beim Üben sollte der Schüler leicht die Kniee beugen und die Schenkelmuskeln straff spannen, die Beine werden alsdann an dem Nutzen aller Übungen teilnehmen.

Was ich schwächlichen Schülern immer einzuprägen wünsche, ist der Wunsch des allmählichen Fortschrittes. Viele Leute sind vor Beginn meines Systems des körperlichen Trainings so schwach gewesen, daß die Ärzte wenig Hoffnung hatten, sie

am Leben zu erhalten. Jetzt aber zählen sie zu den stärksten Leuten. Sie sind langsam und allmählich fortgeschritten und immer bemüht gewesen, nicht zuviel auf einmal zu unternehmen und die Übungen ihrem individuellen Bedürfnis anzupassen. Es muß auch erwähnt werden, daß die Alten sowohl wie die Jungen großen Nutzen von meinem System haben werden, obschon alle, welche über 50 Jahre alt sind, die Übungen auf die Höchstzahl beschränken sollen, welche auf der Tabelle für Schüler von 12 bis 17 Jahren angegeben ist. Meine Übungen werden ebenso von allen den Personen als nützlich befunden werden, die an zu großer Leibesfülle leiden.

Die Schüler sollen sich auch nicht entmutigen lassen, wenn sie nach den ersten Tagen des Trainings Steifheit in den Gliedern verspüren. Es kommt öfters vor, daß ein junger Mann oder Mädchen oder auch jemand in mittleren Jahren den Trainingskursus mit der größten Begeisterung unternimmt. Nach 2 oder 3 Tagen nimmt die Begeisterung wieder wesentlich ab, dann kommt eine Zeit der Steifheit in den Gelenken, und der Schüler neigt zu dem Glauben, daß er sich vergeblich plagt, um mit dem Kursus gleichen Schritt zu halten. Solchen Schülern würde ich in allem Ernst sagen: „Lassen Sie sich nicht durch anscheinende Schwierigkeiten abschrecken. Wenn Sie einen Erfolg haben wollen, müssen Sie vorwärts gehen, aber niemals sich zurückziehen.“ Diese Muskelsteifheit wird übrigens ein sehr angenehmes Gefühl. Sie werden bald dazu kommen, es zu lieben. Ich persönlich kann nur sagen, daß es eines der angenehmsten Gefühle ist, welches ich immer gehabt habe.

Häufig fragen mich Schüler, wie lange es dauern wird, um sie stark zu machen. Die Antwort hängt ganz von ihnen selbst ab. Nicht nur von ihrer körperlichen Konstitution, sondern auch von dem Maße von Willenskraft, welches sie in die Übungen hineinlegen. Wie ich schon gesagt habe, ist es das Gehirn, welches die Muskeln entwickelt. Das Gehirn tut ebensoviel wie die Hanteln und vielleicht sogar noch mehr. Z. B. wenn Sie beim Lesen sitzen, so versuchen Sie einmal, Ihre Muskeln zusammenzuziehen. Wenn Sie das so oft tun, als Sie müßig niedersitzen und dadurch, daß Sie sie jedesmal fester und fester zusammenziehen, so werden Sie finden, daß das dieselbe Wirkung hat, wie der Gebrauch von Hanteln oder irgend eine andere anstrengende Form der Übung.

Es ist sehr ratsam für alle Schüler, diese Gewohnheit der fortdauernden Muskelkontraktion anzunehmen. An sich selbst ist es eine wunderbare Übung, aber es ist vielleicht mehr noch deshalb wertvoll, weil es die Willenskraft vergrößert und jene Verbindung zwischen Gehirn und den Muskeln anstrebt, welche die Grundlage der „Verfassung“ ist.

Es muß auch erwähnt werden, daß ich bei allen meinen Übungen darauf sehe, daß die Bewegungen sich gegenseitig abwechseln. Dadurch wird einem Arm oder einer Gruppe von Muskeln eine vorübergehende Ruhe gegeben, während der andere Teil in Bewegung ist, es wird eine freiere Blutzirkulation erzielt, als wenn man die Übung gleichzeitig durchführt, und die Anstrengungen des Herzens und der Lunge werden erleichtert.

Ich bin gefragt worden, in welchem Alter eine systematische Übung beginnen sollte. Meine Antwort

lautet: „Zwischen 5 und 7 Jahren, obschon die Übung mit Nutzen auch zu einem früheren Zeitalter begonnen werden kann. Immer aber unter genauer Überwachung. Was nun die obere Altersgrenze anbelangt, so sind selbst Leute von 60, 70, 80 Jahren nicht zu alt für eine tägliche gleichmäßige Übungsarbeit und wehren dadurch die Übel des herannahenden Alters ab und behalten in dem scharfen Auge und dem elastischen Schritt mehr als einen Abglanz ihrer vergangenen Jugend.

Man hat mich auch oft danach gefragt, wie man sich bezüglich des Übens bei heißem Wetter verhalten soll. Für mich ist die erfreulichste Zeit des Übens der Sommer. Die Fenster können dann geöffnet werden, die Sonne strahlt mit belebendem Einfluß auf den Körper hernieder, und die Freuden des nachfolgenden Bades sind um ein hundertfaches vermehrt. Wie aber gerade bei kaltem Wetter die durch körperliche Übung erreichte vollkommene Blutzirkulation befähigt, selbst außerordentliche Kälte ohne Unbehagen zu ertragen, so wird bei heißem Wetter, wenn die Temperatur auf 90 Grad im Schatten in die Höhe geht, der vollkommene Zustand der Haut, die Dehnbarkeit ihrer Decke, die Öffnung der Poren und die rasche Anpassung der außenseitigen Blutgefäße an die Temperatur es selbst an heißen Sommertagen dem willigen Schüler ermöglichen, die unangenehmen Gefühle zu beseitigen, welche eine außerordentliche Hitze gewöhnlich mit sich bringt.

Eine andere Frage, welche die Schüler regelmäßig an mich richten, ist die, ob das Schwitzen nach den Übungen etwas Natürliches und Richtiges sei. Die Antwort auf diese Frage kann ich nur dahin geben,

daß das ganz von der körperlichen Verfassung des Schülers abhängt. Wenn man schwitzt, so ist das ganz gut. Schwitzt man nicht, so ist das ein Zeichen, daß die körperliche Verfassung vollständig gesund ist. Selbstverständlich ist dabei zu beachten, daß ich hier wie in allen anderen Fragen nur allgemeine Fälle beantworte. Ausnahmen gibt es selbstverständlich immer.

Noch eins. „Was,“ so werde ich oft gefragt, „ist denn der allgemeine Nutzen des Sandow-Systems für körperliche Übungen?“

Die Nutzwirkungen sind natürlich nicht nur auf die äußerlich sichtbare Muskelentwicklung beschränkt. Die inneren Organe des Körpers nehmen in gleicher Weise daran teil. Die Leber und die Nieren werden in guter Ordnung gehalten, das Herz und die Nerven werden gekräftigt, das Gehirn und die Energie noch mehr gestärkt. Der Körper muß tatsächlich wie ein Kind erzogen werden, und nur durch eine Serie von Übungen kann diese Erziehung gegeben werden. Mit Hilfe dieser Übungen kann der ganze Körper entwickelt werden, und wie wir später sehen werden, bezeugen die Schüler, welche gewissenhaft nach meinem System gearbeitet haben, freimütig die guten Resultate, die sie errungen haben, nicht nur in bezug auf beträchtliche Vergrößerung ihrer Muskelkraft, sondern auch auf den allgemeinen Durchschnitt ihrer Lebenskraft und allgemeinen Gesundheit.

Für den Anfänger besteht der schwierigste Teil meines Systems darin, seinen Geist vollständig auf seine Muskeln zu konzentrieren, daß er sie absolut unter Kontrolle hält. Man wird aber finden, daß diese Kontrolle nach und nach kommt. Das Gehirn sendet sozusagen eine Botschaft zu den Muskeln, die

Nerven empfangen sie und übertragen sie auf dieselben. Mit Bezug auf die Willenskraft, welche ausgeübt wird, muß man bemerken, daß, während die Wirkung des Gewichthebens darin beruht, die Muskeln zusammenzuziehen, dieselbe Wirkung erzielt wird durch bloße Kontraktion der Muskeln ohne Gewichtheben. Diese Frage der Willenskraft hat, wie ich bemerken mußte, viele meiner Schüler sehr gestört. Die große Mehrzahl findet es schwierig, all ihr Denken auf die Bewegung mit kleinen Hanteln zu beschränken und ist daher geneigt, über die Erfolge ihrer Arbeit enttäuscht zu sein. Öfters habe ich Briefe empfangen, in denen mir der Schreiber mitteilt, daß er die Übungen in so großer Anzahl macht, daß mehrere Stunden in Anspruch genommen werden (2, 3, 4 Stunden oder noch mehr) und trotzdem findet er keine allzu große Verbesserung. Der Grund ist augenscheinlich. Er nimmt einfach planlos die Übungen durch und arbeitet nicht wirklich damit. Andererseits finde ich hie und da jemanden, der eine Willenskraft besitzt, die viel größer wie seine Kraft ist. Die Folge ist, daß er gar bald erschöpft ist und entweder die Übungen nicht vollständig durchnehmen kann oder es auf Kosten seines Wohlbefindens tut. Die große Regel, daß der Fortschritt in bezug auf die Willensübung langsam steigend und immer fortschreitend sein sollte, ist eine der Ursachen, daß viele Leute ihre Unfähigkeit zum Ausführen der Übungen bekennen.

Nun habe ich sehr lange darüber nachgedacht, um ein Mittel zur Abhilfe des Mißstandes zu finden, und endlich glaube ich, eine Methode entdeckt zu haben, wodurch der Betrag der von dem Schüler aufgeborenen Willenskraft geregelt werden kann. In einem

anderen Kapitel sind Einzelheiten über meine neue Griffhantel gegeben, welche, wie ich glaube, sich als eine wirkliche Wohltat für alle diejenigen erweisen wird, von welchen ich soeben gesprochen habe.

V. Kapitel

Atmen

Es ist sehr interessant, die außerordentlich kleine Anzahl derjenigen Leute bemerken zu können, welche richtig zu atmen wissen. Und dabei ist dies doch einer der wichtigsten Punkte der Körperkultur. Dr. Lauder Brunton sagte einst im Verlauf einer Unterrichtsstunde zu Schülern des St. Bartholomew's Hospitals: „Was dieses anbelangt, so ist es für euch gut, eine Stelle im Gedächtnis zu behalten, welche ihr im ersten Buch Moses finden werdet: „Gott hauchte in des Menschen Nasenlöcher den Lebensodem, und der Mensch wurde ein lebendes Wesen“. Der Mensch vergißt dies oft. Er beginnt, durch seinen Mund zu atmen, und er stirbt. Wie ihr aus euren anatomischen Studien wißt, sind die Nasenlöcher ein Teil des Atmungsweges. Der Mund hat keinen Anteil an diesem Atmungsgeschäft. Er war auch niemals zur Atmung bestimmt, sondern zum Kauen und Schlucken.“ Das vorstehende Zitat, das von einer der hervorragendsten Autoritäten der Physiologie her stammt, ist so geeignet, daß ich es zum Text für diesen Artikel nehme. Ich beabsichtige, von der Brust und ihrer Entwicklung zu sprechen,

mit besonderem Bezug auf die Lungen. Die Erfahrung hat mich gelehrt, daß in bezug auf Gesundheit und Kraft der erste und wichtigste Teil der Aufmerksamkeit der Brust zu widmen ist. Die 3 Punkte des Atmens sind 1. Lungenausdehnung, 2. Nasenatmung und 3. reine Luft. Um den letzten Punkt zuerst zu nehmen, so ist es unglaublich, wie lasch die Regierung der Handel, das Militär und schulbehördliche Autoritäten in bezug auf reine Luft sind.

Man sollte glauben, daß von allen Klassen in der Welt die Seeleute die größte Ausnahme von Brustkrankheiten machen würden, und zwar wegen ihres gesunden, luftigen Lebens. Doch die eigenen Zahlen der Admiralität zeigen, daß die Schwindsucht in unseren Schifferkreisen dreimal so stark als bei der gewöhnlichen Bevölkerung ist. Commander Dawson führt dies auf die enge Zusammenpferchung in den Schlafräumen zurück und ebenso auf das System, die Hängematten bis auf einen Fuß an die Decke heraufzuziehen, so daß all die stinkende Luft natürlich in dem oberen Teil der Schlafkammer sich ansammelt. Ich glaube, daß die Kasernenräume genau so ungesunde Bedingungen aufweisen. Die „Kasernenatmosphäre“ ist jahrelang ein Schlagwort gewesen. Eine solche Laschheit würde undenkbar sein, wenn sie nicht den meisten Beobachtern offen vor Augen liegen würde. Nicht umsonst sagt der Schreiber des ersten Buches Moses „Gott hauchte den Lebensodem in des Mannes Nasenlöcher“. Die Einrichtung der Atmung ist das erste Zeichen des individuellen Lebens. „Atmete das Kind?“ ist die erste Frage. Das Aufhören der Atmung ist auch das allgemeine Zeichen des Todes. „Er hat ausgeatmet, er hörte auf zu atmen“ sagen wir.

Die Notwendigkeit eines genügend großen Atmungsraumes mag von der Tatsache hergeleitet werden, daß während der Ruhe der gewöhnliche Mensch über $\frac{1}{2}$ Million Kubikzoll Luft jeden Tag verbraucht. Bei schwerer Arbeit verbraucht er über $1\frac{1}{2}$ Millionen Kubikzoll Luft täglich. Nun ist es von der größten Wichtigkeit, darauf zu sehen, daß die Luft rein ist. Luft sollte niemals zweimal geatmet werden. Die in Kirchen und Versammlungshallen vorherrschende Gewohnheit, den Raum durch die Atmung und durch Gas warm zu erhalten, ist voller Gefahren. Wenn man einen solchen Raum mit einem Hals und Lungen verläßt, die von der heißen und verunreinigten Luft erschlafft sind und nun die kalte Nachtluft durch den Mund passieren und direkt an diese Teile des Körpers kommen läßt, so ist sicher eine Erkältung, unter Umständen ein noch viel schlimmeres Resultat zu erwarten. Die Nase ist der natürliche Durchgang für die Luft. Beim Durchgehen durch die Nasenöffnungen wird die Luft sowohl gereinigt wie erwärmt.

Nichts ist einfacher als wie die Gewohnheit der Nasenatmung sich anzueignen. Viele Leute werden sagen, daß sie das nicht können. „Meine Nase ist verstopft, ich kann es nicht tun.“ Es bedarf aber nur der Übung. Man nehme Atemübungen mit geschlossenem Mund vor, einerlei, wie unbequem es in der ersten Zeit ist. Nach einigen Tagen wird es weniger unbequem sein, und nach einer Woche wird man vollständig natürlich mit geschlossenem Mund schlafen. Soviel also über Nasenatmung.

Nun komme ich zu dem Teil, welcher hauptsächlich auf meinem Gebiet liegt. Wie können wir die

eingefallene Brust vertiefen und die „Kraft-Kammer“ des Körpers ausdehnen. Wenn ein Feuer mit Asche zugedeckt und der Luftzug abgehalten wird, dann glimmt es langsam und wird event. ausgehen. Das Wasser in der Dampfmaschine wird keinen Dampf geben und die Maschine wird im Lauf einhalten müssen. Die Heilung ist einfach. Man nehme alle Aschenreste hinweg und erlaube der Leben spendenden Luft, an das Feuer zu kommen. Das Feuer brennt stärker und bald wird die Maschine wieder mit voller Kraft arbeiten können.

Nun, diesen Feuerplatz repräsentieren die Lungen, die Maschine ist das Herz, das Wasser ist die Nahrung, die in Bewegung zu setzende Maschine ist der Körper. Wenn man schlechte oder unreine Luft einatmet, so ist dabei nicht nur zu wenig Sauerstoffverbrauch, um die Maschine in Gang zu halten, sondern auch das Zellengewebe wird vergiftet. Man kann die Wirkung dieser Vergiftung im Gehirn spüren, denn das Kopfweh ist die Nachwirkung — die Warnung der Natur gegen unreine oder ungesunde Luft. Leute mit breitem Brustkasten leiden im allgemeinen nicht an Kopfschmerzen, aber natürlich jeder, dessen Magen nicht in Ordnung ist.

Nun laßt uns sehen, was getan werden kann, um den Luftzug zu vermehren und die Aschenreste vom Feuer wegzubringen. Gewöhnlich atmet man 30 Kubikzoll Luft bei jeder Einatmung. Bei einer sehr tiefen Einatmung, so tief, wie man sie nur machen kann, kann man nochmals 100 Kubikzoll einatmen, macht 130 Kubikzoll. Bei einer vollendeten Ausatmung kann man 100 Kubikzoll außer den gewöhnlichen 30 hinausenden, macht 130. Dementsprechend

hat man etwa 130 Kubikzoll Luft in seiner Brust, die man die zurückbleibende Luft nennt, die selbst nach der vollendeten Ausatmung zurückbleibt.

Aus diesem wird man ersehen, daß man an Stelle der üblichen 30 Kubikzoll Luft 230 Kubikzoll bei jeder Einatmung durch Tiefatmung einholen und ausstoßen kann oder 8 mal so viel wie viele gewöhnliche Leute. Das bedeutet aber eine Vermehrung des Luftzuges und ein vollständiges Hinwegspülen all der Aschenreste. Das Blut ist außerordentlich gereinigt und vollständig mit Sauerstoff versehen und viele Teile der Lunge werden plötzlich zu vollem Leben erweckt, die bis dahin geschlafen haben und allem außer der Krankheit verschlossen waren.

VI. Kapitel

Körperkultur für die mittleren Lebensjahre

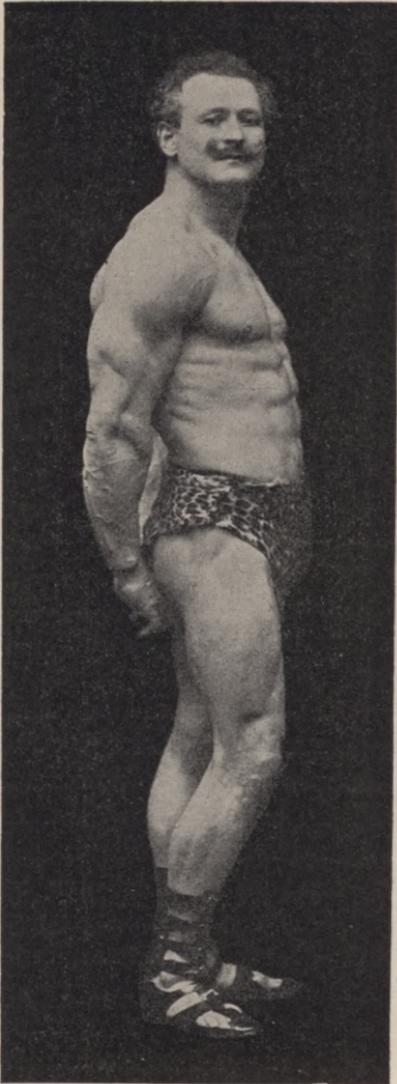
Es ist für mich wohl kaum notwendig zu sagen, daß der Nutzen, welcher durch regelmäßiges Arbeiten mit meinem System erzielt wird, durchaus nicht auf die Jungen und Kräftigen beschränkt ist. Im Gegenteil ist es ebenso passend für die in mittlerem Lebensalter stehenden Leute, welche alle nur allzu geneigt sind, unter der Wirkung der körperlichen Vernachlässigung zu leiden, die ihrer jugendlichen Lebhaftigkeit und Tätigkeit folgte. Diesen Leuten wird sich das System als geradezu unschätzbar erweisen. Es ist eine

total falsche Meinung, daß Körperübung nicht mehr notwendig sei, wenn die erste Jugend vorüber ist. Solange das Leben dauert, ist körperliche Übung ebenso notwendig wie die Nahrung, wenn ein Mensch gesund zu bleiben wünscht. Es ist nur durch diese Vernachlässigung zu erklären, daß so manche Leute vor der Zeit alt werden. Wenn der Mensch anfängt in die mittleren Jahre zu kommen, so hat er eine natürliche Neigung, die Dinge leicht zu nehmen. Er lebt luxuriöser, widmet mehr Zeit den Vergnügungen der Tafel und übt selbst seinen Körper so wenig wie möglich. Ist es da zu verwundern, daß seine Gesundheit leidet, daß er dick und schlaff wird, und daß sein Bauch rasch aus seinen Kleidern herauswächst? Wenn er in seiner Jugend körperlich viel geleistet hat, wird sich diese geänderte Lebensweise dann um so bemerkbarer machen. Es ist in der Tat besser, niemals geübt zu haben, als einige Jahre üben und es dann gänzlich fallen lassen. Aus diesem Grund hört man auch so oft von manchem Athleten, daß ihre Gesundheit in einem verhältnismäßig frühen Alter zu leiden anfängt. Und diese Gesundheitsstörungen werden irrümlicherweise regelmäßig den Wirkungen zugeschrieben, welche die jugendlichen Anstrengungen auf ihre Konstitution gehabt hätten. Hie und da mögen Fehler im Training verantwortlich gemacht werden für eine schwache Gesundheit im mittleren Lebensalter, aber unter 99 von 100 Fällen ist einzig und allein das vollständige Aufhören jeder Körperarbeit, verbunden mit größerer Nachlässigkeit, welche natürlich folgt, verantwortlich zu machen.

Wenn es also ratsam ist, daß der im mittleren Alter stehende Mann regelmäßig üben sollte, so muß

ich doch warnen, zuviel zu tun. Er muß daran denken, daß dasjenige, was für einen 25 jährigen Mann vollkommen sicher und klug wäre, für einen 50 jährigen unvorsichtig und gefährlich sein könnte, kurzum, daß er, wenn er auch eifrig und ausdauernd übt, doch immer dafür sorgen muß, seine Kräfte nicht zu überschätzen. Wenn er sich das regelmäßig ins Gedächtnis zurückruft, so wird er finden, daß all die Unbequemlichkeiten und Unpäßlichkeiten, welche er vielleicht als für sein Alter natürlich angesehen hat, rasch verschwunden sind, und er trotz seines grauen Bartes und dünner werdenden Haares gut genug zum Leben ist.

Eine mit dem Alter kommende Störung ist Fettleibigkeit. Ich habe die Frage einer rationellen Kur gegen Fettleibigkeit oder Korpulenz studiert und eine spezielle Übung herausgegeben, die Frauen und Männern helfen wird, ihre Körperfülle zu ermäßigen. Da die Ansammlung des überflüssigen Fettes meistens in der Gegend des Unterleibes geschieht, so ist es nötig, die Übung hauptsächlich auf diese Teile zu beschränken. Das Problem gab mir nun die Arbeit auf, einen Kunstgriff zu entdecken, welcher den Schüler zwingt, die Übungen auf diese Teile zu beschränken, genau so, wie ich in der Griffhantel ein Mittel gefunden habe, um den Schüler zur Benutzung seiner Willenskraft zu zwingen. Das Ergebnis meiner Versuche und Studien ist der Muskelstärker zur Beseitigung des starken Leibes gewesen. Das ganze Geheimnis liegt darin, die Stränge nicht an einer festen Unterstützung anzubringen, sondern an einer Bandrolle, welche um die Taille läuft. Dadurch wird ein fortlaufender Druck auf die Unterleibsgegend



**Eugen Sandows
gleichmäßige Muskel-Entwicklung**

ausgeübt, welcher die Muskeltätigkeit auf diese Teile beschränkt. Die Pressung ändert sich mit jeder Bewegung der Hände, so daß sie dadurch die Magenmuskeln und das Zwerchfell unterstützt, die Unterleibspartien zusammenzuhalten, anstatt daß sie lose herunterhängen. Die Übungen sind nicht nur im Hinblick darauf ausgesucht worden, die örtliche Bewegung und Zusammenpressung zu sichern. Ich habe auch danach gestrebt, die Brust und die Entwicklung der Muskeln, welche den Brustkorb stützen, richtig zu beleben. Wie ich vorhin schon erklärt habe, muß der Unterleib zusammengezogen werden, wenn die Brust ausgedehnt wird.

VII. Kapitel

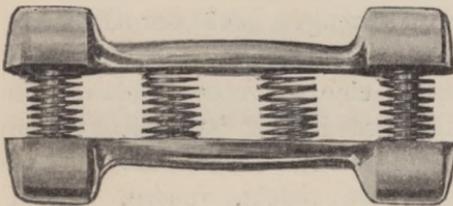
Meine Griffhantel

Diese Vorrichtung ist sehr einfach und kann mit ein paar Worten beschrieben werden. Sie besteht aus einer gewöhnlichen Hantel, welche in zwei Hälften geteilt ist, die ungefähr $1\frac{1}{2}$ Zoll von einander getrennt sind und deren Innenraum von kleinen Stahlfedern ausgefüllt wird. Beim Üben wird die Stahlfeder zusammengepreßt, indem man die Teile mit der Hand zusammendrückt und die beiden Hälften zusammenbringt, in welcher Lage sie gehalten werden, bis die Übung vorüber ist. Die Federn können von irgend einer Stärke sein, und selbstverständlich kann die Kraft, welche nötig ist, um die beiden Hälften zusammenzubringen, nach jeder Richtung hin geändert werden.

Die Vorteile dieser Ausführung sind augenscheinlich. Ob er will oder nicht, muß der Schüler die Hantelgriffe fest packen, und da die Stärke der Federn bekannt ist, so kann er seinen Fortschritt genau in dem Maße regulieren, als er kräftiger wird. Daneben ist noch ein anderer Punkt in Verbindung mit dieser neuen Erfindung zu erwähnen, auf welchen ich die besondere Aufmerksamkeit hinlenken möchte. Es wird oft vorkommen, daß ein Schüler, der übt, eines Tages sich unwohl fühlen und daher wenig geneigt zum Üben sein wird, oder aber er kann durch geschäftliche Angelegenheiten derart belästigt und verärgert sein, daß es ihm fast unmöglich ist, seinen Geist allein auf die Arbeit zu konzentrieren. Die natürliche Folge dieser beiden Möglichkeiten ist, daß er, selbst wenn er eine ungewöhnliche Willenskraft besitzt,

beim Üben mit gewöhnlichen Hanteln in schlaffer und wenig herzhafter Weise „arbeitet“ und sich wenig damit nützt. Das ist nun aber bei der Griffhantel unmöglich, denn so eingenommen und verärgert der Kopf des Schülers auch sein mag, so hat er doch einen Punkt, auf den er seinen Geist allein konzentrieren kann. Er muß nämlich beim Erfassen der Hantel eine bestimmte Summe von Kraft aufwenden, um die beiden Hälften zusammenzuhalten und muß daher notwendigerweise auch eine gewisse Willenskraft entwickeln.

Natürlich ist nun kein Grund dazu vorhanden, warum beim Gebrauch der Griffhanteln nur der Griff, der zum Zusammenhalten der beiden Hälften notwendig ist, angestrengt werden soll. Im Gegenteil sollte man genau wie mit gewöhnlichen Hanteln all seine Gedanken auf diese Arbeit richten. Das große Verdienst der Griffhantel ist aber, daß mit ihr der Betrag der aufgewendeten Kraft niemals unter eine bekannte und leicht regulierbare Mindestgrenze fallen kann.



Der Schüler, welcher diese Hanteln besitzt, wird finden, daß an Stelle des fortwährenden Kaufes schwererer Hanteln ein Paar ihm für alle Zeit genügen wird. Das einzige, was notwendig ist, wird darin bestehen, mit geringen Kosten von Zeit zu Zeit neue Federn zu kaufen. Allen Schülern ist daher zu raten, die Griffhantel zu benutzen und zwar auf Grund der Vorteile, welche ich nicht weiter zu erörtern brauche. Wie man gesehen haben wird, ist dies nicht eine

mechanische Erfindung, welche den Gebrauch der Willenskraft unnötig machen wird, das würde all meinen Theorien und Lehren ja entgegengesetzt sein. Im Gegenteil wird es dazu dienen, die Willenskraft zu entwickeln, wie es auch den Schüler anregen wird, die Sache kraftvoll zu betreiben und ihn dazu führt, dieselbe in der richtigen Weise zu gebrauchen.

VIII. Kapitel

Körperkultur für Frauen

Ich bin immer besonders darauf bedacht, den Eindruck zu verwischen, welcher, wie ich fürchte, Platz gegriffen hat, daß mein System nichts für Frauen sei. Heutzutage, wo die Frauen sich praktisch selbst von den veralteten Ideen früherer Generationen freigemacht haben, müßte eigentlich nur wenig Schwierigkeit bestehen, sie zu überzeugen, daß der Gedanke, aus ihnen selbst, in physischem Sinne genommen, das Beste zu machen, genau eine eben so gebieterische Pflicht für sie wie für ihre Brüder ist. Die Frauen betätigen sich heute auf allen Gebieten des Sportes und der Vergnügungen, sie radeln, rudern, spielen Tennis und Hockey und entfalten häufig einen nicht geringen Grad hervorragender Tüchtigkeit in allen Sports, welche bis heutzutage als nur für die Männer geeignet betrachtet wurden. Das ist ein hoffnungsvolles Zeichen, aber ich bin durchaus nicht sicher, ob es in vielen Fällen nicht mehr Unannehmlichkeiten erzeugt, wie Gutes. Die Frauen besitzen

einen hohen Grad von Nervenenergie, und wenn ihre Körper und Organe nicht allmählich und systematisch trainiert werden, um Anstrengungen zu ertragen, werden sie wahrscheinlich Übungen versuchen, welche weit über ihre körperlichen Kräfte hinausgehen, obschon sie im Augenblick keine Schädigungen bemerken werden, da sie durch einen Vorrat von Nervenenergie und geistiger Heiterkeit aufrecht erhalten werden. Das ist ein Grund, warum es für Frauen so ratsam ist, mit meinem System zu beginnen, welches so mild und allmählich steigt, daß sie es ohne irgend welche Gefahren verfolgen können, und während sie täglich stärker und gesünder werden, sich kaum bewußt werden, daß sie eine Anstrengung machen.

Ich weiß ganz genau, daß es eine weit verbreitete Meinung gibt, wonach körperliche Übungen eine Frau plump und häßlich machen sollen. Aber das ist absolut falsch. Würde etwas Wahres daran sein, so würde ich es in der Tat nicht wagen, meine verehrlichen Leserinnen an meinen Gedankengang zu gewöhnen, denn sicherlich ist es eine Mission des Weibes, hübsch auszusehen. Aber der Gedanke ist lächerlich. Die Natur, welche beabsichtigt, daß das Weib lieblich aussehen soll, beabsichtigt ebenso, daß es gesund sei, und tatsächlich sind diese beiden in der Praxis vollständig gleichwertig. Unpassende und einseitige Übung wird natürlich dazu führen, eine Frau schwerfällig, plump und reizlos zu machen. Aber geschickte Übungen, die als Ziel die symmetrische und vollkommene Entwicklung haben, werden eine durchaus anders geartete Wirkung erzeugen. Denn merkwürdig genug ist der sichtbare Effekt planmäßiger Übungen

auf die Muskeln eines Weibes nicht derselbe wie derjenige auf die Muskeln eines Mannes. Regelmäßige und allmählich steigende Übung wird die Muskeln eines Weibes nicht hervorspringen lassen, aber sie wird dazu dienen, sie fest und rund zu machen und den Umrissen der Figur jene graziöse Form zu geben, welche so allgemein bewundert wird. Ohne wohlgeformte Muskeln wird das bestproportionierte Weib der Welt verhältnismäßig unförmlich und schlaff aussehen. Von ihren Muskeln verlangt man nicht, daß sie wie diejenigen eines Mannes aussehen sollen, aber sie müssen nichtsdestoweniger eine solide Grundlage für das darüber liegende Fleisch sein. Man nehme z. B. den Arm einer Frau; wenn er geübt und entwickelt worden ist, wird man leicht sehen, daß seine wohlgestaltete Form und gute Modellierung den Muskeln zu verdanken sind. Obschon die Haut weiß und weich sein kann, so kann man auf den ersten Blick sagen, daß er fest und elastisch beim Anrühren ist. Andererseits zeigt der Arm einer Frau, welche niemals ihre Muskeln geübt hat, diese Tatsachen unwiderleglich. Er mag fleischig und rund sein, aber seine Linien ermangeln der Schönheit und seine Bewegungen der Grazie, und so wird es mit der Figur auch im allgemeinen sein.

Es ist nicht schwer, zu begreifen, wie der Begriff der weiblichen Schönheit zu der Forderung kam, daß die Figur gekrümmt und verdreht sein sollte. Rodin, weit und breit als der größte lebende Bildhauer bekannt, äußert seine Meinung dahin, daß sich die Tendenz eines Künstlers auf die Betonung der von der Natur gegebenen Linien richten müsse, d. h. die Tendenz muß dahin gehen, die vollen Partien voller zu machen,

die schlanken Teile noch schlanker, die breiten Teile breiter und die kleinen Teile kleiner. Und darin, glaube ich, ist er im Recht. Zweifellos ist in diesem gleichen Gedanken, ohne daß es gesagt ist, der Grund zu dem zusammenpressenden Korsett und zu den eingezwängten Füßen zu suchen. Man hat vergessen, daß man es hier mit einem Ideal zu tun hat, welches beobachtet werden muß und welches nicht über Bord geworfen werden kann, und es muß daran erinnert werden, daß das Ideal durch Entwicklung erreicht werden muß, aber nicht durch Verkümmern. Kein Männerwitz kann entdecken, warum Frauen von eigener Selbstachtung die verschiedenen kleinen Betrugsmittel gebrauchen können, die so häufig zur Erhöhung ihrer Anziehungskraft benutzt werden. Wir haben den Schuh mit dem hohen Absatz, die zugespitzten Zehen und manche andere künstliche Mittel, welche dem Gedächtnis meiner weiblichen Leser ja nicht fremd sein werden. Nun, alles das ist aber ein schlimmes Zeichen! Es ist schon töricht, überhaupt damit anzufangen, denn die Erschaffung des Weibes war nicht so unvollendet, daß es die Kunst des Menschen braucht, um sie zu verbessern. Solche Kunstgriffe würden bei Männern sicherlich verachtet werden, und auch bei Frauen sind sie es oft. Aber wenige Frauen können sich der Sklaverei der Mode entziehen. Welche hohe Persönlichkeit es ist oder welches geheime Konklave von großer Macht, das auf einen rätselhaften Diktatorthron gesetzt worden ist, weiß ich nicht. Aber seitdem das Edikt einmal ergangen ist, gehorchte man keinem Tyrannen, keinem kaiserlichen Casaren jemals mit ähnlichem absoluten und sklavischem Gehorsam. Es erscheint eine Botschaft, daß der Rock kurz sein soll.



Ideale weibliche Körperentwicklung nach einem Sandowkursus

Niemand weiß, woher das Wort kommt, aber von Land zu Land, von Kontinent zu Kontinent geht es, und die Frauenwelt trägt den kurzen Rock. Ich betrachte diesen Zwang der Mode, zu gehorchen, als die große Ursache der physischen Entartung der Frau. Was auch immer die Ursache sein mag, die Ergebnisse sind traurig. Die Frauen waren, wie ich es annehme, ursprünglich zur Gesundheit bestimmt. Eine Frau war nicht dazu bestimmt, durch das Leben zu gehen als eine zitternde Masse von Krankheit oder Schwäche. Aber ungeachtet dieser Tatsache erzieht die moderne Mutter ihre heranwachsende Tochter, als ob dies eins der hervorragendsten Gesetze der Natur wäre. Um mit einer Besserung zu beginnen, lasse man sich vor allen Dingen gesagt sein, daß jede Kleidungsart, welche dem Körper nicht vollständig freies Spiel gibt, schädlich ist. Der schmale dünne Schuh z. B. zerstört nicht nur den Fuß und macht ihn häßlich, sondern er unterbindet den Blutkreislauf und verursacht dadurch Frostbeulen usw. Er unterbindet nicht nur den örtlichen, sondern auch den gesamten Blutkreislauf. Ich habe Frauen ohnmächtig werden sehen, weil sie zu kleine Schuhe trugen, und die Hälfte der Erkältungen und Frostschauer wird durch die Füße verursacht, die ungenügend gegen die Kälte geschützt sind. Es ist für mich kaum notwendig, hier etwas gegen das Korsett zu sagen. Meine Ansichten hierüber sind zu bekannt.

Die Umwandlungen, welche ich in bezug auf das Leben der modernen Frau sehen möchte, sind dreierlei Art. Erstens: leichte luftige Kleidung, zweitens: Freiheit genug, um in der Jugendzeit Freiluftgymnastik treiben zu können, drittens: systematische Übungen durch das ganze Leben. Was die Kleidung

anbelangt, so müßte das Korsett beweglich und ohne falsche Stützpunkte für die Figur sein. Das kann natürlich nicht auf einmal erreicht werden. Frauen, welche zeitlebens das Korsett getragen haben, sind unfähig, es völlig wegzulassen, ohne einen weniger zusammendrückenden Ersatz zu nehmen. Das Korsett ist nicht nur für die Schwäche des gesamten Körpergerüsts verantwortlich, sondern auch für die frühzeitige Entartung der Figur. Man denke daran, daß es zwei Figuren der Venus gibt, die jovische und saturninische. Man lasse doch die moderne Frau danach streben, wieder auf die saturninische Venus zurückzukommen, das Ideal des Lebens, der Reinheit und der Schönheit. Die Venus von Milo ist für uns der Typus weiblicher Schönheit. Wenn die Figur auf 5 Fuß 4 Zoll (ca. 163 cm) in der Höhe gebracht würde, so würde ihre Taille 24 Zoll (ca. 60 cm) messen.

Wissenschaftliche Übungen werden die Figur gemäß den natürlichen Linien entwickeln und werden zu gleicher Zeit auch Gesundheit geben. Ich hoffe, bald zu sehen, daß systematische Übungen täglich in jeder Schule des Königreiches gelehrt werden. Wenn das getan wird, dann würden wir eine Wiedergeburt des weiblichen Geschlechtes erleben und dann würden wir Figuren zu Gesicht bekommen, welche dem Ideal der Venus von Milo gleich wären. Und unter dieser systematischen Übung verstehe ich nicht nur das Ausüben der Übung, sondern auch die Belehrung über den Wert jeglicher Übung. Ich finde, daß die Leute am besten üben, wenn sie wissen, warum sie üben.

Es sind nun hier einige Punkte von praktischem Wert zu besprechen, welche ich bezüglich der Figur

erwähnen muß. Eine volle Brust kann nicht erreicht werden, wenn nicht die Muskeln des Unterleibes dazu erzogen worden sind, den Unterleib zusammenzuhalten. Eine voll entwickelte Brust und ein flacher Unterleib gehen Hand in Hand miteinander, man kann nicht eins oder das andere haben. Unter einer voll entwickelten Brust verstehe ich eine volle, tiefe, kräftige Brust, welche nur durch die Entwicklung der Lungen zu erreichen ist.

Ich muß mit Nachdruck auf den Punkt hinweisen, der notwendig ist, um eine tiefe, volle und langsame Einatmung durch die Nasenlöcher, nicht ein krampfhaftes Atemschnappen zu erlernen. Ich bedauere, sagen zu müssen, daß kürzlich ein neuer Greuel in der Bekleidung allgemein angenommen worden ist, nämlich das abscheuliche Korsett, welches die Beseitigung des Unterleibes mit Hilfe von Gummistrippen ermöglichen soll. Das ist ein Schritt, der unfehlbar Schwäche und Unwohlsein mit sich bringen muß. Jede Frau weiß, oder sollte es wissen, daß durch die Gewohnheit des Korsettragens ihre Rückenmuskeln außerordentlich schwach sind. In der Tat glaube ich, daß ich wie ein Prophet betrachtet werde, wenn ich sage, daß nach Vornahme einiger einfacher Rückenübungen von der leichtesten Art die Frau im Durchschnitt die lange vernachlässigten Muskeln des Rückens schmerzlich fühlen wird. Wenn man Glieder in Schienen legt, so bringt dies eine offensichtliche Schwäche hervor. Jedermann hat wohl schon gesehen, wie schwach ein Arm oder ein Bein geworden ist, nachdem es einen Monat oder 6 Wochen in Schienen gelegen hat. Und trotzdem würde ich jedes Glied lieber in Schienen sehen als den Rumpf

des Leibes, in dem alle Lebensorgane eingeschlossen sind. Ich wünsche, die Frauen darüber aufzuklären, daß sie alle gesund sein können, und mit der Gesundheit kommt auch die Schönheit, die aber niemals mit Hilfe der Schneiderin erreicht werden kann.

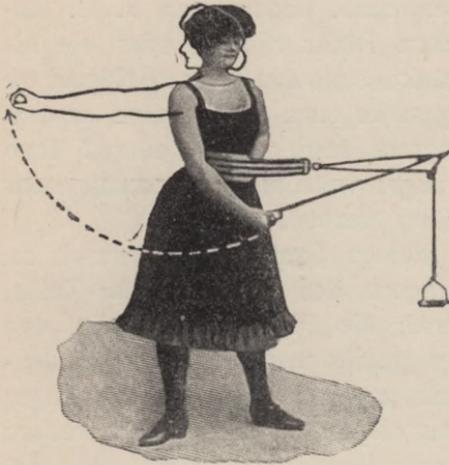
Der Schulraum jedes Mädchens sollte Statuen von den Frauen des alten Griechenlands enthalten. Nur durch tägliches Vertrautsein mit den richtigen Idealen kann das falsche Ideal, das heute umgeht und von den Bildern der Schneiderin in die Schaufenster und in die Modejournale übersprungen ist, entthront werden. Viele Jahre hindurch, viele Jahrhunderte in der Tat haben sich die Frauen in bezug auf Kleidung und ihre Gewohnheiten weit von der Natur entfernt. Sie sind dem Ideal des orientalischen Harems näher und näher gekommen, welche für einige kurze Jahre indifferent blickende Houris und häßliche Scheusale nach dem 23. oder 24. Jahre hervorbringen.

Übung allein, einfaches Leben und ein von allen Fesseln freier Körper waren es, die die griechischen Frauen zu dem machten, was sie waren, und es sind Übung, einfache Lebensweise und von Fesseln freie Körper, welche unsere Frauen zu modernen Venussen machen werden.

„Was für eine Übung?“ werden sie fragen. Erstens einfache, unbewußte und erheiternde Übung. Führt das Leben, welches Nausikaa am Hofe ihres Vaters Alkinoos führte, jener schöne Typus des Mädchentums, den uns Homer überliefert hat. Zum zweiten: systematische Übung.

„Aber“, werden sie sagen, „die griechischen Frauen übten niemals systematisch.“ Sie taten es aber doch, und dazu noch Tag für Tag in Athen und

Sparta in der Öffentlichkeit. In Sparta mußten beide Geschlechter, das weibliche und das männliche, öffentlich auf dem Gymnastikplatz üben und zwar im Alter von 5 Jahren an. Welche Übungen sie trieben, wissen wir nicht, werden es wohl auch kaum ausfindig



Eine Symmetrionübung, welche die Schultern und die Brust verschönt

machen, wie ich annehme. — Ihr System der Bewegung, welches ein ideales gewesen sein muß, um solche idealen Ergebnisse zu erzielen, ist unwiderruflich verloren, aber ich zweifle nicht daran, daß es wieder ersetzt werden kann. Die Wissenschaft hat uns vieles gelehrt, was die Griechen

nicht kannten und mit der Verbindung von Wissenschaft und Erfahrung kann vieles geleistet werden. Bei der Zusammenstellung von Übungen für Frauen halte ich es für sehr wichtig, mehr als die allgemeinen Ausbildungsübungen zu geben, welche für den Mann bestimmt sind. Der schon vorhandene Schaden muß nämlich in Betracht gezogen, und es muß eine besondere Aufmerksamkeit auf die schwachen Teile verwandt werden. Die Übungen sollten vor einer Mahlzeit und nicht nachher vorgenommen werden und sollten unweigerlich durch eine kalte Brustabwaschung, eine laue Abwaschung,

ein warmes oder kaltes Bad entsprechend der körperlichen Kraft ergänzt werden. Eine auf das Rückenmark wirkende Abgießung oder Dusche ist ebenfalls sehr gut. Wenn nach dem Bad eine wohltuende Wärme nicht gefühlt wird, so ist das ein Beweis, daß man den vollen Nutzen nicht erreicht und daß es abgeändert werden muß, indem man z. B. lauwarmer, statt der kalten Bäder nimmt, oder sie bis auf die Brust beschränkt, statt den ganzen Körper zu waschen. Die Übung sollte etwa 20 Minuten dauern. Zuerst soll man langsam beginnen. 1 oder 2 Tage später können die Übungen vollständiger und mit mehr Willenskraft durchgeführt werden.

Die Wirkungen meines Systems sind rasch zu bemerken. Es verringert den Umfang der Taille, macht die Glieder rund, die Figur geschmeidig, den Gang und die Haltung graziös und gleitend. Bei denjenigen Frauen, welche zu einem mehr oder weniger seßhaften Leben verurteilt sind, wirkt es geradezu Wunder, und diejenigen, deren Mittel und Beschäftigung Zeit lassen, einem gesunden Leben im Freien huldigen zu können, werden finden, daß es eine glänzende Vorbereitung für ihre Lieblingsbeschäftigung bildet.

Noch ein Wort in bezug auf Gesichtsfarbe. Eine feine Haut und eine gute, gesunde Gesichtsfarbe sind die besten Beweise des Besitzes einer tadellosen Gesundheit. In der Tat, ohne Gesundheit sind eine gute Haut und gesunde Gesichtsfarbe nicht denkbar. Wo ist die Frau, die nicht beides zu besitzen wünscht? Sie ist in der Tat selten. Deshalb sage ich denjenigen Frauen, die dennoch wünschen, danach auszugehen, obschon sie nicht genug Wert auf Gesundheit

und Kraft um ihrer selbstwillen legen: Diese beiden Dinge müssen unvermeidlich Hand in Hand gehen. Ob nur ihr erstes Ziel ist, Schönheit oder Gesundheit zu erreichen, tut nichts zur Sache. Wenn sie nach meinem System üben, werden sie beides erreichen.

Die Beschaffenheit der Frauenwelt unserer Nation und ihre Erziehung in bezug auf Körperkultur sind Dinge von außerordentlicher Wichtigkeit, da sie die Zukunft der Rasse in sich tragen, und ich habe diesen Dingen daher besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Als ich die Sache aufnahm, fand ich, daß bis zum gegenwärtigen Augenblick der wichtigsten Tatsache der körperlichen Verschiedenheit der beiden Geschlechter keine Aufmerksamkeit geschenkt war und daß in früheren Systemen der Körperkultur die Frau als ein Mann von etwas geringerer Kraft betrachtet wurde. Das war natürlich äußerst falsch und ohne allen Zweifel in den Wirkungen verfehlt. Nach einem gründlichen und systematischen Studium des Gegenstandes gelang es mir, einen Apparat auszuarbeiten, der von allen Leuten gut aufgenommen wurde, da er den an ihn gestellten Anforderungen bestens genügt. Dieser Apparat wird „Symmetrion“ genannt, weil er dazu bestimmt ist, nicht eine Muskelentwicklung zu schaffen, sondern die natürliche Grazie der weiblichen Form zu vergrößern und der Haltung Geschmeidigkeit und Eleganz zu verleihen. Dem Symmetrion wird eine leicht verständliche Karte beigegeben, welche die notwendigen Übungen zeigt, um kleine Fehler wie doppeltes Kinn, dünnen Hals, mangelhafte Taille und Busen usw. zu verbessern, so daß Damen nun auf die einfachste Weise und mit einem geringen Maß von Anstrengung in der Lage sind, ihre Formen in der

Weise zu entwickeln, wie es die Natur beabsichtigte, Neben der Verbesserung der schon oben erwähnten Fehler schaffen die Übungen eine graziösere, wohlgeformte Schulter, füllen die „Salzfäßchen“ aus, verbessern Hüften und Schenkel und kräftigen auch die Gelenke — wichtige Wünsche in den Augen einer jeden Frau. Sicherlich ist auch die Zunahme an Gesundheit und Kraft, welche unweigerlich folgt, nicht weniger wichtig, da sie strahlende Augen und die fehlerfreie natürliche Gesichtsfarbe vollkommener Gesundheit mit sich bringt.



Eine ganze Familie als „Sandowsschüler“

IX. Kapitel

Die Alterstafeln

In diesem Kapitel habe ich eine Reihe von Tafeln gegeben, aus denen die Schüler einen allgemeinen Begriff bekommen können, wieviel mal unter normalen Umständen die Bewegungen der durch die anatomische Karte illustrierten Übungen täglich vorgenommen werden sollen.

Ich zögere nicht, zuzugestehen, daß seit der ersten Ausgabe von „Kraft, und wie man sie erlangt“ die Erfahrung mich gezwungen hat, meine Meinung in bezug auf die Fähigkeit des gewöhnlichen Menschen für körperliche Übungen zu ändern. Es mag sein, daß meine Ansicht beeinflußt worden ist durch die überwältigenden Beispiele, die mir in meiner Eigenschaft als Lehrer von Personen beiderlei Geschlechtes zu Gesicht kamen, die weit unter meiner natürlichen Auffassung der üblichen Menschen waren. Das würde natürlich auf die Tatsache zurückzuführen sein, daß bei weitem die größte Zahl derjenigen, welche mich zur Verbesserung ihres physischen Zustandes um Rat oder Belehrung angegangen haben, solche waren, die von sich selbst wußten, daß sie weit unter dem Durchschnitt standen, den ein Mann oder eine Frau unter den verschiedenen Bedingungen der Höhe, des Körperbaues usw. haben soll.

Nichtsdestoweniger ist es unter diesen Umständen bemerkenswert, daß meine Tafeln, die für einen Durchschnittsmenschen hergestellt waren und sich entsprechend meiner vorhergehenden Erklärung auf den Anforderungen für männliche oder weibliche Menschen

der verschiedenen Lebensalter aufbauten, eine beträchtliche Änderung verlangten. Selbstverständlich habe ich der sorgfältigen Revision aller dieser Tafeln viel Aufmerksamkeit geschenkt, und wenn doch irgend eine falsche Berechnung darin sein sollte, so liegt dies sicher auf Seite der anderen, und derjenige, welcher die Tafel für sich oder für sein Alter als entweder zu viel oder zu wenig für seine Leistungsfähigkeit betrachtet, würde gut tun, einen Kursus in einer meiner Schulen mitzumachen oder, wenn er in zu weiter Entfernung lebt, einen Kursus brieflicher Unterweisung zu nehmen, deren Einzelheiten auf Seite 73 gefunden werden. Ich wiederhole, daß dies selbstverständlich so verstanden werden muß, daß sowohl diese Tafeln als auch die Karte, welche den Übungen beigegeben ist, notwendigerweise allgemeiner Natur sind. Denn es würde unmöglich sein, sie so zu gestalten, daß sie die Erfordernisse der einzelnen Personen unter allen Umständen und Lebenslagen umfassen können. Wenn dies nicht der Fall wäre, dann würden meine Schulen und meine Abteilungen für briefliche Belehrung von selbst aufhören zu bestehen. Mein Ziel bei Veröffentlichung dieser Tafeln und Karten ist der ernste Wunsch, denjenigen meiner Mitmenschen die Mittel zur Verbesserung ihrer Lebensbedingungen an die Hand geben zu können, welche nicht in der Lage sind, für praktischere und befriedigendere Methoden Geld ausgeben zu können.

Man sollte aber darauf sehen, daß die Tafeln nur als ein Führer betrachtet werden und daß sie nicht den Anspruch erheben, die Menge der Arbeit absolut festzusetzen, welche der Schüler leisten soll. Es ist eine völlige Unmöglichkeit, Regeln festzulegen, welche für

jeden individuellen Fall passen, und die Schüler müssen daher, nachdem sie die Tabellen als Grundlage genommen haben, sich darüber orientieren, wie sie dieselben abzuändern haben. Die Hauptsache, die man im Gedächtnis haben muß, ist der allmähliche Fortschritt. Beim Üben muß man all seine Gedanken auf die Sache konzentrieren, aber nicht versuchen, zu viel zu tun. Man übe so lange, bis die Muskeln leicht schmerzen, aber man gehe niemals bis zu dem Punkt, wo man sich vollständig zerschlagen und erschöpft fühlt. Eine Viertelstunde konzentrierter, bewußter Arbeit ist besser als eine Stunde des mechanischen Übens in nachlässiger Weise. Wie ich schon gesagt habe, würde ich allen Schülern raten, die Griffhantel und den Muskelstärker zu benutzen. Denn an Stelle des späteren Kaufes schwerer Hanteln, nachdem die Übungen eine gewisse Zeit lang betrieben worden sind, wird alles Notwendige nur darin bestehen, eine stärkere Feder zu nehmen. Ich rate den Schülern nicht, dasselbe Gewicht der Hanteln oder dieselbe Feder zu lange beizubehalten. Wenn die Übungen längere Zeit betrieben worden sind, wird die Arbeit eintönig, und daraus entsteht dann die natürliche Tendenz, sie in mechanischer Weise zu betreiben. Beim Arbeiten mit dem Muskelstärker sollte zuerst ein einzelner Strang an dem Haken befestigt werden und der 2. Strang genommen werden, wenn ein Fortschritt zu verzeichnen ist. Kurz gesagt, es ist besser, mit schwereren Hanteln oder Federn oder einem zweiten Strang nochmals zu beginnen, wenn die Durchnahme der ganzen Serie viel mehr als eine halbe Stunde in Anspruch nimmt.

Eltern, welche wünschen, ihre Kleinen zu gut-gestalteten Männern und Frauen heranwachsen zu sehen, kann geraten werden, ihren Kindern leichte wollene Hanteln als Spielzeug zu kaufen. Die



Ein ganz junger SandowSchüler

Übungen selbst sollten natürlich nicht eher versucht werden, bis das Kind ein Alter von 6 bis 7 Jahren erreicht hat. Eltern sollten sich im besonderen daran erinnern, wie schon öfters gesagt worden ist, daß die Tabellen nur als Führer zu betrachten sind, und sie sollten in bezug auf das Gewicht der von ihren Kindern benutzten Hanteln Mäßigung üben, ebenso wie auf die Anzahl der Zeiten, in denen die

Übungen vorgenommen werden. Manchmal ist ein Mädchen oder Knabe von 10 Jahren so schwach, daß es nicht mehr Kraft hat, wie ein etwas stärkeres Kind, das 2 oder 3 Jahre jünger ist. In solchen Fällen muß die Tabelle für die jüngeren Kinder hinzugezogen werden. Von diesem Alter an aufwärts lasse man sich für die Steigerung der Übung durch die Tabellen leiten. Was die kleineren Kinder anbelangt, so sollten die Übungen, insbesondere die Atmungs- und Streckungsübungen, ohne Apparat vorgenommen werden.

Diejenigen, welche dem Studium der Physiologie keine Aufmerksamkeit geschenkt haben, bilden sich häufig ein, daß es einen Unterschied zwischen Fleisch und Muskeln gibt, und es mag gut sein, zu erklären, daß Fleisch und Muskeln sich aus einer Anzahl Fibrillen zusammensetzen, welche nebeneinander liegen und durch eine Haut oder Sehne verbunden sind. Es gibt 2 Arten von Muskeln, willkürliche und unwillkürliche. Die willkürlichen Muskeln stehen unter Kontrolle der Willenskraft und geben uns die Kraft zu willkürlichen Bewegungen. Die unwillkürlichen Muskeln sind auf Bewegungen beschränkt, über welche wir keine Kontrolle haben, wie das Schlagen des Herzens usw. Die Namen der verschiedenen Muskeln sind hergeleitet von ihrer Lage, Richtung, Gebrauch usw.

Die Schüler sollten sich auch vor jeder Überanstrengung hüten und vor allen Dingen nicht zu hastig üben. Die Übungen sollten, ausgenommen die Atemübungen, in gleichmäßig raschem Gang in etwa $\frac{2}{4}$ Zeit gemacht werden. Ebenso Sorge man dafür, daß die Übungen nicht stoßweise und plötzlich vorzunehmen sind. Immer übe man langsam und graziös. Wenn man die Muskeln zusammenzieht, soll man Sorge tragen, nicht den Atem anzuhalten. Manche Schüler sind geneigt, dies unbewußt zu tun, wenn sie ihre Gedanken auf die Muskeln richten, aber es ist ganz falsch und die Neigung dazu muß unterdrückt werden, bis sie überwunden ist.

Zur Unterstützung ist es ratsam, ab und zu bei den Übungen zu zählen, nicht laut aber gerade genügend, um das Einhalten des Atems zu verhindern.

Übung 13 sollte immer so ausgeführt werden, daß die Knie auf den Boden liegen, bis die Übung mit durchgedrückten Beinen gemacht werden kann, ohne daß sie besondere Anstrengung erfordert. Bei einer oder zwei Übungen, die auf den Karten zu sehen sind, sind besondere Anweisungen bezüglich des Atems gegeben. Bei allen anderen Übungen sollte das Atmen in ganz natürlicher Weise vor sich gehen. Der Schüler sollte einen Tag innerhalb 7 Tagen ausruhen.

Zwei Zeiten müssen bei jeder Übung gemacht werden, eine beugende und eine streckende, so daß, wenn die Zahl der Übungen auf 6 festgesetzt ist, 12 Bewegungen gemacht werden müssen.

Die Hantelkarte, auf welche ich in den folgenden Tafeln Bezug genommen habe, befindet sich am Ende dieses Buches.

Ich wünsche klar und deutlich dahin verstanden zu werden, daß die in diesem Buche gegebenen Übungen bloß eine nützliche Auswahl meiner Hantelserien enthalten. Selbstverständlich würde es unmöglich sein, in den Grenzen eines Buches wie des vorliegenden ein vollkommenes System zu geben, wie ich es in meinen Schulen und in meinen brieflichen Unterrichtskursen gebe. Dieses vollständige System umfaßt außerdem noch Übungen mit meinen Griffhanteln, dem Muskelstärker, dem Symmetrion usw. Manche von diesen Übungen können verkehrt angewandt werden, wenn sie nicht mit sorgfältiger Beachtung ausgeführt werden. Es sind dabei auch eine ganze Anzahl von heilgymnastischen und körperaufbauenden Bewegungen, welche ganz spezielle Anweisung benötigen, um den besonderen Anforderungen des Individuums gerecht werden zu können.

TAFEL 1

Für Kinder beiderlei Geschlechts zwischen 6 und 10 Jahren

(Keine Hanteln, nur geschlossene Faust)

Wenn die Höchstleistung erreicht ist, soll das Kind ohne weitere Steigerung weiter üben, bis es das Alter erreicht hat, in dem es die Tafel Nr. 2 benutzen kann und so weiter mit den anderen Tafeln.

Nummer der Übung	Anzahl der Übungen mit jedem Arm	Steigerung der Übungen (20 nicht überschreiten bei Nr. 1 und die anderen Übungen in gleichem Verhältnis)
1	10	einmal jeden 6. Tag
2	6	„ „ 6. „
3	6	„ „ 6. „
4	8	„ „ 6. „
5	4	„ „ 6. „
6	10	„ „ 6. „
7	6	„ „ 6. „

TAFEL 2

Für Kinder beiderlei Geschlechts zwischen 10 und 12 Jahren

(Benutzung: nur $\frac{1}{2}$ Pfund-Hanteln)

Nummer der Übung	Anzahl der Übungen	Steigerung der Übungen (bei der ersten Übung 20 nicht überschreiten, die anderen im Verhältnis)
1	12	einmal jeden 6. Tag
2	8	„ „ 6. „
3	6	„ „ 6. „
4	6	„ „ 6. „
5	6	„ „ 6. „
6	13	„ „ 6. „
7	10	„ „ 6. „

TAFEL 3

Für Kinder beiderlei Geschlechts zwischen 12 und 15 Jahren

(Benutzung: nur 1 Pfund-Hanteln)

Nummer der Übung	Anzahl der Übungen	Steigerung der Übungen (Nr. 1 nicht mehr wie 25 mal und andere Übungen im gleichen Verhältnis)
1 . . .	10 . . .	dreimal jeden 6. Tag
3 . . .	8 . . .	" " 6. "
4 . . .	6 . . .	" " 6. "
5 . . .	6 . . .	" " 6. "
6 . . .	12 . . .	" " 6. "
7 . . .	10 . . .	" " 6. "
8	bis zur Ermüdung	
9 . . .	5 . . .	dreimal jeden 6. Tag
10 . . .	5 . . .	" " 6. "

TAFEL 4

Für Mädchen im Alter von 15 bis 17 Jahren

(Benutzung: nur 1 Pfund-Hanteln)

Nummer der Übung	Anzahl der Übungen	Steigerung der Übungen (Nr. 3 nicht mehr wie 20 mal und die anderen Übungen im gleichen Verhältnis)
3 . . .	8 . . .	zweimal jeden 6. Tag
4 . . .	10 . . .	" " 6. "
5 . . .	10 . . .	" " 6. "
7 . . .	10 . . .	" " 6. "
9 . . .	6 . . .	" " 6. "
10 . . .	6 . . .	" " 6. "
15 . . .	6 . . .	" " 6. "
16 . . .	8 . . .	" " 6. "
17 . . .	6 . . .	" " 6. "

TAFEL 5

Für Jünglinge im Alter von 15 bis 18 Jahren

(Mit 2 Pfund-Hanteln üben)

Nummer der Übung	Anzahl der Übungen	Steigerung der Übungen (25 mal bei Nr. 1 nicht überschreiten, die anderen Übungen im gleichen Verhältnis)
1 . . .	15 . .	zweimal jeden 6. Tag
2 . . .	12 . .	" " 6. "
3 . . .	10 . .	" " 6. "
4 . . .	8 . .	" " 6. "
5 . . .	10 . .	" " 6. "
9 . . .	10 . .	" " 6. "
10 . . .	10 . .	" " 6. "
11 . . .	8 . .	" " 6. "
12 . . .	8 . .	" " 6. "
13 . . .	6 . .	" " 6. "

TAFEL 6

Für Frauen und Mädchen von 17 Jahren aufwärts

(Benutzung: nur 2 Pfund-Hanteln)

Nummer der Übungen	Anzahl der Übungen	Steigerung der Bewegungen (15 mal bei der 1. Übung nicht überschreiten und die anderen Übungen in gleichem Verhältnis)
3 . . .	10 . .	einmal jeden 6. Tag
4 . . .	10 . .	" " 6. "
5 . . .	10 . .	" " 6. "
7 . . .	10 . .	" " 6. "
9 . . .	8 . .	" " 6. "
10 . . .	8 . .	" " 6. "
13 . . .	3 . .	" " 6. "
15 . . .	10 . .	" " 6. "
16 . . .	8 . .	" " 6. "

TAFEL 7

Für Männer von 18 Jahren und darüber
(Benutzung: von 3 bis 5 Pfund-Hanteln steigend)

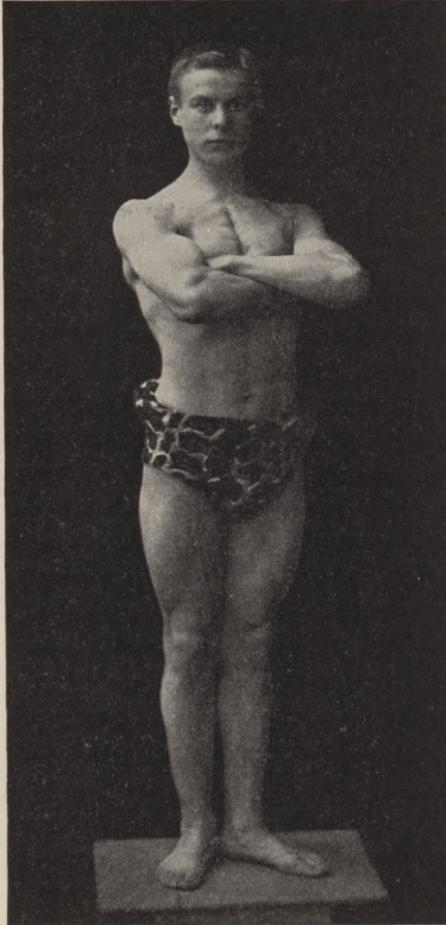
1. Monat

Nummer der Übung	Anzahl der Übungen	Steigerung der Bewegungen (30 mal für Nr. 1 nicht übersteigen, die anderen Übungen im gleichen Verhältnis)
1 . . .	15 . .	dreimal jeden 6. Tag
2 . . .	12 . .	" " 6. "
3 . . .	15 . .	" " 6. "
4 . . .	12 . .	" " 6. "
5 . . .	12 . .	" " 6. "
6 . . .	14 . .	" " 6. "
7 . . .	12 . .	" " 6. "
8 bis zur Ermüdung
9 . . .	10 . .	dreimal jeden 6. "

im 2. Monat dazu nehmen:

(3 bis 5 Pfund-Hanteln)

Nummer der Übung	Anzahl der Übungen	Steigerung der Bewegungen (35 mal für Nr. 1 nicht überschreiten und die anderen Übungen im gleichen Verhältnis)
10 . . .	10 . .	dreimal jeden 6. Tag
11 . . .	10 . .	" " 6. "
12 . . .	10 . .	" " 6. "
13 . . .	8 . .	" " 6. "
14 . . .	6 . .	" " 6. "
15 . . .	10 . .	" " 6. "
16 . . .	8 . .	" " 6. "
17 . . .	10 . .	" " 6. "
18 . . .	8 . .	" " 6. "
19 . . .	10 . .	" " 6. "



Eine ideale jugendliche Entwicklung nach einem Sandowkursus. Der Schüler ist 16 $\frac{1}{2}$ Jahre alt

X. Kapitel

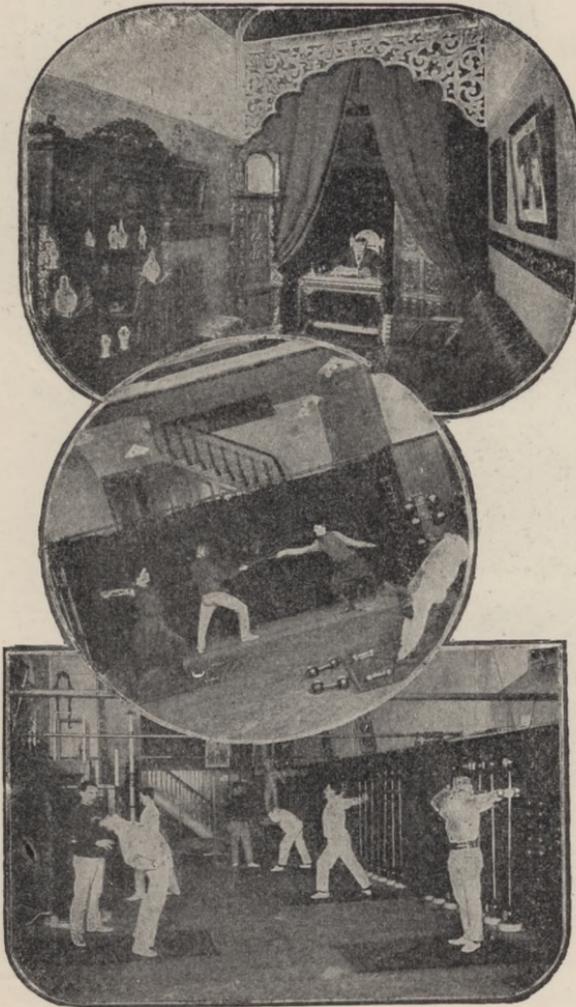
Meine Schulen für Körperkultur

Der Leser des zweiten Teiles dieses Buches wird sehen, wie mir meine Berufskarriere aufgedrängt wurde. Sie kam, nachdem ich Samson besiegt hatte, obschon ich sie garnicht suchte. Ich nahm sie, teilweise weil mir die Anerbietungen doch zu gut erschienen, um weggeworfen zu werden, und teilweise, weil sie meinen Wunsch in Erfüllung brachten, etwas von der Welt zu sehen. Mein Ehrgeiz war es indessen immer, lieber ein System aufzubauen und in den Dienst der anderen Menschen zu stellen, als bloß die Erfolge dieses Systems bei meiner eigenen Person zur Schau zu stellen. Dieser Ehrgeiz ist, wie ich hoffe, verwirklicht worden, denn ich habe mehrere Trainingsschulen für Männer, Frauen und Kinder beiderlei Geschlechts gegründet.

Die Schulen werden gänzlich nach meinem System der Körperkultur geleitet. Die Anleitung wird von hervorragend tüchtigen Personen gegeben, und jede Übung wird ausführlich beschrieben und sorgfältig vorgemacht. Bei dieser Gelegenheit entwickeln die Schüler ihren Körper zur Höchstvollendung, und von Zeit zu Zeit prüfe ich sie selbst persönlich.

Die in den Schulen angestellten Lehrer sind für ihre Aufgabe von mir vollständig vorbereitet worden, so daß die Schüler den Nutzen meines besten Unterrichtes haben und dadurch lernen, das Ganze meines Systems zu erfassen. Im Anschluß an die Klassen für Männer, Frauen und Kinder sind Vorrichtungen getroffen, um Privatunterricht zu geben, wenn solcher gewünscht wird.

Mit Hilfe der Schulen hoffe ich einiges zur allmählichen Aufbesserung der körperlichen Entwicklung des kommenden Geschlechtes zu tun. Briefe von



Sandow's Hauptschule in London 32 St. James Street



Sandow's Damen - Schule, 115 a Ebury Str. S. W.

früheren Schülern bezeugen den großen Nutzen, welcher bei sorgfältigem Training nach meinem System zu haben ist. Und wenn das Training den weiteren Vorteil persönlicher Belehrung hat, dann würde diese Nutzenanwendung noch viel mehr verbessert werden können als wie durch das Studium dieses Buches.

Es ist ein angenehmer Ehrgeiz, zu hoffen, daß man durch eigene Anstrengungen die Welt hie und da ein wenig besser verlassen kann, als man sie gefunden hat, und das ist immer mein Ehrgeiz gewesen und wird es auch bleiben. Meine Schüler können helfen, ihn zu verwirklichen.

Gegenwärtig sind Schulen an folgenden Stellen eröffnet:

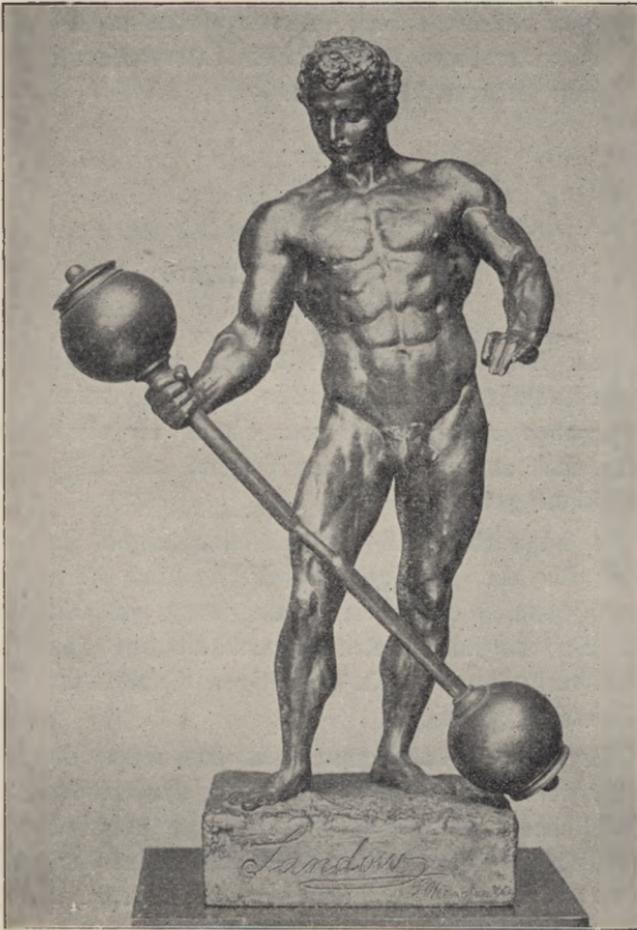
- London: 32 St. James's Street S. W.
 „ 115a Ebury Street S. W.
 „ Waldbrook, City E. C.
 „ Tottenham, Court Road, W.

XI. Kapitel

Schwergewicht-Heben

Es ist nicht meine Absicht in diesem Buch irgend etwas zu geben, was über die allgemeinen Richtpunkte für Schwergewichtheben hinausgeht. Man kann ein hervorragend starker Mann werden und sich einer vollkommenen Gesundheit erfreuen, wenn man die schon beschriebenen Übungsserien gebraucht. Schwergewichtheben erfordert persönliche Unterweisung. Diese Unterweisung wird in meinen Schulen denjenigen,

die sie wünschen, gegeben. Unter den angestellten Lehrern kann man sie vornehmen, ohne Gefahr zu laufen. Im allgemeinen indessen mag bemerkt sein, daß, um schwere Gewichte zu heben, es wünschenswert ist, erst einmal zu sehen, welches Gewicht man ohne unnötige Anstrengung bewältigen kann. Man hebe also dieses Gewicht langsam von der Schulter über den Kopf, oder wenn man es vom Boden aufgenommen hat, kann es etwas schneller gehoben werden. Man sehe nun zu, wie viel mal man das benutzte Gewicht heben kann, und wenn man die Übung mit verhältnismäßiger Leichtigkeit ausgeführt hat, indem man es, sagen wir, zehnmal bis zu 40 Pfund, sechsmal von 40 bis 60 und noch weiter dreimal gehoben hat, dann vermehre man das Gewicht bei der nächsten Übung um 5 Pfund. Dann steigere man diese Zunahme, wenn man mehr Kraft gewonnen hat, denke aber immer daran, auch die linke Hand ebenso wie die rechte zu üben. Zu gleicher Zeit aber sollte man, obschon sie nicht vernachlässigt werden sollte, eine Überschätzung der linken Seite vermeiden. Die Hauptsache dabei ist, langsam vorwärts zu gehen. Man vermeide alle krampfhaften Anstrengungen und bestrebe sich, ehe man ein Gewicht hebt, die verschiedenen Bewegungen gründlich auszudenken. Schwergewichtheben sollte niemals in einem beschränkten Raum geübt werden oder da, wo das Gewicht nicht schnell fallen gelassen werden kann. Der Versuch, ein Gewicht zu halten, nachdem das Gleichgewicht verloren wurde, kann ernsthafte Zerrungen und andere Verletzungen nach sich ziehen. Der Schüler sollte versuchen, ein Gewicht aus jeder Stellung sicher und graziös fallen zu lassen. Wenn der Schüler diese



Die massiv goldene Statue, welche dem best entwickelten Manne bei dem großen Schönheits-Wettbewerb in der Albert-Halle zu London von Eugen Sandow überreicht wurde.

wenigen Winke im Gedächtnis behält, wird er sich niemals Schaden zuziehen. Aber wie ich gesagt habe, Schwergewichtheben läßt man am besten sein, bis man es unter der persönlichen Überwachung eines erfahrenen Lehrers üben kann.

XII. Kapitel

Baden

Man hat der Reinlichkeit den zweiten Platz in der Reihenfolge der Tugenden im allgemeinen gegeben, aber Ausnahmen von dieser Regel leugnen sogar, daß es eine größere Tugend als körperliche Reinlichkeit gebe.

Es ist wahr, daß von all denjenigen Gesetzen, welche für die geistige, moralische und körperliche Führung der Menschheit niedergelegt worden sind, keins die sorgfältige Aufmerksamkeit und Aufnahme besser vergolten hat als dasjenige, welches den Weg zur Reinlichkeit zeigt.

Körperliche Vollkommenheit ist eines der unerreichen Dinge der Welt, wenn der Körper nicht in reinlicher und gesunder Verfassung gehalten wird. Fortgesetzt, aber vernünftiges Baden ist der größte Helfer, um uns der gewünschten Vollendung näher zu bringen. Das „Wunderbare“ des kalten Bades, von dem ich in der letzten Ausgabe meines Buches sprach, ist zweifellos vorhanden trotz der Überschätzung fanatischer Wasserärzte und Quacksalber im allgemeinen. Es scheint mir schade darum zu sein, daß,

wenn ein wirkliches Verdienst in einem natürlichen Heilmittel vorhanden ist, Fanatiker die wahre Tatsache dieser Sache so übertreiben, daß andere Leute natürlich skeptisch darüber denken müssen.

Das kalte Bad mag sich in gewissen Fällen als ein wunderbares Kräftigungsmittel erwiesen haben und wird auch tatsächlich in allen Fällen einen zusammenziehenden Einfluß haben, aber es muß von dem Gedanken getragen sein, daß nicht jeder Körperbau so kräftig ist, um die verhältnismäßig heftige Einwirkung auf die Nerven aushalten zu können, und daß Leute, welche an Herzkrankheiten leiden, leicht beträchtlichen Schaden erleiden können, wenn sie zu viel kalte Bäder ohne Anweisung eines Arztes nehmen. Ich rate nicht zu dem ständigen Gebrauch des kalten Bades das ganze Jahr hindurch. Im Winter wird es ratsam sein, die Temperatur des Bades um einige Grad zu erhöhen. Die plötzliche Einwirkung auf das Nervensystem, welche entsteht, wenn man an einem Wintermorgen in ein kaltes Bad taucht, ist nur zu geeignet, mehr schlechtes als gutes zu tun. Das kalte Bad ist nicht etwa ein Ding zum Zeitvertreib. Man steige rasch aus dem Bett, gehe rasch in das Bad und kleide sich rasch an. Wenn ich sage, man gehe rasch in das Bad, so meine ich nicht, mit einem Sprung hineinspringen, wobei das Blut leicht veranlaßt wird, mit wenig erfreulichen Nachwirkungen nach dem Kopf zu schießen.

Ehe man in das Bad geht, soll man den Kopf in kaltem Wasser baden, so daß der Blutzufuß reguliert wird, dann sprengt man sich das Wasser an die Brust. Man bleibe auch nicht zu lange im Wasser, bringe den ganzen Körper ins Wasser, damit die Blutzirkulation nach jedem Teil gleichmäßig verläuft.

Dann trockne man sich rasch ab und schlüpfe in die Kleider. Ich persönlich habe immer die Meinung vertreten, daß, wenn jemand es verträgt, das Abtrocknen gespärt werden kann und das sofortige Anziehen an Stelle des Abtrocknens das beste ist. Wenn das Abtrocknen notwendig ist, so muß es rasch geschehen, um die häufige Gelegenheit, sich nach einem Bade zu erkälten, zu vermeiden. Ebenso ist es gut, das Bad etwas vor der Frühstückszeit zu nehmen, um den Organen Zeit zu geben, ihre normale Verfassung wiederzuerlangen. Im Winter ist es, wie schon erwähnt wurde, gut, das Wasser leicht erwärmt zu halten. Kalte Bäder müssen von Leuten von schwacher Konstitution während der Monate Oktober bis März häufig unterlassen werden. Die beste Form des warmen Bades ist die von Mr. Brown und Dr. B. Hulse empfohlene, welche in einer Abhandlung über die Stimme vor einigen Jahren veröffentlicht wurde. In diesem Buche sagen sie: bei kaltem Wetter nehme man ein heißes Bad, reibe den Körper mit einer Frottierbürste oder einem Handschuh und viel Seife ab. Dann kühle man ab oder dusche sich mit kaltem Wasser, während man in dem heißen Wasser steht, und trockne den oberen Teil des Körpers, bevor man die Füße aus dem Wasser nimmt. Wenn der Badende kräftig genug ist, kalte Bäder zu nehmen, so wird es gut sein, wenn er etwa 10 Minuten lang vor dem Ankleiden sich in Leinentücher hüllt, bis alle Gefahr der Erkältung vorüber ist. Dieses Bad gleicht ziemlich dem türkischen Bad in den folgenden Einzelheiten: man beruhigt die Haut, öffnet die Poren, schließt sie wieder durch die kalte Dusche und erzielt eine Wiederbelebung der Haut vor dem Ankleiden.

Dieses Winterbad wird sich ebenso nützlich erweisen, wie das kalte Sommerbad und wird zweifellos als ebenso sicher betrachtet werden können. Obgleich dieses kalte Bad so viel nützliche Wirkung als allgemein kräftigendes Mittel hat, muß daran erinnert werden, daß es gewisse Fälle gibt, wo seine Wirkung nicht wünschenswert ist. Jemand, der im strengsten Training für einen Wettlauf ist, wird finden, daß das kalte Bad von keinem Nutzen für ihn ist und tatsächlich dazu dienen kann, seine Schnelligkeit zu verringern. In solchen Fällen muß man seine Zuflucht zu entsprechend wärmeren Bädern nehmen. Kalte Bäder sind nur in solchen Fällen empfehlenswert, wo die Organe des Körpers und des Geistes in solchem Zustand sind, um die immerhin etwas scharfe Behandlung zu ertragen. Es ist für alle, die im Zweifel sind, am besten, die Meinung eines Arztes einzuholen. In Fällen wie Herzschwäche wird man finden, daß „kühle“ Bäder an deren Stelle gesetzt werden müssen. Aber der augenscheinliche Nutzen des Bades ist niemals in Frage zu stellen. In dem Schema, auf dem mein System gegründet ist, nimmt ein verständiges Baden einen hervorragenden Raum ein, da es, wie gesagt, als Anreiz zu körperlicher oder, besser gesagt, zur Muskelanstrengung dient.

Wichtiger aber noch ist die Diätfrage. Es ist unmöglich, feste Diätregeln für jeden Menschen niederzulegen, da dies eine Sache der Erfordernisse und der Lebensbedingungen eines jeden einzelnen Menschen ist. In Großbritannien glaube ich auf alle Fälle, daß der größte Teil der Leute am besten sich an gemischte Diät halten muß; aber der größte Teil könnte mit viel weniger Fleisch, wie wir jetzt essen,

auskommen. Nach meiner Meinung enthält das als „Plasmon“ bekannte Präparat mehr als irgend ein anderer Artikel die Bestandteile von höchstem Nährwert in der leichtest aufnehmbaren Form. Es hat mir bei vielen Gelegenheiten sehr genützt, wenn ich allzu feste Nahrung zu vermeiden wünschte.

XIII. Kapitel

Eine populär-wissenschaftliche Abhandlung, warum Körperkultur die beste Behandlung für manche Krank- heiten ist

Allgemein gesprochen, besteht das Leben unseres Körpers aus zwei wichtigen Vorgängen, welche immer an der Arbeit sind. Ihr wissenschaftlicher Name ist Metabolismus oder Stoffwechsel. Die beiden unter diesem Namen bekannten Vorgänge sind 1. die Aufnahme der Nahrung im Körper und ihre Überführung in die Gewebe des Körpers und 2. die Abstoßung verbrauchter Gewebe. Unter Zellengewebe versteht man die Gesamtheit des Fleisches, der Knochen und der Muskeln des Körpergebäudes. Mit jedem Atemzug, bei jedem Heben eines Armes und bei jeder innerlichen Tätigkeit des Körpers wird irgend ein Gewebe zerstört, wir können sagen, aufgezehrt, und die Aschenreste müssen beseitigt werden oder die Kanäle des Lebensfeuers werden verstopft. Nicht nur dies muß geschehen, sondern die zerstörten Gewebeteile müssen wieder neu aufgebaut werden. Über den wunderbaren Mechanismus, durch welchen

in unzählbaren Verschiedenheiten die immerwährende Zerstörung, Erneuerung und Wiederaufbauung der einzelnen Körperteile vollendet wird, sind schon ganze Bände geschrieben worden, und es ist auch notwendig, um dieses schöne und wunderbare Gewebe zu erklären. Wiederum kann man, allgemein genommen, sagen, daß jede Krankheit verursacht wird durch irgend ein Hindernis oder einen Fehler in Verbindung mit einer dieser zwei wichtigsten organischen Funktionen. Tätigkeit eines jeden Teiles unseres Körpermechanismus ist die erste Bedingung unseres Lebens. Wenn irgend ein Hindernis im Aufbau und im Wiederaufbau, so unscheinbar es auch sein mag, Platz greift, so folgen Schmerzen und Unbehagen nach, bis die Natur einen besonderen Anlauf nimmt, dieses Hindernis zu beseitigen und wegzuschaffen.

Nun spielt das Muskelsystem die größte Rolle bei diesem Prozeß, um den regelmäßigen Stoffwechsel an der Arbeit zu erhalten. Es gibt viele Gründe dafür. Das Blut ist es, welches jeden Teil des Körpers ernährt, und die Muskeln treiben das Blut durch seine zahllosen Kanäle.

Die Atmung, welche den Sauerstoff einführt, der durch das Blut absorbiert wird, ist eine Muskeltätigkeit. Der Blutansatz und seine Mischung wird durch Muskelanstrengung bedingt. Die Verdauung der Nahrung wird durch die Muskeln längs des Leibes und der anderen inneren Organe, welche die Nahrung passiert, bewirkt. Die Hinwegschaffung der verbrauchten Abfallstoffe ist wieder eine andere Pflicht des Muskelsystems. Man könnte tatsächlich hunderte von Beispielen dieser Art anführen. Dadurch ist es möglich, daß bei vernünftig angewandter Muskelarbeit,

welche von den angegriffenen Teilen geleistet werden muß, fast jede Krankheit behoben und kuriert werden kann.

So wird man also sehen, daß Körperkultur das beste Mittel für Verdauungsstörungen, für träge Leber, Nieren- und Magenfehler und für all die nachfolgenden Krankheiten, wie Hämorrhoiden, Magenkatarrh usw., ist. Fehler des Nervensystems sind verantwortlich für so viele der Strafen, unter denen die Zivilisation unserer Zeit leidet. Unter diesen Gesichtspunkt fallen: unruhiger Schlaf, Kraftlosigkeit, Kopfschmerzen, melancholische Stimmungen, hysterische, neuralgische Erscheinungen, Gliederlähmungen, Hüftschmerzen, Lahmheit, Kraftverlust und viele geistige und andere Krankheiten. Nun besteht aber ein enger Zusammenhang zwischen Muskel- und Nervensystem, den „motorischen und sensiblen Nerven“. Deshalb können mit Hilfe richtig angewandter Muskeltätigkeit die oben genannten Nervenstörungen erfolgreich bekämpft und beseitigt werden.

Das Fehlen einer guten, gesunden Bluterneuerung ist verantwortlich für jene Geißel der Jugend, die Bleichsucht; und falsche Blutmischung verursacht Gicht, Fettleibigkeit und Skrofeln. Wie vorher gesagt, verursacht Muskelbewegung gesunde und gute Blutmischung.

Muskelstörungen sind, wie man gleich sehen kann, meistens leicht durch vernünftige Muskelübungen zu kurieren. Unter diesen Gesichtspunkt fallen: Rheumatismus, Hüftweh, Zerrungen und Entzündung der Gelenke. Nicht die geringste der Nachwirkungen der Körperkultur ist ihre Kraft, Knochendeformationen zu korrigieren. Rückgratsverkrümmung, wie sie auch

immer entstanden sein mag, entweder durch Schwäche im Kindesalter, durch Arbeit, welche den Körper in diese Haltung drückt, oder dadurch, daß im Alter die Knochen mürbe werden, kann vollständig geheilt oder jedenfalls wesentlich gebessert werden. Plattfüße, häßliche Hälse und Verkrümmungen, welche nach englischer Krankheit entstehen, können geheilt werden. Ich kann nun schließen, indem ich sage, daß, je weiter ich das Feld körperlicher Übung als ein Heilmittel für Unregelmäßigkeiten der Natur ausdehne, ich desto weiteren Spielraum dafür finde.

XIV. Kapitel

Briefliche Unterweisung

Keine meiner Abteilungen hat eine befriedigendere Entwicklung genommen, als die schriftliche Abteilung. Die Briefe, welche um Rat und um Belehrung anfragen, strömen aus allen Teilen der Welt in solcher Anzahl ein, daß ich genötigt war, ein Spezialsystem und eine besondere Abteilung einzurichten, um dem Wunsche meiner Freunde entgegenzukommen, welche infolge weiter Entfernung und aus anderem Grunde die Schulen nicht persönlich besuchen konnten. Jede Woche kommen viele Briefe aus den Kolonien allein, von Indien, Kanada, Australien, Süd-Afrika, selbst vom fernen Klondyke, und von dem einen wie von dem anderen habe ich schmeichelhafte Zeugnisse über den Nutzen empfangen, den sie durch die Befolgung meiner Anweisungen gehabt haben. Hier ein Beispiel. Mr. Dunbar aus Queensland schreibt:

Lieber Herr Sandow!

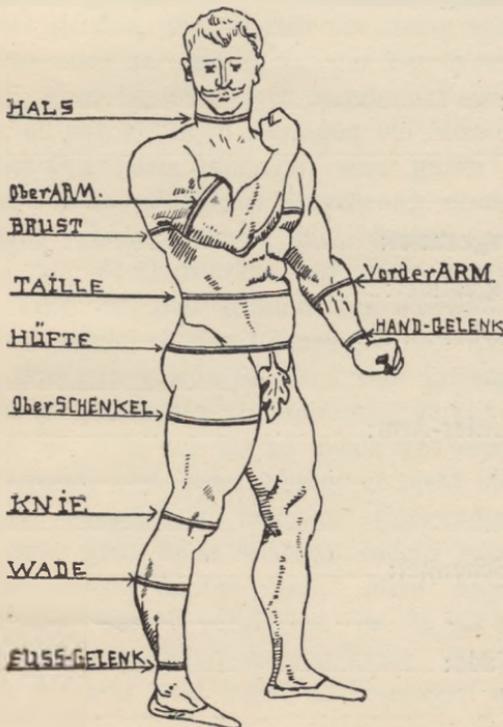
„Ich kann nicht genug meine Dankbarkeit ausdrücken über den hervorragenden Nutzen, den ich von Ihrem 3 Monatskursus hatte. Ehe ich mit Ihrem System zu üben anfang, litt ich an chronischer Verdauungsschwäche, und ich habe dank meiner sitzenden Beschäftigung lange Jahre hindurch nicht gewußt, was es heißt, die natürliche Lebensfreude und Energie eines gesunden Mannes zu fühlen. Jetzt glaube ich aufrichtig, daß es keinen gesünderen Mann in der Kolonie gibt.“

Eine angenehme Erscheinung an diesem Unternehmen ist die ständige Zunahme in der Anzahl der Anfragen von Damen. Diese Abteilung ist beinahe schon der wichtigste Teil meiner Arbeit geworden, und wer mit meinem System der Körperkultur in Berührung treten will, kann dies tun, wenn er mir sein Alter, Maße, Geschlecht und Beschäftigung mitteilt. Im Falle irgend einer körperlichen Absonderlichkeit oder organischer Schwäche sollte ein Arzt zu Rate gezogen und das Ergebnis dieser Untersuchung in dem Brief mitgeteilt werden. Diese Anfragen werden von mir selbst beantwortet und jeder Fall empfängt meine individuelle Betrachtung und Anweisung und wird von mir unterzeichnet.

XV. Kapitel

Sandows Meßkarte

Untenstehende Figur zeigt den Schülern, wie die eigenen Maße genommen werden sollen. Ich rate Ihnen ausdrücklich, Monat für Monat eine genaue Liste zu führen, damit Sie Ihren Fortschritt genau verfolgen können. Der Brustumfang sollte sowohl bei Ein- und Ausatmung, wie auch in gewöhnlichem Zustande gemessen werden.

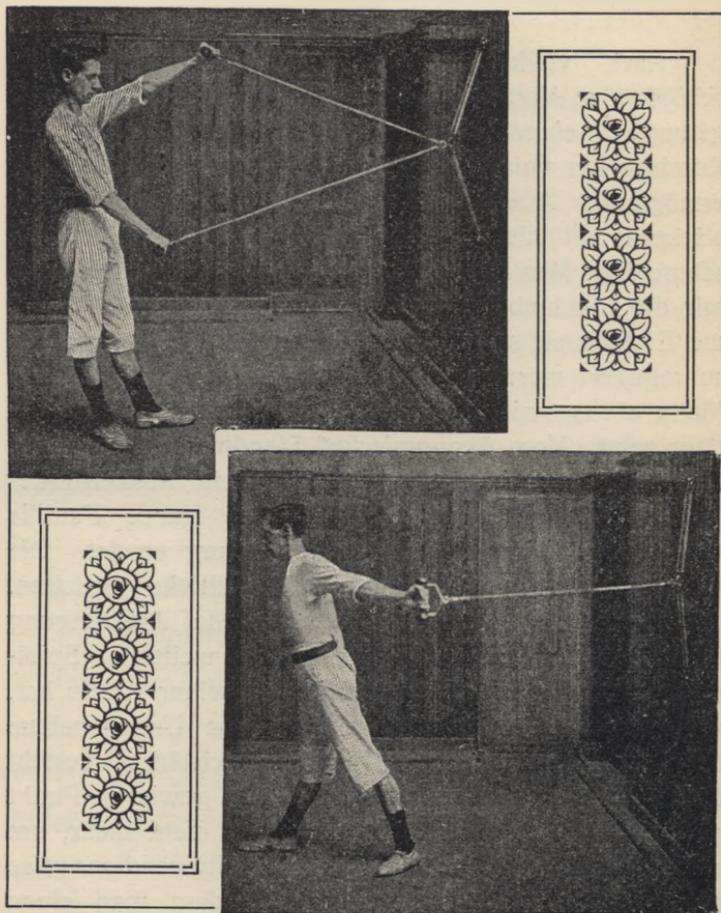


XVI. Kapitel

Der kombinierte Muskelstärker

Nach vielfach gemachter Erfahrung und erschöpfenden Versuchen mit Gummiapparaten ist es mir gelungen, einen Apparat zu erfinden, welcher die Kombination von Griffhantel und Gummimuskelstärker ermöglicht. Ausschließliches Üben mit Gummimuskelstärkern hat nicht den Erfolg, harte, feste und geschmeidige Muskeln zu verschaffen, deshalb habe ich mir die abnehmbaren Hanteln patentieren lassen, welche die Einfachheit selber sind. Dieser Muskelstärker kann so reguliert werden, daß er sich bei einem schwachen Mann ebenso wie bei mir in der gleichen Weise wohltätig zeigt. Vom ökonomischen Standpunkt aus steht er einzig da, da mit geringen Auslagen ein Muskelstärker gekauft werden kann, der für eine ganze Familie genügt und eine athletische Ausrüstung ersetzt. Die abnehmbaren Gummistränge und Hanteln gestatten, daß man den Muskelstärker auf jede Anstrengung einstellen kann, so daß jemand den weitesten Spielraum zur allmählichen Vergrößerung seiner Kräfte hat, wenn er kräftiger geworden ist. Das Unangenehme bei einem gewöhnlichen Gummimuskelstärker besteht darin, daß er sich nur bis zu einem gewissen Punkt nützlich erweist, und dann genügt er nicht mehr, um einen weiter vorwärts zu bringen. Notwendigerweise hat man dann eine neue Auslage, indem man einen kräftigeren Apparat kaufen muß. Mein Apparat ist dazu bestimmt, das zu vermeiden, da er bis zu jeder beliebigen Stärke reguliert werden kann. Der Apparat ist einfach gemacht und leicht zu befestigen und fügt

der Tür oder Wand, an der er befestigt wird, keinen Schaden zu. Da gibt es keine Rollen, kein



Öl ist erforderlich, und es ist keine Reibung da, welche den Überzug der Stränge durchscheuert. Daher ist mein Apparat sehr dauerhaft. Karten, welche

Brusterweiterer, Hanteln und Muskelstärkerübungen illustrieren, werden jedem Apparat gratis beigegeben. Die abnehmbaren Hanteln können für sich allein zu den Übungen benutzt werden, wie sie in diesem auch beschrieben sind. Die Übungen sind speziell von mir zusammengestellt und enthalten einige Bewegungen in meinem Entwicklungssystem, welche mit keiner anderen Maschine in gleicher Weise ausgeführt werden können. In den Karten sind auch spezielle Übungen zur Stärkung der Beine angeführt. Manche Schüler haben dies für sehr nützlich befunden. Der große Wert des Muskelstärkers liegt darin, daß er die Muskeln geschmeidig und den ganzen Körper biegsam, dehnbar macht. Gewisse Übungen sind außerdem zu schwierig, um sie mit Hanteln allein in befriedigender Weise ausführen zu können. Ich empfehle den Schülern, abwechselnd die Hanteln und den kombinierten Muskelstärker zu benutzen, da ich finde, daß damit die befriedigendsten Resultate erzielt werden. Die Übungen mit dem Gummimuskelstärker gewähren eine willkommene Abwechslung gegenüber dem Arbeiten mit den Hanteln.

II. TEIL

BRIEFE UND PHOTOGRAPHIEN VON SCHÜLERN



Auf den folgenden Seiten wird der Leser eine Auswahl aus vielen Tausenden von Briefen finden, die von Schülern an mich geschrieben sind, welche Nutzen von meinem System gehabt haben. Besonders sei die Aufmerksamkeit auf die Messungen vor und nach dem Training gerichtet, da sie den sichtbaren Fortschritt in der Muskelentwicklung zeigen.

Vachwen,
Marlborough Road,
Watford,

Herrn Sandow!

März 11. 1899.

Geehrter Herr!

Ich habe soeben einen Unterrichts-Kursus in Ihrer „Schule für Körperkultur“ durchgemacht, von dem ich unsagbaren Nutzen hatte. Während des größeren Teils des Jahres war ich so krank, daß man eine Zeitlang fürchtete, ich würde schwindsüchtig werden. Ich wurde ärztlich behandelt und zuletzt erlaubte mir der Arzt, einmal zu versuchen, ob Ihre Übungen nützen würden.

Ich trat in Ihre Schule mit schwachem Herzen, schwachen Lungen und schwer beeinträchtigter Verdauung ein. Nach drei Übungsstunden, in Verbindung mit standhafter Fortsetzung zu Hause, begann ich ganz langsam wieder Kräfte und Appetit zu bekommen, und jetzt, am Ende meines Kursus, bin ich ein ganz neuer Mensch, voll Lebenskraft und Energie.

Der obere Teil der Lunge, der mir die meiste Sorge machte, ist ganz geheilt und gesund. Ich weiß jetzt nicht mehr, was Schmerzen und Spannungen in der Luftröhre sind, an denen ich früher immer beständig gelitten hatte. Mein Verdauungsapparat ist jetzt ebenfalls vollständig in Ordnung.

Ich habe zugenommen an Gewicht	3 ¹ / ₈ kg
„ „ „ um den Hals	2 ¹ / ₂ cm
„ „ „ an Brustumfang, ausgeatmet	9 „
„ „ „ „ „ „ eingeatmet	12 „
„ „ „ „ Unterarm	6 ¹ / ₂ „
„ „ „ „ Oberarm	6 ¹ / ₂ „
„ „ „ „ Lungenfassungskraft . .	254 ccm

Ich würde mich sehr freuen, Ihnen jederzeit nützlich zu sein, um schwachen Leuten, welche sich vor dem Anfang mit dem Üben fürchten, durch meine eigene Erfahrung den ungeheuren Nutzen zu empfehlen, den man davon hat. Ich werde auch gern die wirklich aufmerksame und lebenswürdige Behandlung erwähnen, die mir sowohl von Ihrem Geschäftsführer Mr. Clease und dem Lehrer des Kursus zuteil wurde. Sie widmen den Schwachen ihre spezielle Aufmerksamkeit, so daß man sich beim Üben niemals überanstrengt.

Ich verbleibe Ihre dankbare

Mary E. S. Adams.

Schule in der Ebury-Straße.

Abschrift der Meßkarte.

Name: Miß Adams.

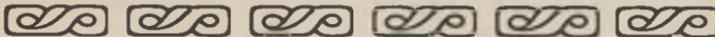
Adresse: Marlborough Road, Watford.

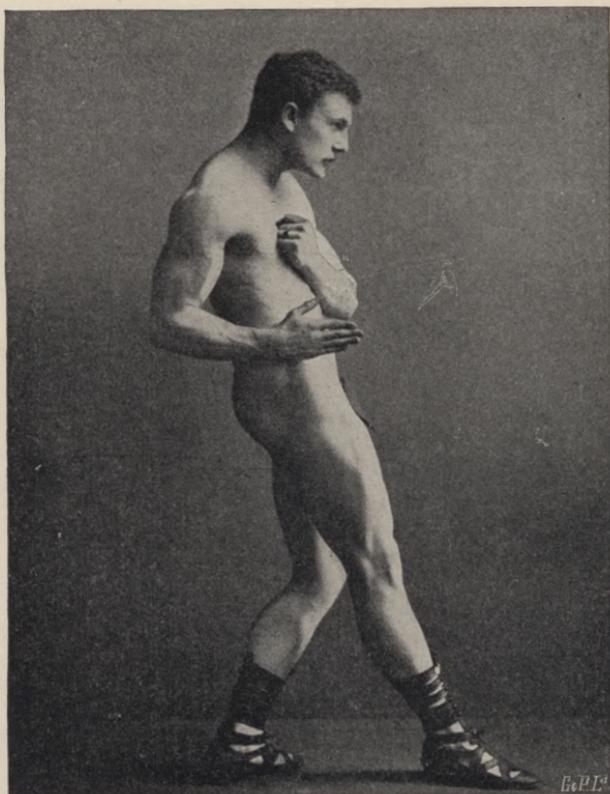
Ergebnis der ärztlichen Untersuchung: Sehr schlecht.

Natur der Krankheit: Die Ärzte sagen: Auszehrung.

Bemerkungen: Dies ist der schlechteste Fall, den ich je zu behandeln hatte.

	Vor dem Training	Nach 6 Wochen	Nach 3 Monaten	Zunahme
Hals	28 cm	30 cm	30 $\frac{1}{2}$ cm	2 $\frac{1}{2}$ cm
Brust ausgeatmet .	71 "	77 $\frac{1}{2}$ "	80 "	9 "
„ eingeatmet .	76 "	83 $\frac{3}{4}$ "	88 "	12 "
Rechter Oberarm .	21 $\frac{1}{2}$ "	25 $\frac{1}{2}$ "	28 "	6 $\frac{1}{2}$ "
Linker „ .	20 $\frac{1}{4}$ "	25 $\frac{1}{2}$ "	26 $\frac{1}{2}$ "	6 $\frac{1}{4}$ "
Rechter Unterarm .	21 "	24 "	27 "	6 "
Linker „ .	21 "	24 "	26 "	5 "
Taille	55 $\frac{3}{4}$ "	58 "	58 "	2 $\frac{1}{4}$ "
Rechter Schenkel .	40 $\frac{1}{2}$ "	44 $\frac{1}{2}$ "	47 "	6 $\frac{1}{2}$ "
Linker „ .	40 $\frac{1}{2}$ "	44 $\frac{1}{2}$ "	47 "	6 $\frac{1}{2}$ "
Rechte Wade . . .	27 "	28 $\frac{1}{2}$ "	29 $\frac{1}{2}$ "	2 $\frac{1}{2}$ "
Linke „	27 "	28 $\frac{1}{2}$ "	29 $\frac{1}{2}$ "	2 $\frac{1}{2}$ "
Größe	166 "	167 "	169 "	3 "
Gewicht	45 $\frac{1}{2}$ kg	48 kg	48 $\frac{1}{2}$ kg	3 kg
Lungenfassungskraft	254 ccm	432 ccm	508 ccm	254 ccm
Brustausdehnung .	5 cm	6 cm	8 $\frac{3}{4}$ cm	3 $\frac{3}{4}$ cm





Harold L. Butler



High Lawn

Bolton-Le-Moors

16. März 1899.

Geehrter Herr Sandow!

Nach sechsmonatlichem Training als Schüler Ihrer Schule für Körperkultur (Manchester) fühle ich mich berufen, über die Vorzüge Ihres Systems zu urteilen.

Was die vollkommene und symmetrische Entwicklung des menschlichen Körpers anbelangt, so kann ich mir nichts denken, was den Hantel- und Muskelstärkerübungen gleichkommt, wie sie in Ihren Schulen gelehrt und geübt werden.

Für die Wiederherstellung verlorener Gesundheit, die von körperlicher Vernachlässigung herrührt, als ein Heilmittel für Schlaflosigkeit und viele Unterleibsstörungen bedarf es keiner weiteren Empfehlung.

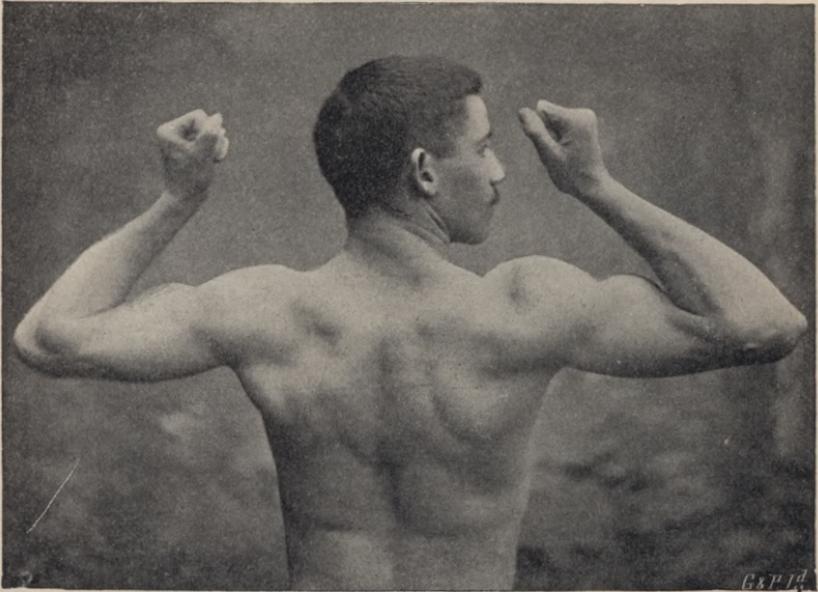
Was meine persönliche Wiederherstellung anbelangt, so braucht wenig gesagt zu werden, und es genügt, zu sagen, daß ich mich niemals in meinem Leben besser fühlte, und kürzliche Versuche mit Gewichtheben haben mir bewiesen, daß ich jetzt beinahe die doppelte Kraft gegen früher besitze.

Ebensowenig hat meine Schnelligkeit oder Lebhaftigkeit im geringsten gelitten (von der viele irrtümlicherweise annehmen, daß sie die unausbleibliche Folge eines solchen Trainings seien). Im Gegenteil, ich fühle mich noch ebenso fähig, meine 100 Yards in $10\frac{2}{5}$ Sek. zu laufen, wie ich es früher immer tat.

Ihr sehr ergebener

Harold L. Butler.





3, Burlington Road,
Bayswater, W.

F. A. Hansard, Esq.

10. März 1899.

Geehrter Herr!

Was meine Ansicht über Herrn Sandows System anbelangt, so kann ich von demselben nicht hoch genug sprechen. Ich nahm an dem dreimonatlichen Kursus in sehr schlechter Gesundheit teil, da ich durch Malariafieber sehr heruntergekommen war. Aber nachdem ich zwei Monate Sandows Schule besucht hatte, fühlte ich mich besser, als ich es jemals vorher gewesen war.

Die Zunahme der Maße, welche Sie aufgezeichnet haben, ist das Resultat zweistündiger aufmerksamer Arbeit in jeder Woche. Ich möchte hierbei erwähnen, daß die letzten 6 Stunden meines Übungskursus durch einen Bruch des Schlüsselbeins unterbrochen wurden. Mit mehr Glück in dieser Hinsicht würde also diese Zunahme der Körpermaße wahrscheinlich viel größer gewesen sein.

Ich bin Ihr sehr ergebener

C. Foulkes.

Schule in der St. James-Straße.

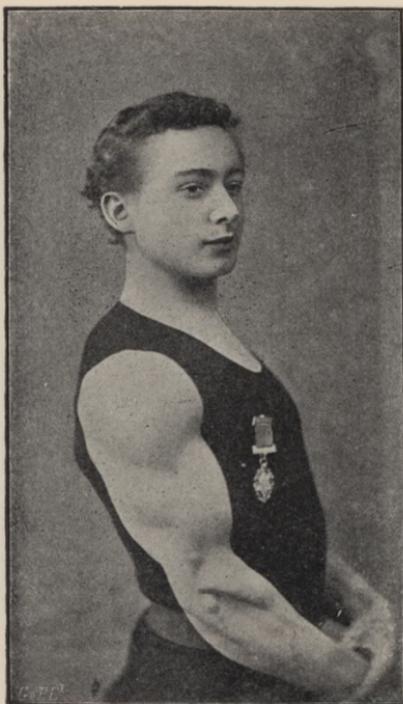
Abschrift der Meßtafel.

Name: C. Foulkes.

Adresse: War Office, Pall Mall.

	Vor dem Kursus	Nach 3 Monaten	Zunahme
Hals	37 cm	42 $\frac{1}{2}$ cm	5 $\frac{1}{2}$ cm
Brust ausgeatmet	84 "	89 "	5 "
„ eingeatmet	96 $\frac{1}{2}$ "	105 "	8 $\frac{1}{2}$ "
Rechter Oberarm	32 "	37 "	5 "
Linker „	31 "	35 $\frac{1}{2}$ "	4 $\frac{1}{2}$ "
Rechter Unterarm	29 "	34 "	5 "
Linker „	28 "	33 "	5 "
Taille	77 $\frac{1}{2}$ "	79 "	1 $\frac{1}{2}$ "
Rechter Schenkel	53 "	58 "	5 "
Linker „	53 "	58 "	5 "
Rechte Wade	36 "	37 $\frac{1}{2}$ "	1 $\frac{1}{2}$ "
Linke „	36 "	37 $\frac{1}{2}$ "	1 $\frac{1}{2}$ "
Größe	176 $\frac{1}{2}$ "	176 $\frac{1}{2}$ "	— "
Gewicht	70 $\frac{1}{2}$ kg	71 $\frac{1}{2}$ kg	1 kg
Lungenfassungskraft	787 ccm	947 ccm	160 ccm
Brustausdehnung	13 cm	20 cm	7 cm





23, Church Row,
Limehouse E.
Dezember 3.

Mr. E. Sandow.

Geehrter Herr!

Ich schreibe Ihnen diese wenigen Zeilen, um Ihnen meine Dankbarkeit für die Wohltat zu bezeugen, die Sie mir und der Öffentlichkeit in so weitgehender Weise erwiesen haben. Ich beziehe mich dabei auf Ihr Buch, wie man Gesundheit, Muskeln und Kraft erhalten kann.

Ich kaufte mir eins vor etwa 2 Jahren und übte seitdem unaufhörlich die Exerzitien ein. Das Ergebnis hat meine Erwartungen weit übertroffen. Ich bin 19 Jahre alt und von kleiner Statur, nur 5 Fuß (1,52 $\frac{1}{2}$ m),

und wiege nur 7 Stones (44,45 kg.), aber ohne Übertreibung kann ich sagen, daß meine Kraft und Muskelentwicklung einem Manne von 6 Fuß Größe Ehre machen würden.

Ich habe das nur durch Ihr System erreicht und kann es nicht hoch genug rühmen.

Ein anderer großer Vorteil über andere Systeme ist die geringe Auslage, da ich für wenige shillings all das zum Training Notwendige kaufen konnte, während ich viel größere Auslagen für Apparate gehabt hätte, wenn ich nach einem anderen System trainiert hätte.

Ich füge eine Liste bei, welche meine Fortschritte an Muskeln und Kraft seit Beginn des Trainings zeigt.

Es wird mir ein Vergnügen sein, jede Frage nach Ihrem System beantworten zu können, wie ich auch jedem persönlich gern Rede stehe, der mich zu sehen wünscht.

Ich verbleibe als Ihr ergebener
Thos. A. Fox.

Name: T. A. Fox.

Adresse: 23, Church Row, Limehouse E.

Maße.

	Vor dem Training	Nach dem Training
Brust	73 $\frac{1}{2}$ cm	83 $\frac{1}{2}$ cm
„ ausgedehnt	76 „	86 $\frac{1}{2}$ „
Biceps	25 $\frac{1}{2}$ „	33 „
Vorderarm	24 „	30 $\frac{1}{2}$ „
Schenkel	41 „	51 „
Wade	28 „	33 „
Taille	66 „	66 „

Schwergewichtsheben.

Vor dem Training.

Vom Boden über den Kopf, rechte Hand	25 kg
„ „ „ „ „ linke „	21 „
„ „ „ „ „ beide Hände	38 „
in Schulterhöhe wagerecht halten, rechte Hand	10 „
„ „ „ „ „ linke „	9 „

Nach 2jährigem Training unter Ihrem System.

Vom Boden über den Kopf, rechte Hand	45 $\frac{1}{2}$ kg
„ „ „ „ „ linke „	36 $\frac{1}{2}$ „
„ „ „ „ „ beide Hände	59 „
in Schulterhöhe wagerecht halten, rechte Hand	18 „
„ „ „ „ „ linke „	13 $\frac{1}{2}$ „





34 Duke Street
St. James's, S. W.,
4. März 1899.

Geehrter Herr Sandow!

Nicht allzu oft ist es uns in diesem Leben gegeben, unsere Saat zu säen und die vollen Früchte derselben einzuernten. Deshalb geschieht es mit mehr als dem gewöhnlichen Vergnügen, daß ich Ihnen diesen Brief schreibe, um Ihnen zu sagen, daß durch Ihr System der Körperkultur dieses außerordentlich befriedigende Resultat erzielt werden kann.

Als ich vor etwa 4—5 Monaten in Ihre Schule eintrat, war ich so ziemlich ein Durchschnittsexemplar eines jungen Engländers (und die körperlichen Eigenschaften unseres Volkes dürfen durchaus nicht unterschätzt werden); aber dank meinem Stadtleben, wie ich annehme, war ich ein wenig behäbig geworden und hatte mehr als einmal die Hilfe des Doktors und der stärkenden Mittel in Anspruch genommen. Der Rat der ersteren lautete immer in derselben Form! „Machen Sie sich mehr Bewegung!“

Ich war vollständig bereit, ihnen zuzustimmen, da ich mich während meiner Ferien auf dem Land, als ich fast den ganzen Tag in verschiedenster Weise übte, als vollständig anderer Mensch und so spannkraftig wie nur je fühlte.

Aber es ist ziemlich schwer, die Arbeit in der Stadt mit einem richtigen Maß körperlicher Übung in Einklang zu bringen. Einige Zeit vorher hatte Herr Sandow eine Schule für Körperkultur eröffnet, und da ich seine Leistungen von weitem öfters bewundert hatte, so beschloß ich, zu ihm zu gehen.

Ich bin ein Geschäftsmann, und vom Standpunkt eines Geschäftsmannes habe ich niemals in meinem Leben ein glück-

licheres Geschäft gemacht, als in dem Augenblick, wo ich beschloß, ein Schüler Ihrer Schule für Körperkultur zu werden. Ich habe an Umfang und Gewicht zugenommen, ohne eine überflüssige Unze von Fleisch mehr zu besitzen.

Meine Arbeitsfähigkeiten und meine Lebensgeister sind verdoppelt, und was früher eine Anstrengung war, ist mir jetzt zu einem Vergnügen geworden. Magenverstimmungen, träge Abspannung, zerrüttete Nerven, Appetitlosigkeit sind für mich jetzt „böhmische Dörfer“.

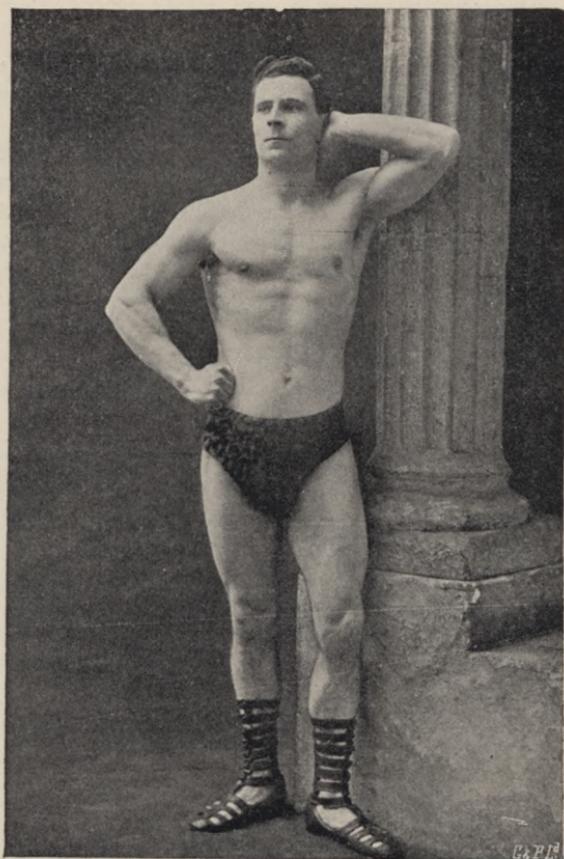
Mit einem ausgezeichneten Appetit, mit langen friedlichen Nächten und mit wunderbarer Lebenskraft kann ich der Welt gegenüber treten und mit einem tiefen Gefühl von Dankbarkeit sagen, daß Mr. Sandow und sein System der Körperkultur das für mich getan haben.

Ihr ergebener

Roland Hastings.

P. S. Ich füge hinzu, daß ich ein Schüler aus der Schule St. James-Straße bin.





Roland Hastings

Schule in der St. James-Straße.

Abschrift der Meßtafel.

Name: Roland Hastings.

Adresse: Southsea House, Threadneedle St., E. C.

	Vor dem Kursus	Nach 3 Monaten	Zunahme
Hals	37 cm	42 $\frac{1}{2}$ cm	5 $\frac{1}{2}$ cm
Brust ausgeatmet	88 "	91 $\frac{1}{2}$ "	3 $\frac{1}{2}$ "
„ eingeatmet	93 "	105 "	12 "
Rechter Oberarm	30 "	38 "	8 "
Linker „	30 "	38 "	8 "
Rechter Unterarm	30 "	35 $\frac{1}{2}$ "	5 $\frac{1}{2}$ "
Linker „	30 "	35 $\frac{1}{2}$ "	5 $\frac{1}{2}$ "
Taille	74 "	78 "	4 "
Rechter Schenkel	52 "	57 "	5 "
Linker „	52 "	57 "	5 "
Rechte Wade	34 "	36 "	2 "
Linke „	35 "	36 $\frac{1}{2}$ "	1 $\frac{1}{2}$ "
Größe	172 $\frac{1}{2}$ "	172 $\frac{1}{2}$ "	— "
Gewicht	65 $\frac{1}{2}$ kg	72 kg	6 $\frac{1}{2}$ kg
Lungenfassungskraft	813 ccm	—	—
Brustausdehnung	5 cm	18 $\frac{1}{2}$ cm	13 $\frac{1}{2}$ cm



Schule in der Oxford-Straße (Manchester).

Abschrift der Meßtafel.

Name: J. A. Sinclair.

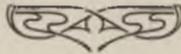
Adresse: York Place, Manchester.

	Vor dem Kursus 18. Sept. 1898	Nach 3 Monaten 28. Dez. 1898	Zunahme
Hals	37 cm	40 cm	3 cm
Brust ausgeatmet*) . . .	90 "	89 "	
„ eingeatmet . . .	94 "	105 "	11 "
Rechter Oberarm . . .	35 ¹ / ₂ "	41 ¹ / ₂ "	6 "
Linker „ . . .	35 ¹ / ₂ "	41 "	5 ¹ / ₂ "
Rechter Unterarm . . .	30 "	35 ¹ / ₂ "	5 ¹ / ₂ "
Linker „ . . .	29 ¹ / ₂ "	35 "	5 ¹ / ₂ "
Taille	79 "	79 "	—
Rechter Schenkel . . .	56 ¹ / ₂ "	63 "	6 ¹ / ₂ "
Linker „ . . .	55 "	62 "	7 "
Rechte Wade	35 ¹ / ₂ "	38 "	2 ¹ / ₂ "
Linke „	35 "	37 ¹ / ₂ "	2 ¹ / ₂ "
Größe	166 "	166 "	—
Gewicht	72 ³ / ₄ kg	76 kg	3 ¹ / ₄ kg
Lungenfassungskraft .	610 ccm	698 ccm	88 ccm
Brustausdehnung . . .	3 ¹ / ₂ cm	16 ¹ / ₂ cm	13 cm

*) Es sei hier darauf hingewiesen, daß der Brustumfang im ausgeatmeten Zustand leicht etwas kleiner ist als vor dem Training; das ist nicht ungewöhnlich und beweist nur, daß über die Muskeln der Brust eine größere Kontrolle erlangt worden ist und naturgemäß die Brustwandungen mehr zusammengezogen werden können.

III. TEIL

≡ EINZELHEITEN MEINER ≡
BERUFLICHEN LAUFBAHN





Sandow im Alter von 10 Jahren.



1. Kapitel

Meine Kindheit und Jünglingszeit

Es ist nicht notwendig, wie manche Leute glauben, stark geboren zu sein, um stark zu werden. Anders wie der

Dichter, welcher, wie man uns erzählt, als Dichter geboren werden muß, kann sich der starke Mann selbst bilden. Als Kind war ich selbst ausnahmsweise zart. Mehr wie einmal hatte man mein Leben aufgegeben. Bis zu meinem zehnten Jahre wußte ich kaum, was Kraft ist. Da passierte es, daß ich sie in Bronze und in Stein sah. Mein Vater nahm mich mit sich nach Italien, und in den Kunstgalerien von Rom und Florenz wurde ich mit Bewunderung erfüllt für die herrlich entwickelten Formen der

**Präsident Roosevelt unterhält sich mit
Herrn Sandow über die Körperkultur
in Amerika.**

Skulpturen alter Athleten. Ich erinnere mich noch, daß ich meinen Vater fragte, ob in unseren Zeiten die Leute auch so gut entwickelt wären. Er sagte mir, daß sie es nicht seien, und erklärte mir, daß dies die Figuren von Leuten wären, welche zu einer Zeit lebten, wo die Macht das Recht bedeutete, und wo des Mannes eigene Arme seine Waffen gewesen seien und das Leben häufig von der eigenen Körperkraft abhing. Überdies hätten sie nichts von dem Luxus der modernen Zivilisation gewußt, und außer ihrem Training und ihren Übungen wären auch ihre Muskeln im natürlichen Verlauf des täglichen Lebens in hervorragende Verfassung gekommen. Das Gedächtnis an diese Muskelfiguren blieb mir immer, und als wir nach Königsberg zurückkehrten, wünschte ich ebenso stark wie sie zu werden. Aber obschon ich versuchte, meine Kraft zu stärken und auch die Turnhalle besuchte, ging mein Wunsch doch für längere Jahre nicht in Erfüllung.

So blieb ich bis zum 18. Jahre zart. In diesem Alter begann ich Anatomie zu studieren. Auf diese Weise vergewisserte ich mich des besten Mittels zur Entwicklung des Körpers und erfand das System, jedem einzelnen Muskel eine Bewegung zu geben und dadurch diese Form der Übung anzuordnen, daß, wenn einzelne Muskeln in Bewegung gesetzt werden, andere ausruhen und ohne Anstrengung bleiben.

Ungefähr 15 Minuten täglich war die durchschnittliche Zeit, die ich in dieser Periode den speziellen Übungen widmen konnte. Es mag nützlich sein, hier zu bemerken, daß keine besondere Form der Diät aufgenommen wurde. Ich aß und trank in der üblichen Weise. Es mag hier auch zugleich gesagt

sein, daß ich nicht an eine bestimmte Diät glaube. Ich habe immer gegessen und getrunken, was mein Geschmack mir diktierte, aber ich habe immer Rücksicht darauf genommen, das Übermaß zu meiden. Es gibt keinen besseren Führer zum guten Leben, als die Mäßigkeit. Das ist eine Tatsache, die ich meinen Schülern immer einzuflößen bemüht bin. Laßt sie in allen Dingen mäßig sein und sie brauchen keine Unterbrechung zu fürchten, um durch mein System des Trainings stark zu werden.

II. Kapitel

Wie ich nach London kam und Samson schlug

Meine Lebensjahre zwischen 18 und 25 können übergangen werden mit der Bemerkung, daß sie eine stetige Zunahme der Kraft und einige wenige Versuche als Amateurathlet und Ringer sahen.

Im Jahre 1889 machte ich die Bekanntschaft von Aubrey Hunt, der damals in Venedig lebte. Einen der entzückendsten Ausblicke in die Nachbarschaft konnte man von meiner Villa in der Nähe von Ledo haben. Natürlich wünschte Herr Hunt, das zu malen, und es war mir ein Vergnügen, ihm hierzu Gelegenheit zu geben. Ein Ergebnis unserer Bekanntschaft war, daß Herr Hunt mich in der Darstellung eines Gladiators im Kolosseum in Rom malte. Dieses Gemälde, welches ich sehr hoch schätze, ist im Empfangsraum meiner

Schule in der St. Jamesstraße zu sehen. Man hat mir gesagt, daß es außerordentlich ähnlich sei.

Von Mr. Hunt hörte ich, daß Samson im Royal Aquarium in London 100 £ demjenigen anbot, welcher die Leistungen seines Schülers Cyclops nachmachen könnte und 1000 £ demjenigen, welcher seine eigenen schlagen könnte. Mr. Hunt riet mir, daß ich diese Herausforderung annehmen sollte, und es war mein Entschluß, mit ihm nach London zu kommen. Es wurde ganz plötzlich bestimmt, daß ich ohne Aufenthalt reisen sollte, und die Reise nach England wurde am selben Tage gemacht, als ich zum ersten Male von der Herausforderung hörte.

Abends um 6 Uhr in London angekommen, ging ich zu Mr. Attila, einem Freunde, den ich früher in Brüssel getroffen hatte, um ihn zu bitten, mein Dolmetscher zu sein, denn zu dieser Zeit sprach ich noch nicht englisch. Mr. Attila versprach mir nicht nur seine Dienste, sondern gab mir auch frische Hoffnung, indem er seine Sicherheit ausdrückte, daß ich alles, was Samson und sein Schüler konnte, leicht nachmachen würde.

Wir bestimmten, daß die Herausforderung noch heute Abend angenommen werden sollte. Mit Herrn Albert Fleming, der als mein Vertreter auftrat, gingen wir gleich nach dem Aquarium. Als Samson auf der Bühne erschien, erließ er die übliche Aufforderung. Anscheinend zu seiner Überraschung nahm Mr. Fleming sie an und fragte ihn, ob er die 100 £ zur Hand hätte. Samson erwiderte, daß wegen des Geldes keine Schwierigkeit vorhanden sei. Aber Mr. Fleming bestand darauf, es zu sehen, und die Banknote wurde dementsprechend vorgezeigt. Samson wurde dann

gefragt, ob er auch die 100 £ bereit hätte, und er versprach, daß sie im Fall der Niederlage seines Schülers sofort da seien.

Nachdem die vorläufigen Vorbereitungen beendet waren und die Banknote über 100 £ an Captain Molesworth, den Geschäftsführer des Aquarium, ausgehändigt war, ging ich auf die Bühne hinauf. Da man mich nur im Abendanzug sah, so konnte das Zuschauerpublikum nicht annehmen, daß ich die geringste Aussicht hätte, den starken Mann und seinen Schüler zu schlagen. Sie riefen selbst Samson zu, mich nicht zu fürchten, sondern seine Leistungen nur ruhig zu zeigen. Es schien ihm augenscheinlich, daß ich der Aufgabe nicht gewachsen war, welche ich unternommen hatte. Samson selbst brach in Lachen aus, als er mich sah. Die Kühle und Gleichgültigkeit dieser ersten Aufnahme in London waren vielleicht nicht unnatürlich, denn im Abendanzug war, wie jemand damals sagte, nichts besonders Bemerkenswertes an meinem Erscheinen. Aber als ich meinen Rock abnahm und die Leute die Muskelentwicklung sehen konnten, schlug die gleichgültige Stimmung mit einem Male in Erstaunen und Neugier um. Samson und Cyclops selbst teilten das allgemeine Erstaunen, ob schon sie sich ihre Überraschung nur einen Moment anmerken ließen, wobei ich von Samson nur die Bemerkung hörte: „Wir werden ihn nichtsdestoweniger schlagen.“

Die erste Leistung, welche Cyclops vollbrachte, bestand darin, 2 Gewichte von je 56 engl. Pfund über den Kopf zu heben und sie mit vollständig gestreckten Armen wieder herunterzulassen. Diese Leistung machte ich nach. Cyclops nahm dann die Kugelstange, welche

240 engl. Pfund wog, und hob sie mit beiden Armen vom Boden über den Kopf. Als das Publikum sah, daß ich zum zweiten Male die Leistung vollenden konnte, begann es, Beifall zu klatschen und ich wiederholte die Leistung nach Cyclops, indem ich nur eine Hand benutzte. Die ganze Zeit hindurch beschäftigte sich Samson, der über den Ausgang ängstlich war, damit, mich abseits in französischer Sprache auszufragen, daß ich ihm meine Geschichte erzählen sollte. Da er aber nicht deutsch sprechen konnte oder wollte, so blieb er in Ungewißheit darüber. Die Vorführung ging weiter, und nun nahm Cyclops mit einer Hand eine Hantel von 210 engl. Pfund, und indem er sie über den Kopf streckte, beugte er sich nieder und hob mit der anderen Hand eine zweite Hantel von 100 engl. Pfund Gewicht über den Kopf.

Als ich diese Leistung nachgemacht hatte, dachten wir, daß die Herausforderung gewonnen worden sei, denn dies war die Höchstleistung, für welche die Ausschreibung gegeben worden war. Mr. Fleming verlangte demgemäß die 100 £; aber Samson weigerte sich, indem er sagte, daß alle Vorführungen nachgemacht und fortgesetzt werden müßten, bis einer von den Bewerbern nachgäbe. Er würde nicht eher zufrieden sein, bis es sich gezeigt hätte, wer von den beiden der Stärkere sei. In diesem Punkt aber stimmte das Publikum nicht mit ihm überein und rief ihm zu, das Geld auszuhändigen. Man rief Captain Molesworth, welcher, indem er sich an das Publikum wandte, ehrliches Spiel versprach. Er könnte, wie er sagte, mit Samson nicht darin übereinstimmen, daß die Vorführung so lange fortgesetzt werden solle, bis einer von beiden vor Erschöpfung zusammenfiel, aber er

riet, daß Cyclops zwei neue Leistungen vorführen solle, und wenn ich sie nachmachen könnte, sollte mir das Geld ohne weitere Frage gehören.

Obschon das Publikum dennoch darauf bestand, daß die Herausforderung gewonnen worden sei, erklärte ich durch meinen Dolmetscher meine Bereitwilligkeit, nicht nur 2, sondern 20 Leistungen zu vollbringen, wenn Cyclops dieselben zu versuchen wünsche.

Die erste der zwei Extraleistungen wurde dann gegeben. Cyclops hob, auf dem Rücken liegend, ein Gewicht von 240 engl. Pfd., auf dem 2 Leute saßen, und als die Leute absprangen, stand er selbst auf und hob das Gewicht mit in die Höhe. Diese Leistung vollbrachte ich ebenfalls.

Nun kam der Schlußeffekt. An der Seite der Bühne stand ein großer Stein, der, wie ich glaube, etwa 500 engl. Pfund wog. An diesem Stein waren die beiden 56 engl. Pfund-Gewichte befestigt. 2 Ketten wurden nun gebracht, und Cyclops, der über dem Stein und den Gewichten stand, hob die ganze Last mit seinem Mittelfinger etwa 4 Zoll vom Boden.

Als diese Leistung ebenfalls von mir nachgemacht war, erkannte Samson an, daß dieser Teil der Herausforderung bezüglich Cyclops gewonnen worden sei, und erbot sich, die 100 £ auszuhändigen.

Mein Dolmetscher erklärte nun, daß ich nicht nach London gekommen sei, um nur die 100 £ zu gewinnen. Ich sei wegen der größeren Summe hergekommen, wegen der 1000 £, welche irgend jemand angeboten seien, der Samson schlagen könnte.

Samson, welcher über den Ausgang sichtlich überrascht war, antwortete, daß er nicht vorbereitet sei, um sich noch heute abend mit mir zu messen.

Und obwohl das Publikum den Aufschub mißbilligte, wurde mit Captain Molesworth bestimmt, daß die Prüfung am nächsten Sonnabend Abend gemacht werden sollte.

Der ereignisvolle Abend, der über den Ausgang zwischen uns entscheiden sollte, fiel auf den 2. November 1889. Niemals war das Royal Aquarium so dicht gefüllt, wie man mir sagte. Das Publikum begann schon um 2 Uhr nachmittags seine Plätze zu belegen. Als ich in Gesellschaft des Captain Molesworth, Mr. Attila und Mr. Fleming 20 Minuten vor der angekündigten Zeit ankam, in der die Herausforderung zum Austrag kommen sollte, war es buchstäblich unmöglich, durch die Menge durchzukommen. Gleich im Anfang entstand eine Schwierigkeit von neuem und unerwartetem Charakter. Was war zu tun? Durch das enorme Gedränge in 20 Minuten hindurchzukommen, war augenscheinlich hoffnungslos. Obschon die Menge willens war, uns durchzulassen, ging es über ihre Kraft, uns den Weg zu bahnen. Wir beschloßen daher, nach dem Bühnenausgang zu gehen, doch hier stellte sich uns eine neue Schwierigkeit entgegen. Ich konnte keinen Zugang bekommen. Niemand wollte die schwere Tür öffnen. Der Mann hinter der Tür hatte den striktesten Befehl erhalten, niemandem den Einlaß zu gewähren. Vergebens bat ihn Captain Molesworth, uns durchzulassen, indem er erklärte, wer wir seien. Der Mann aber war halsstarrig; er sagte, daß ihm das sehr leid täte, aber er könne Captain Molesworths Stimme nicht erkennen, und er könnte dem bestimmt ausgesprochenen Befehl nicht zuwiderhandeln.

Während dieser Zeit flossen die kostbaren Minuten dahin, und die Stunde, zu der die Herausforderung

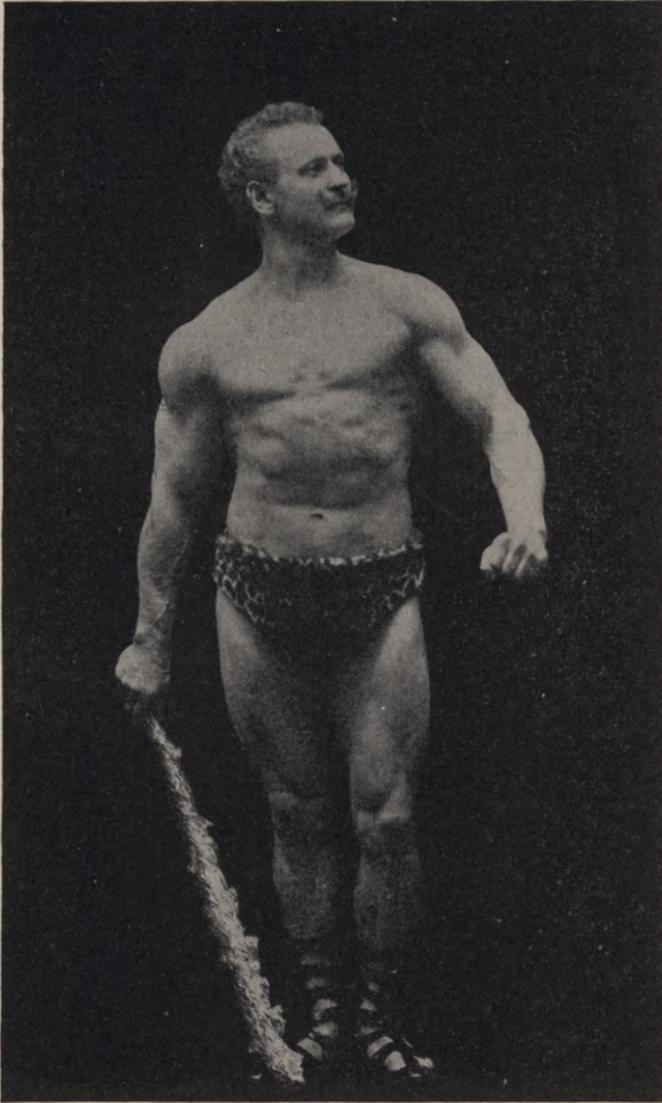
erlassen war, war gerade gekommen. Es war in der Tat ein ängstlicher Moment, der uns auf die Probe stellte. Wir hörten nachher, daß, als die Stunde der Herausforderung gekommen war und Samson nichts von mir sah, er auf der Bühne auf- und abgelaufen sei, indem er ausrief: „Ah, sieh doch, er kommt nicht. Ich dachte es mir, daß er sich mit mir nicht messen würde. Ich will ihm 5 Minuten geben, nein, 10 Minuten noch.“ Er nahm seine Uhr heraus. die Minuten verflossen und Samson stand immer noch allein.

Entschlossen, uns durch dies dumme Mißgeschick nicht verblüffen zu lassen, war von uns beschlossen worden, die Tür mit Gewalt zu öffnen, da gute Worte nicht gehört wurden. Ein gutgezielter Schlag, und die Tür barst aus ihren Angeln. Der innenstehende Mann war sichtlich beleidigt über diese rasche Art des Öffnens, aber eine 10 £-Note genügte, seine Gefühle zu besänftigen und seine Wunden zu heilen. Und wir, wir waren gerade um eine halbe Minute zurechtgekommen, um die Herausforderung zu retten.

Der Marquis von Queensberry und Lord de Clifford wurden zu Richtern ernannt, und sie prüften sorgfältig alle die Hanteln, Kugelstangen, Gewichte und Ketten, welche bei der Vorführung gebraucht wurden. Samson wünschte zuerst, daß ich ihm eine Jonglierleistung mit einer Wasserflasche nachmachen sollte, aber die Richter entschieden, daß dies nicht im Sinne der Herausforderung läge; nur solche Versuche von persönlicher Kraft, wie Samson sie gewöhnlich zeigte, könnten jetzt erlaubt sein. Samson, der mit dieser Entscheidung rechnete, nahm eine lange Eisenstange

und bog sie über seine Waden, seine Arme und seinen Hals, genau so, wie man in ähnlicher Weise durch Schlagen auf die Muskeln des Armes ein Schüreisen biegen kann. Die Sache ist wenig mehr als ein bloßer Trick, natürlich sind Muskeln zu seiner erfolgreichen Ausführung notwendig. Denn wenn man keine Muskeln hat, kann man den Knochen treffen, mit der Gefahr, ihn zu brechen. Eine solche Leistung war daher nicht schwer nachzumachen, ob- schon ein gewisser Trick dazu gehört, sie elegant und mit Leichtigkeit zu vollführen.

Samson nahm dann ein geflochtenes Tau, band es unter den Armen um seine Brust und sprengte es. Diese Leistung, welche dadurch zustande kommt, daß man die Lungen ausdehnt und zu gleicher Zeit die Muskeln der Brust zusammenzieht, konnte ich ebenfalls nachmachen. Bei der dritten Aufgabe des Wettstreites schien es, daß Samson wünschte, den Ausgang der Herausforderung zweifelhaft erscheinen zu lassen, denn sie bestand darin, eine Kette zu sprengen, welche seinen Arm umspannte. Dieses Armband, welches Samson gut genug paßte, war für mich zu klein. Glücklicherweise war ich für den Notfall vorgesehen. Ich hatte mich erkundigt, wo die Kette gekauft war, und hatte dieselbe Firma ersucht, mir eine solche Armkette von genau derselben Stärke zu machen, von einer für meine Muskelentwicklung passenden Größe. Als ich sie hervorzog, weigerte sich Samson zuerst, dies anzuerkennen, aber der Vertreter der Firma, die sie gemacht hatte, stand im Zuschauerraum auf und versicherte dem Publikum, daß sie von derselben Stärke wäre, wie diejenige Kette, die für Samson gemacht worden sei. Die Richter prüften sie



Sandow, der schöne, starke Deutsche, wie er in London genannt wird.

zusammen mit dem Zeugnis, welches die Qualität der Stärke bezeichnete, und entschieden, daß das Zeugnis vollkommen ehrlich sei und daß die Entscheidung fortzusetzen wäre. Ich brachte die Kette um meinen Arm und zerbrach sie.

Samson war immer noch nicht zufrieden, und ich machte daher das Anerbieten, daß, wenn er oder sein Schüler Cyclops meine Leistung mit einer Hantel, welche ich da hatte, nachmachen könnten, wir das bisherige Ergebnis nicht rechnen wollten und er seine 100 £ bekommen könne. Die Hantel, welche dann auf die Bühne gebracht wurde, wog 280 engl. Pfund. Mit einer Hand hob ich sie auf, legte mich dann nieder und stand dann schließlich mit ihr auf. Nach dieser Leistung befestigte ich einige Ketten um meinen Arm, nahm dann eine Hantel von 220 engl. Pfund, brachte sie zur Brust und sprengte die Ketten, bevor ich sie wieder niederließ.

„Ich habe jetzt genug davon“, rief Samson aus, „das ist alles Schwindel, ich kann das nicht für ehrliches Spiel anerkennen.“

Die Richter indessen waren genügend befriedigt, und Mr. Fleming forderte nun die 1000 £. Wir erhielten die Antwort, daß sie am nächsten Morgen bezahlt werden sollten. Aber es mag hier gleich erwähnt werden, daß ich niemals die 1000 £ bekommen habe. Es wurde festgestellt, daß Samson das Geld erhoben hatte, und am Ende nahm ich 350 £ von der Direktion des Royal Aquarium an, die als Ersatz für die Herausforderung galten.

Als wir das Aquarium nach dem Wettkampf verließen, folgte uns eine große Masse freudejubilend nach, und der Wagen, in welchem wir davonfuhren,

wurde von diesen begeisterten Leuten gehoben, und die Menge rief uns auf dem ganzen Wege nach meiner Wohnung in Leicester-Square zu. Abgesandte der Zeitungen stürmten herein, um mich auszufragen, und obschon ich nicht die Absicht hatte, Vorstellungen in der Öffentlichkeit zu geben, wurde ich bewogen, eine von den zahlreichen Offerten anzunehmen, die mir 150 £ die Woche zusicherte, welche von einem Syndikat von Mitgliedern des lyrischen Clubs gemacht worden war. Ich nahm nun ein Engagement in der Alhambra an, wobei ich Attila die Woche 30 £ gab, um mir als Hilfskraft beizustehen. Ich brachte nun 3 Monate in der Alhambra zu und 3 Monate in der Provinz und machte nun für einige Jahre Abschlüsse.

Der Leser wird nun wahrscheinlich fragen, ob besondere Mittel angewandt wurden, um während dieses und der folgenden Engagements meine Kräfte zu erhalten. Die Antwort ist sehr einfach. Die Vorstellung selbst verschafft schon die nötige Menge täglichen Trainings. Ich esse, trinke, rauche und schlafe ganz in der gewöhnlichen Weise, indem ich nur in allen Dingen auf die Hauptregel der Mäßigkeit Rücksicht nehme, auf die ich im vorhergehenden Kapitel hingewiesen habe. Ich übe nur, damit Anmut und Vollendung erreicht werden, wenn ich eine neue Arbeit herausbringe. Im Übrigen mag noch erwähnt sein, daß ich als beste Zeit zu Vorstellungen 3 Stunden nach einer Mahlzeit halte.



III. Kapitel

Ich treffe mit Goliath zusammen

Am Schlusse meines ersten Engagements in London und in den Provinzen ging ich zur Erholung nach Deutschland. Als ich eines Tages in Aachen ausfuhr, traf ich einen richtigen Riesen. Er war Steinträger und war beschäftigt, Steine zu verladen. Seine äußere Erscheinung war derartig groß und außergewöhnlich, daß mein Pferd tatsächlich vor ihm scheute,

Stellen Sie sich, wenn Sie können, diesen fürchterlichen Burschen vor. Sein Kopf war so groß wie der einer pantomimischen Maske mit einer Nase von der Größe einer gewöhnlichen Faust, Was seine Nase anbelangt, so würde sie mehr als drei von meiner Größe ergeben haben, und wenn ein Fünfschillingstück unter den Ballen seines Fingers gelegt wurde, so war es nicht mehr zu sehen. So groß waren seine Stiefel, daß ich nicht nur meine beiden Füße in einen von seinen hineinstellen konnte, sondern daß ich den Fuß in dem Schuh vollständig herum-drehen konnte. Und dennoch hatte er, so seltsam es klingen mag, trotz seiner immensen Glieder, nicht einmal eine außergewöhnliche Größe, kaum etwas mehr als 6 Fuß (6 Fuß $2\frac{1}{2}$ in. = 189 cm war seine Größe). Sein Brustumfang maß beinahe 200 cm und sein Gewicht betrug 362. Pfund. Er war nicht einmal fett im Verhältnis zu seiner Größe, ganz im Gegenteil, er war knochig und muskulös.

So wie ich ihn sah, überkam mich der Gedanke, daß es eine außerordentliche Anziehungskraft werden würde, wenn ich ihm Gelegenheit gäbe, als moderner

Goliath aufzutreten. Ich fragte ihn, was er für Lohn verdiente. „5 Mark täglich“, antwortete er. Es schien, daß er beinahe den doppelten Preis eines Arbeiters bekam, weil er eben viel schwerere Gewichte heben und die Karren viel schneller laden konnte. Ich sagte ihm, daß, wenn er ein Engagement bei mir annehmen wollte, ich ihm 20 Mk. täglich geben wollte, ob er arbeite oder nicht. Eine deutsche Mark ist, wie jedermann weiß, 1 Schilling gleichwertig.

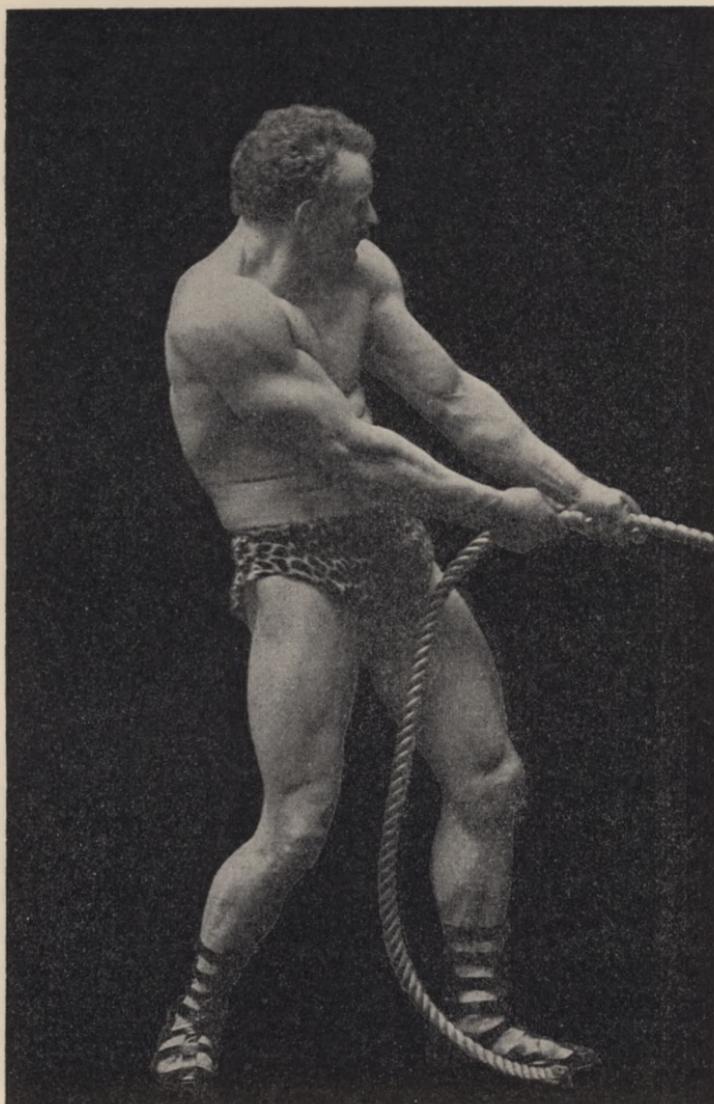
Der riesenhafte Steinträger konnte an sein Glück kaum glauben, und es wurde ausgemacht, daß er nach meinem Haus kommen sollte, um über den Abschluß zu sprechen und zu gleicher Zeit seine Kräfte zu prüfen. Als er kam, stellte es sich heraus, daß er nichts anderes konnte, als schwere Gewichte vom Boden heben. Er war niemals in irgend einer Form trainiert worden, und seine außergewöhnlichen Körperverhältnisse, welche unter anderen Umständen hätten außerordentlich entwickelt werden können, waren für ihn von keinem besonderen Nutzen. Nichtsdestoweniger wurde vereinbart, daß er mit mir kommen sollte, und ich brachte ihn nach England.

Ich erinnere mich noch sehr gut unserer Ankunft in Charing Cross. Die gewaltige Größe Goliaths, dessen richtiger Name, nebenbei gesagt, Karl Westphal war, lenkte die Aufmerksamkeit in hervorragendem Maße auf sich. Es war unmöglich, daran zu denken, eine Droschke zu nehmen, denn keine Droschke würde das Gewicht ausgehalten haben, selbst wenn er imstande gewesen wäre, in das Innere hineinzukommen. Es blieb also nichts anderes übrig, als nach meiner Wohnung zu gehen, welche damals in der Rupertstraße, Piccadilly lag. Tausende

von Leuten folgten uns auf dem ganzen Weg und die Rupertstraße war förmlich belagert. Ein Riese, den man einmal gefunden hat, ist kaum weniger selten als ein weißer Elefant. Er ist ein seltsames Geschöpf, aber es ist schwer zu wissen, was man mit ihm anfangen soll. Es würde natürlich dumm gewesen sein, ihn auf die Straße gehen zu lassen, und nach der Vereinbarung hatte er sich ja auch im Zimmer zu halten. Sieben oder acht Wochen hindurch versuchte ich es, ihn zu trainieren, aber er erwies sich als ein dummer Bursche, und es wurde augenscheinlich, daß nichts mit ihm anzufangen war.

Ich hatte zu dieser Zeit ein Engagement in der Royal Music Hall, und es wurde nun ein Bühnenakt hergestellt, in welchem Goliath mich zu überfallen hatte, indem er nach mir über die Bühne schlich und versuchen sollte, mich mit festen Griffen zu halten.

Wir rangen zusammen, und es war nun seine Aufgabe, sich als Sieger darzustellen. Dann nahm er, um mich zu töten, eine Kanone, welche 362 Pfund wog, und indem er sie auf seine breiten Schultern stellte, machte er sie zum Feuern fertig. Einen Augenblick später kehrte ich mit einer Keule zurück. Es war nun an dem Riesen die Reihe, sich bestürzt zu zeigen, und er hatte, immer noch mit der Kanone auf dem Rücken, allmählich sich in ein Gerüst, das einen Zufluchtsort darstellte, zurückzuziehen. Ich kletterte dann plötzlich auf die Spitze, und indem ich in eine Stellung über meinem Gegner kam, hob ich diesen, sein Zufluchtsgehäuse und seine Kanone einige Zoll vom Boden in die Höhe. Während dieses Teils der Vorstellung feuerten wir die Kanone ab, und das ganze Schauspiel wurde dadurch beendet, daß ich



Eugen Sandow in einer seiner klassischen Muskelstellungen

meinen Arm durch einen ledernen Gürtel steckte, welcher um seine Taille gelegt war, wobei ich ihn mit gestrecktem Arm über die Bühne trug.

Was aus ihm geworden ist, nachdem er mich verließ, habe ich nie erfahren. Das letzte Gerücht lautete, daß er mit seiner Hauswirtin durchgegangen sei und daß die beiden zusammen eine Ausstellungsnummer vorführten.

IV. Kapitel

Eine Vorstellung unter merkwürdigen Umständen

Nach meinem Auftreten in der Royal Music Hall kam eine Erholungspause in Paris. Dort traf ich mit einem lieben Schulfreund zusammen, den ich seit meinem 10. Lebensjahre nicht mehr gesehen hatte. Der Vater meines Freundes war zu dieser Zeit deutscher Konsul in Paris. Der Vorfall, welcher unserem Zusammentreffen folgte, wird besser erklärt werden können, wenn ich ihm die Tatsache vorausschicke, daß wir als Kinder große Billardspieler waren. Wir spielten immer bald in des einen, bald in des anderen Haus, und obgleich wir erst noch Knaben waren, konnten wir selbst unsere Väter in diesem Spiel schlagen. Nichts war daher natürlicher, als daß mein Freund, nachdem wir uns getroffen hatten, mich fragte, ob ich noch ein guter Spieler wäre. Tatsächlich war ich aber nicht mehr in Übung,

doch das hielt uns nicht davon ab, unsere Geschicklichkeit zu versuchen. So gingen wir denn zu einem Lokal, das er ausgesucht hatte, und begannen eine Partie Billard zu spielen. Er wußte damals noch nicht, daß ich inzwischen meine Kraft in den Dienst der Berufslaufbahn gestellt hatte. Er war immer noch unter dem Eindruck, daß ich dem Wunsch meines Vaters gefolgt wäre und Medizin studiert hätte. Indessen das Spiel begann, und als wir uns nun viel über die alten Zeiten erzählten und unsere Unterhaltung in deutscher Sprache führten und ziemlich langsam spielten, belästigten wir unbewußter Weise, wie ich annehme, eine Gesellschaft von Franzosen. Mit einem Male machten diese unfreundliche Bemerkungen, und ehe wir unser Spiel beendet hatten, schrieben sie an die Tafel an, daß sie das Billard belegt hätten. Da wir noch weiter zu spielen wünschten, so waren wir nicht geneigt, es Leuten gegenüber aufzugeben, deren Art und Weise augenscheinlich verletzenden Charakter trug. Als uns das Recht zum Weiterspielen bestritten wurde, wurde der Kellner gerufen, und es wurde bestimmt, daß wir, den Bedingungen des Etablissements entsprechend, berechtigt wären, weiter zu spielen. So spielten wir weiter, und während wir uns über die alten Zeiten freuten und lachten, glaubten sie anscheinend, daß wir uns über ihre Niederlage lustig machten.

Als das Spiel zu Ende war, bestellten wir uns 2 Beefsteaks, welche an einem Tisch hinter den Spielern serviert wurden. Wir lachten immer noch über die alten Zeiten, als einer aus der Gesellschaft zu uns kam und ärgerlich sagte: „Ich habe jetzt genug von Ihrem Lachen. Wenn Sie nicht aufhören, so können Sie sicher sein, daß ich Sie dazu zwingen.“

Ich sagte ihm, daß es mir sehr leid täte, daß meine Stimmung ihm mißfallen hätte, und wenn ich nicht über unsere eigenen persönlichen Witze lachen dürfe, würde mir das noch ärgerlicher sein. Ich fügte hinzu, daß ich keine Unterhaltung mit ihm wünsche und daß auch angenommen würde, er möge seine Aufmerksamkeit auf sein eigenes Spiel lenken und uns in Ruhe lassen.

Es lag auf der Hand, daß er einen Streit vom Zaun zu brechen wünschte. Diese Worte schienen ihm nicht zu genügen. In der Annahme, daß er mir etwas zum Andenken an sich geben müsse, schlug er mich mitten ins Gesicht. Selbst dieser tätlichen Beleidigung gegenüber versuchte ich, ruhig zu bleiben und sagte meinem Angreifer, daß es besser wäre, sich hinwegzusehen und mich in Ruhe zu lassen. Aber in solchen Momenten wird guter Rat ja nicht gehört, wenn die Erregung so weit vorgeschritten ist. Übrigens schien er auch geglaubt zu haben, er hätte es mit irgend einem armseligen Schlucker zu tun,

Was auch immer in seinem Gehirn vorgegangen sein mag, so lag folgende Tatsache klar vor. Da er fand, daß ich eine Ohrfeige ruhig hinnahm, schlug er mich noch einmal und nannte mich einen Feigling. Mein Freund, der bis dahin ruhig geblieben war, versuchte, dazwischen zu springen, aber ich hielt ihn nieder, wobei ich ihm beinahe das Handgelenk verstauchte. Die dabei ausgeübte Kraft muß ihm einen Begriff von der Kraft gegeben haben, welche zur Benutzung bereit stand, wenn sie notwendig wurde. Denn indem er zuerst auf sein Handgelenk und dann auf mich sah, rief er auf englisch aus: „Warum schlägst Du denn den Burschen nicht nieder?“ „So,

Sie sprechen englisch“, sagte der Franzose, „warum stehen Sie nicht auf und kämpfen mit mir.“ Mit diesen Worten boxte er mich heftig unter die Nase. Das Blut strömte auf meine Kleider hernieder, welche außerdem noch durch die Brühe ruiniert wurden, die bei der Erregung von den Schüsseln auf sie geschüttet wurde. Meine Erscheinung muß bejammernswert gewesen sein, und da ich an diesem Morgen einen neuen Anzug trug, so verlor ich die Geduld mit dem Mann. Ich ging langsam auf ihn zu und mit einem raschen Griff nach seinem Hals und seinen Knien packte ich ihn plötzlich auf, stieß seinen Kopf und seine Knie aneinander und schlug ihn mitten auf die Billardplatte. Die Billardplatte brach durch und er fiel auf den Boden. Man kann sich diese Szene der Zerstörung und Bestürzung denken. Die zerbrochene Billardplatte, den betäubten Mann, der in einem Klumpen an der Erde lag, seine Freunde mit offenem Mund herum. Mitten in dieser Szene setzte ich mich mit meinem Freund nieder und rauchte eine Zigarre.

Ein Polizist wurde geholt. Der trat in das Zimmer ein und wollte mich arretieren. Der Eigentümer des Lokals hielt sich ängstlich an ihn, indem er sagte: „Geben Sie Acht, er ist ein fürchterlicher Mensch, er wird Sie töten, Sie müssen Hilfe haben.“ Vier weitere Schutzleute wurden gerufen, und als ich mich weigerte, in einen Wagen zu steigen, marschierten sie mit mir zur Wache. Einige Freunde des Mannes, welcher verletzt worden war, begleiteten uns und erklärten den Behörden, daß diese bedauerliche Sache nicht meine Schuld sei. Sie waren unglücklich über das, was passiert sei, und ich wurde gegen Bürgschaft auf freien Fuß gesetzt.

Inzwischen brachten sie ihren Verwundeten nach dem Hospital. Er war noch nicht bei Bewußtsein, und in diesem Zustand blieb er noch $1\frac{1}{2}$ Tage. Da es mir aufrichtig leid tat über die Bescherung, die ich angerichtet hatte, ging ich nach dem Hospital und wollte ihn sprechen, aber er verweigerte es.

Sobald er wieder hergestellt war, was mehrere Wochen dauerte, verließ ich Paris, um nach London zurückzukehren und dort ein Engagement im Tivoli zu erfüllen.

Eines Abends, während ich dort auftrat, brachte mir der Portier eine Mitteilung, worin ich gefragt wurde, ob ich nach oben kommen wollte, um einen Herrn und eine Anzahl Freunde im Privatzimmer zu treffen.

Als ich nach oben kam, schien es mir, als ob ich das Gesicht des Herrn kennen müßte, der mich zu sehen wünschte. Aber ich wußte nicht, wo das gewesen sein sollte. Die Gesellschaft lud mich ein, eine Flasche Wein mit ihr zu trinken, und ich konnte sie nicht anders zufriedenstellen, als durch meine Bereitwilligkeit, zum Abendessen ihr Gast zu sein. Als wir das Hotel erreichten, sagte mein Gast: „Ich merke, Mr. Sandow, daß Sie vorausgesetzt haben, mich zu kennen; Sie können sich aber sicherlich nicht an meine Person zurückerinnern.“

Ich mußte bekennen, daß er Recht hatte.

„Wenn Sie mich wirklich gekannt hätten“, fuhr er weiter fort, „würden Sie wahrscheinlich nicht mit mir sprechen.“

„Warum nicht“, fragte ich. „Ich spreche zu Ihnen, weil es mir scheint, daß ich Ihnen gefalle.“

„Wir werden sehen“, sagte er. „Ich bin hierher gekommen, um Sie zu sehen. Ich komme direkt von Paris. Ich bin Amateur auf Ihrem Gebiet, da ich selbst Kraftkunststücke ausübe. Von all meinen Freunden habe ich den Ruf, der Stärkste zu sein. Nachdem ich von Ihren Leistungen in französischen und englischen Blättern gelesen hatte, entschloß ich mich, nach London zu kommen, um Sie zu sehen. Ich sah das ganze Programm in Tivoli heute Abend und wartete ungeduldig auf Ihre Vorstellung. Als Sie auf die Bühne hinaustraten, wäre ich beinahe in den Erdboden versunken.“

„Warum?“ fragte ich, neugierig werdend. Tränen standen in seinen Augen, als er ernst ausrief: „Wollen Sie mir versprechen, mir zu vergeben, wollen Sie mir vergeben, oder ich kann es Ihnen nicht sagen.“

Ich sagte, daß ich nicht wüßte, was ich ihm zu vergeben hätte. Aber ich versprach ihm, ihm im voraus zu vergeben.

„Nun gut“, fuhr er fort, „wenn ich gewußt hätte, daß Sie Mr. Sandow sind, so hätte ich Ihnen damals nicht jene Ohrfeige in Paris gegeben,“ und dann warf er sich mir in echt französischer Weise an den Hals und küßte mich vor allen Leuten auf die Wange, auf dieselbe Wange, auf die er mich vor kurzer Zeit geschlagen hatte.

Wirklich, war ich blind gewesen? Es war mein Angreifer aus dem französischen Billardsaal. Alles indessen war jetzt vergeben und vergessen, und als ein Zeichen unseres guten Einvernehmens überreichte er mir eine hübsche goldene Uhr. Heute sind wir die besten Freunde, und jedesmal, wenn ich nach Paris komme, wohne ich bei ihm. Er ist ein

französischer Graf, aber aus augenscheinlichen Gründen würde es nicht anständig sein, seinen Namen zu nennen, trotzdem er ungeachtet der harten Schläge, die bei unserem ersten Zusammentreffen ausgeteilt wurden, mein Freund ist.

V. Kapitel

Die lebenden Gewichte

Um diese Zeit herum gab es viele „starke“ Männer. Jeder Saal in London konnte wenigstens mit einem davon aufwarten. Es war auch eine große Zeit des Schwergewichthebens. Wenn ich meine schwerste Hantel, 280 engl. Pfund (= 127 kg), gehoben hatte, schlugen die anderen starken Leute Plakate an, nach denen sie 300 engl. Pfund (= 136 kg) hoben. Nachdem ich allmählich genügend trainiert hatte, um die Gewichte, die ich hob, von 280 auf 300 Pfund (engl.) zu steigern, kamen sie mit der Behauptung heraus, daß sie 320 Pfund (engl.) heben könnten, und so ging das Spiel immer weiter. Ich für mein Teil war entschlossen, etwas Neues herauszubringen. Dementsprechend sollten lebende Gewichte besonders aktuell sein. Ich brachte deshalb im Tivoli eine neue Nummer heraus, indem ich mit einem Arm ein Pferd über den Kopf hob und nach den Klängen der Musik damit über die Bühne marschierte. Dem folgte dann eine Vorführung mit lebenden Hanteln. Indem ich eine lange Kugelstange mit großen Kugeln an beiden Enden nahm, setzte ich in jede der hohlen Kugeln

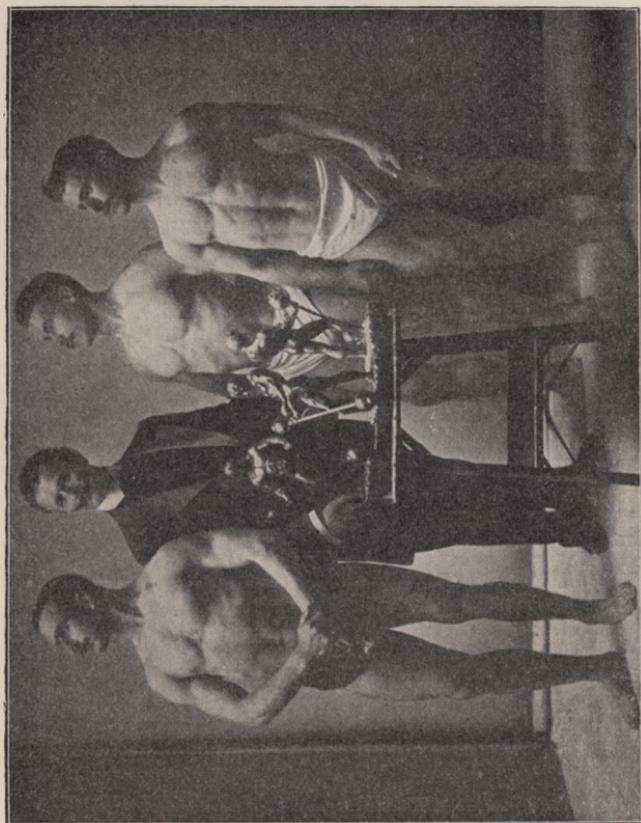
einen Mann und hob Stange, Kugeln und die Leute langsam über den Kopf. Nach dem Niedersetzen öffneten sich die Kugeln und die Leute rollten heraus. Diese Leistung zeigte ich, um die Vorführung mit dem 500 Pfund toten Gewicht wett zu machen.

Später hob und trug ich ein großes Piano, mit einem Orchester von 8 Mann auf der Brust.

Dann war noch eine vierte Leistung, die ich vollbrachte, und von der ich wußte, daß sie keiner nachmachen konnte; sie bestand darin, daß ich mit einem Gewicht von 56 Pfund engl. (= 25,3 kg) in jeder Hand einen Salto mortale schlug.

Diese Leistungen wiederholte ich auch in der Provinz. Während dieser Zeit hatte ich das Vergnügen, nicht nur viele von den größeren Städten Englands, sondern auch Edinburgh und Glasgow zu sehen. Wer wird nicht von der Schönheit und Großartigkeit der schottischen Landschaft tief ergriffen sein? Ich habe ihr sicherlich nicht widerstehen können. Niemals habe ich eine hübschere Stadt gesehen wie Edinburgh und das schottische Volk fand ich ausnehmend höflich und zuvorkommend. Von da aus bin ich in Irland gewesen und kann bezeugen, daß seine Bevölkerung ebenso frei, großmütig und warmherzig ist, wie sie immer beschrieben wurde. Sicherlich waren es einige der glücklichsten Tage meines Lebens, die ich auf der grünen Insel verlebte.

Am Ende meiner ersten Provinzreise kehrte ich nach London zurück, um ein Engagement am Palast-Theater zu erfüllen. Hier brachte ich auch eine neue Nummer heraus. An Stelle des Orchesters hielt ich 3 Pferde auf meiner Brust. Diese Tiere standen auf einem Brett, jedes auf einer Seite und das dritte



Sandow und die drei Gewinner der Muskel-Schönheitskonkurrenz in der Albert-Halle zu London.



in der Mitte, wobei sie durch Schaukeln das Gleichgewicht hielten. Im Anschluß daran ritt ein Mann im Kostüm der Horse-Guardsmen über mich, womit ich zugleich das Kapitel der „lebenden Gewichte“ beschloß.

VI. Kapitel

Auf der „Elbe“, verpflichtet für New-York

Wir kommen jetzt zu dem Jahr der Chicagoer Weltausstellung, in dem ich einen Kontrakt für ein Engagement nach Amerika mit den Herren Abbey, Scheffel und Grau abgeschlossen hatte.

Ein alter Freund und berühmter Pianist, Martinus Sieveking, den ich einige Jahre vorher in Belgien und Holland kennen gelernt hatte, begleitete mich nach der neuen Welt. Sieveking war ein hervorragender Künstler, aber als Mensch war er schwach und zart. Er hatte keine ausdauernde Kraft und es ward ihm schwierig, längere Zeit am Piano zu bleiben. „Wenn ich nur Ihre Kraft hätte“, pflegte er zu sagen, „so glaube ich, daß ich beinahe der größte Spieler der Welt werden könnte.“

Ich riet ihm, daß er doch als mein Gast nach Amerika mitkommen sollte, und garantierte ihm, daß er unter meiner persönlichen Überwachung und Training in 9 Monaten oder einem Jahr so stark werden würde, daß seine besten Freunde ihn kaum wiedererkennen würden.

Nachdem er mir sein Kommen zugesichert hatte, reiste er mit mir durch ganz Amerika. Das Ergebnis

meines Systems und meiner Überwachung war, daß seine Kraft in ganz merkwürdiger Weise zunahm. So schwach er auch bei Beginn des Jahres gewesen war, so wurde er innerhalb eines Jahres der stärkste meiner Schüler und der gefürchtetste Amateur, den ich je getroffen habe.

Aber ich gehe zu rasch voran. Laßt uns einen Augenblick bei unserer Abfahrt von England verweilen. Wir fuhren auf der „Elbe“, dem Schiff, das später unterging. Es war mächtiger Lärm, als wir an Bord gingen, und auch, wie ich vermute, unter den Passagieren ziemlich viel Neugier, als sie die Schiffsleute unter dem Gewicht meines Gepäckes und meiner Apparate keuchen sahen, und als sie erfuhren, daß ein sogenannter starker Mann mit ihnen segelte. Mit dem Kapitän und dem ersten Ingenieur schloß ich bald Freundschaft und gab ihnen während der Reise Unterricht in meinem System.

In irgend einer Weise aber hatte ich das Gefühl, daß das Schiff, auf dem wir uns befanden, ein dem Untergang geweihtes Schiff sein mußte. Ich bin nicht abergläubisch, und es ist nicht notwendig, die Gründe dafür anzugeben, aber ich durfte machen, was ich wollte, ich konnte die schreckliche Empfindung nicht los werden, daß dieses Schiff eines Tages untergehen würde. Ich wurde mit dem Ingenieur, den ich in seiner eigenen Kabine aufzusuchen pflegte, so befreundet, daß ich ihm den Rat gab, seine Stellung aufzugeben und nicht mehr auf See zu gehen.

Einige Zeit nachher, als ich in Amerika war, wurde die Welt mit der Neuigkeit des Unglücks erschreckt, das die „Elbe“ getroffen hatte. Mein Freund, der Ingenieur, war unter den wenigen, welche gerettet

wurden. Er schrieb mir einen Brief, wobei er mir die Einzelheiten erzählte. Dieser Brief berührte mich sehr tief, und da ich sehe, daß er die Geschichte außerordentlicher Tapferkeit enthält, mag es nicht unangebracht erscheinen, wenn ich hier soviel davon einflechte, als mir in Erinnerung haften geblieben ist.

Indem er von der seltsamen Erfüllung meiner Voraussage ausging, beschrieb er nun, wie der Kapitän sich auf die Brücke schwang, als das Schiff unterging, wobei er sagte, daß er niemals das Schiff verlassen würde. Von dem Boot des Ingenieurs aus riefen sie ihm zu, doch heranzukommen, aber er rührte sich nicht. Dann schickten sie den Steuermann nochmals zurück, aber ohne Erfolg. Beim schwachen Schein einer Laterne schrieb er mit Bleistift eine Notiz, welche er, falls der Überbringer gerettet werden sollte, mit seinen letzten Herzensgrüßen seinem teuren Weib und seinen Kindern überbringen möchte. Zum letzten mal verließ der Steuermann das Schiff, und als das Boot nun von den fast sinkenden Seiten abstieß, winkte der Kapitän von der Brücke aus, unbeweglich auf dem Posten seiner Pflicht, sein letztes langes Lebewohl.

VII. Kapitel

Meine erste Stunde in Amerika

Erste Erlebnisse sind gewöhnlich merkwürdiger Art. Sie sollen hier eins von meinen hören.

Obschon der Tag, an dem wir in New-York ankamen, einer der heißesten war, der jemals in jenem

großen Lande der wunderbaren Höchstleistungen da war, so konnte doch keine Hitze, so außerordentlich wie sie auch sein mochte, den Glanz des herrlichen Hafens beeinträchtigen, der sicherlich der schönste Hafen ist, den ich jemals gesehen habe. Zahlloses Volk, mit Einschluß selbstverständlich der unvermeidlichen Zeitungsverkäufer, kamen an Bord, mich zu begrüßen, die Musik spielte und es war überall ein frohes geschäftiges Leben und Treiben.

An Land gestiegen, nahm ich einen Wagen. Jeder hat, wie ich glaube, ein lustiges Andenken an seinen ersten Wagen in Amerika. Die Unabhängigkeit des amerikanischen Wagenlenkers ist geradezu erhaben. Sie ist zu groß, um in Worten ausgedrückt zu werden. Man kann nur einen langen Atemzug tun und sie bewundern. In der Annahme, sehr nobel gewesen zu sein, gab ich dem Kutscher ein Trinkgeld, das nach englischem Geld etwa zwei Schilling ausmachte. Zu meiner Ueberraschung sagte er: „Ich denke, Colonel, das ist für mich selbst, Ihre Fahrt kostet 4 Dollar.“ Gerade achtmal so viel, wie ich geglaubt hatte. Selbstverständlich konnte ich mit dem Mann nicht handeln, er wußte das besser wie ich, und es blieb nichts anderes übrig als prompt zu bezahlen, was er verlangte. Übrigens muß daran erinnert werden, daß man in Amerika nicht für die Fahrt, sondern für die Droschke zahlt.

Mr. Abbey, der mich auf dem Schiff aufsuchte, begleitete mich nach dem Hotel, wo ich wohnen sollte. Im Bureau wurde er für eine kurze Zeit abgerufen, und ich wurde der liebenswürdigen Aufsicht des Ausruferjungen, eines Negers, überlassen, der mich zu meinen Zimmern führen sollte.

„Kommen Sie mit, Herr,“ rief der Junge, und ich ging vorwärts, wobei ich meine erste Bekanntschaft mit einem amerikanischen Aufzug machte, in dem wir nach oben gezogen wurden.

„Wie hoch sind wir?“ fragte ich, als wir ausstiegen.

„O, das ist das 16. Stockwerk,“ antwortete der Junge aufgeweckter Weise. „Sie können es sehen, wenn Sie hinunterblicken.“ Ich blickte hinunter. Bei Gott, die Tiefe dieser Treppe hinunter war fürchterlich.

Nachdem ich meine Zimmer aufgesucht, stand der Junge unverfroren neben mir in meinem eigenen Zimmer, rollte sich eine Zigarette und steckte sie in meiner Anwesenheit an. Diese Handlung schien mir aber doch ziemlich ungezogen, aber es war nichts gegen das, was nun kommen sollte. Indem ich bemerkte, daß ich mich zu waschen wünschte, fragte ich den Jungen, ob er nicht meine Stiefel sauber machen wolle.

„Ihre Stiefel reinigen?“ rief er in blassem Erstaunen aus, „wir machen so etwas nicht in Amerika, wir (wobei er natürlich von sich und den Negern als von „wir“ sprach) wir reinigen hier keine Stiefel.“

„Wer“, fragte ich, „reinigt sie denn?“

„O, da müssen Sie die Treppen wieder hinunter gehen“ und mit diesen Worten setzte er sich auf mein Sofa, rollte eine andere Zigarette und lachte mich ruhig an.

Das war sicherlich zu viel für weißes Fleisch und Blut, um es ertragen zu können. Ich sagte also in scharfer Weise zu ihm: „Geben Sie einmal Acht, junger Mann, ich mag ja wohl ein Fremder in diesem Lande und mit einigen seiner Gebräuche unbekannt sein. Aber ich kenne genug Amerikaner, um zu

wissen, daß sie absolut kein Recht haben, sich in dieser Weise zu benehmen. Wenn Sie sich nicht schleunigst entfernen, werde ich Sie melden.“

Aber der Junge war dazu nicht leicht zu bewegen. Anstatt sich selbst hinauszuscheren, sprang er auf und wünschte mit mir zu boxen. So faßte ich also den Jungen, und indem ich sein Jacket und Hosen befühlte, um sicher zu sein, daß sie die Last aushalten würden, schwang ich ihn über die Treppe des 16. Hausflures. Dort hielt ich ihn einige Minuten lang fest, um ihm Einblick in die Tiefe zu geben, welche so fürchterlich aussah.

Mein Wort darauf, wie der Junge schrie und heulte, das ist nicht zu beschreiben. Ich versicherte ihm, daß er in meiner Hand ganz sicher sein würde, solange sie geschlossen sei. Aber wenn er seine Flegeleien nochmals versuchte, so würde ich ihn wieder an dieselbe Stelle bringen und die Tür öffnen, und ich erinnerte ihn daran, daß ein Hinunterfallen durch 16 Etagen hindurch selbst für einen Negerjungen, der in Privaträumen Zigaretten rauchte und sich entrüstet über die Zumutung zeigt, daß er die Stiefel eines Reisenden reinigen solle, nicht gut sein würde.

Das Gebrüll des Jungen führte natürlich eine kleine Menschenansammlung herbei, darunter Martinus Sieveking und den Geschäftsführer des Hotels. Der Geschäftsführer war vollständig mit der Warnung, die ich dem Jungen gegeben hatte, einverstanden und erschöpfte sich in Entschuldigungen, indem er sagte, daß ein solches Benehmen eines Laufjungen noch nicht dagewesen sei.

VIII. Kapitel

Ereignisse der amerikanischen Reise

14 Tage nach meiner Ankunft in New-York begann ich ein Engagement im Casino, und nach jeder Vorstellung gab ich in meinem Ankleideraum, während ich bis zur Taille entblößt war, Anleitung über Anatomie und mein System der Körperkultur. Diese Anleitungen wurden von vielen der hervorragendsten Leute Amerikas besucht, wobei in der dichtgedrängten Zuschauerschar auch viele Damen anwesend waren. Ich zeigte, wie jede Krafftleistung vollbracht wurde, und ließ die Leute selbst meine Muskeln fühlen, um zu beweisen, daß sie im gewöhnlichen Zustand weich wie Butter waren, während sie bei der Zusammenziehung so hart wie Stahl wurden. Ich wiederholte im Casino die Leistungen, welche ich im Palasttheater in London schon gegeben hatte. In dem Maße, wie sich mein Engagement in die Länge zog, lernte ich das amerikanische Volk besser kennen, welches ich, wie frei anerkannt werden muß, sehr liebe. Sie sind außergewöhnlich nette Leute, diese Amerikaner. Der einzige Fehler, den man bei ihnen finden kann, ist ihre allzugroße Bereitwilligkeit in der Gewährung von cock-tails. Ich glaube, sie würden einem ein vollständiges Bad von cock-tails geben, und wenn ein Bad nicht genügen sollte, so würden sie bereit sein, einen kleinen Fluß daraus zu machen. Einen mäßigen Trinker, wie ich es bin, kann diese Bereitwilligkeit nicht wenig in Verlegenheit bringen. Aber da mit Nachdruck behauptet wurde, daß ich niemals sicher sagen könnte, in Amerika gewesen zu

sein, ohne einen cock-tail versucht zu haben, so gab ich zuletzt ihren Ueberredungskünsten nach, und nach den Mustern von Manhattan, Martini und Oyster, welche ich versuchte, zu schließen, muß ich gestehen, daß diese Getränke außerordentlich hübsch sind, und daß es nur wenige gibt, die sie schlagen können. Eine andere hervorstechende Erscheinung des amerikanischen Lebens sind die Traberpferde. Sie sind einfach wunderbare Geschöpfe, welche sich mit der Leichtigkeit und fast mit der Schnelligkeit der Eisenbahn bewegen.

Von New-York ging ich nach Boston, wo mein System der Körperkultur außerordentlich bekannt wurde, und nach dem Besuch Bostons kam ich nach Chicago, wohin Mr. Sieveking mich überall begleitete.

Als ich in Chicago ankam, ging ich zu dem Trocadero, wo ich erwartet wurde, und fragte nach dem Geschäftsführer. Ein langer, schwächlicher Mann erschien auf meine Anfrage und für einige Minuten folgte nun ein Spiel von gegenseitigen Fragen, denn während ich nicht sicher war, ob er wirklich der Geschäftsführer sei, zweifelte er, daß ich der starke Mann sei, den er erwartet hatte. Endlich versicherte ich mich, daß er Mr. Ziegfeld oder Herrn Ziegfeld's Sohn sei, und er war überzeugt, daß ich Sandow war. Er führte mich durch das Theater, das ein riesengroßer Platz ist mit bequemer Sitzgelegenheit für 6000 Menschen. Es war ursprünglich ein Zeughaus gewesen und wurde mehr für Konzerte als für Variétévorstellungen gebraucht. Mr. Ziegfeld hatte es genommen, weil das andere Theater zwei Tage vor Eröffnung der Ausstellung niedergebrannt war. Zur Zeit meiner Anwesenheit erwies es sich als zu groß, aber wie es das Glück haben wollte, war die

Volkstümlichkeit meiner Darbietungen derartig groß, daß das Gebäude trotz seiner Größe allabendlich gefüllt war. Eines Morgens riet mir Mr. Ziegfeld kurz nach meiner Ankunft, daß ich eine Rundfahrt durch die Ausstellung in einem der kleinen Handwagen machen sollte.

„Lieber Mann“, sagte ich, „es schickt sich eigentlich nicht für einen starken Mann, in der Weise herumgeführt zu werden. Was würde das Publikum sagen?“

„O“, sagte Mr. Ziegfeld, „man kennt Sie ja noch nicht. Gehen Sie nur hin und versuchen Sie es.“

Es hatte für mich keinen Zweck, ihn dadurch zu beruhigen, daß ich ihm sagte, daß diese Wagen doch passender für faule Leute von seiner schwächtigen Figur wären, denn er hatte mich doch bald hineingebracht. Und wer anders von all den Leuten in der Welt mußte kommen, um mich herumzuführen, als ein unglücklicher Buckliger! Der Erfolg war, daß am nächsten Morgen die Zeitungen mit Illustrationen über die drollige Szene erschienen mit der Überschrift: „Der starke Mann zu stark, um zu gehen.“

Nach dem Schluß der Weltausstellung schlug mir Mr. Ziegfeld vor, daß ich meine Reise verlängern sollte. Ich nahm seinen Vorschlag an, engagierte ihn als Geschäftsführer und er stellte eine Reise für mich zusammen, welche die hauptsächlichsten Städte umfaßte. Während dieser ganzen Tour bot ich für jede meiner Leistungen 10000 Dollars derjenigen Person, welche meine Kraftleistungen nachmachen oder etwas tun könnte, was ihnen annähernd gleichkam.

In St. Louis, einem der größten Brauereidistrikte der Welt, wurde die Herausforderung, wie man mir mitteilte, angenommen. Der junge Mann, welcher sich vorbereitete, mit mir zusammenzutreffen, erklärte, daß

er aber etwas zu steif sei, um alle meine Leistungen vollenden zu können, und ich versprach ihm demgemäß, daß, wenn er mit einer Hand meine schwerste Hantel, welche 300 englische Pfund wog, über den Kopf heben könnte, ich ihm das Geld geben würde.

Als die Zeit kam, die Herausforderung anzunehmen, wurde er doch etwas besorgt. Als Antwort auf die Herausforderung meines Geschäftsführers von der Bühne aus, daß wir bereit wären und daß das Geld pflichtgemäß niedergelegt sei, stand er im Zuhörerraum auf, um zu erklären, daß die Herausforderung nur zur Reklame gemacht sei, er glaube nicht daran und er verweigere es, auf die Bühne zu kommen. Mit diesen Worten stürzte er aus dem Gebäude. Seine Freunde, welche an seine Körperkraft glaubten, riefen ihm nach und brachten ihn zurück. Um seine gesunkenen Lebensgeister etwas aufzufrischen, bot ihm mein Geschäftsführer die 10000 Dollars an, wenn er das Gewicht mit beiden Händen über den Kopf heben könnte. Aber trotzdem hatte er keine Lust, die Aufgabe zu versuchen, die er vorher so kühn unternommen hatte. Wir ermäßigten dann die Bedingungen noch weiter, indem wir versprachen, daß er das Geld bekommen solle, wenn er das Gewicht mit beiden Händen wenigstens bis zur Schulterhöhe bringen könnte. Seine Freunde erzürnten sich nun und drangen auf ihn ein, und endlich versuchte er seine Kraft an dieser Aufgabe. Aber leider war dieser vermeintlich starke Mann ein sehr schwacher Mann, denn weit davon entfernt, das Gewicht bis zu den Schultern zu heben, gelang es ihm kaum, es vom Erdboden emporzubringen.

IX. Kapitel

Mein Löwenkampf in St. Francisco

Vielleicht das größte, sicherlich aber das aufregendste aller meiner Erlebnisse ist das, über das ich jetzt berichten will. Es ist die Geschichte meines Löwenkampfes in St. Francisco. Ich trat in dieser Stadt des Westens um die Zeit der Winter-Ausstellung auf, welche der Chicagoer Ausstellung folgte. Im Zusammenhang mit dieser Ausstellung stellte Kolonel Bone eine große Menagerie aus. Eines Tages kündigte er einen Kampf auf Leben und Tod zwischen einem Löwen und einem Bären an. Ein gewaltig großes Zelt mit Sitzgelegenheit für 20000 Menschen wurde eigens zu diesem Zweck errichtet. Tausende und Abertausende von Menschen hatten Billets gekauft, als die Polizei einen Befehl erließ, der die Schaustellung untersagte, wodurch das geplante Schauspiel in die Brüche ging.

Mir kam der Gedanke, daß ich die Stelle des Bären einnehmen und meine Kraft an dem König der Wälder messen könnte. Natürlich besteht zwischen dem unbewaffneten Mann und dem Tier der Nachteil, daß das Tier seine natürlichen Waffen in seinen Zähnen und seinen Klauen hat, während ein Mann nichts hat, was ihm in diesem Kampf helfen könnte. Dieser Löwe war außerdem ein fürchterliches Tier. Erst eine Woche vorher hatte er seinen Wärter zerrissen, Ich habe viele Löwen in den verschiedensten Städten gesehen, und dieses Tier war sicherlich das größte und schönste von allen. Ich war vollständig vorbereitet, ihm so zu begegnen, wie er war, vorausgesetzt, daß



Sadow unterrichtet die Polizei in Adelaide im Gebrauch seines Muskelstärkers

ich ein Gegengewicht für seine Klauen in einem kurzen Dolch oder einer ähnlichen Waffe haben könnte. Aber das Gesetz ist in Amerika wie in England gegen irgendwelche Tierquälerei, und der Dolch wurde daher nicht erlaubt. Wenn ich mit dem Tier zu kämpfen wünschte, so war der einzige Weg, mit ihm zu fechten, wie mit einem Menschen, also vollständig unbewaffnet. Da es kein Gesetz gibt, das Grausamkeit gegen Menschen verbietet, so konnte gegen diese Methode kein Einwand erhoben werden, obgleich Kolonel Bone sowie meine Freunde darauf bestanden, daß, wenn schon der Kampf stattfinden sollte, es ein Kampf zwischen tierischer und menschlicher Kraft sein müßte. Kurzum, es müßten dem Löwen Fausthandschuhe über die Füße gezogen werden, um zu verhindern, daß er mich mit seinen Klauen in Stücke reiße, und ein Maulkorb müßte ihm über den Kopf gezogen werden. Aber selbst mit diesen Vorsichtsmaßregeln wurde mir geraten, den Kampf nicht aufzunehmen. Mit seiner Kraft, sagte Kolonel Bone, wird er Ihnen den Kopf abschlagen. Aber was mich persönlich anbelangt, so hatte ich keine Furcht. Ich war nur darauf begierig, den Kampf beginnen zu können. Es wurde dementsprechend eine Vereinbarung getroffen und ein Löwenkampf mit Sandow dann angekündigt. Die Ankündigung wirkte wie ein schriller Laut durch die Städte im Umkreis von hunderten von Meilen. Und um vollständig zu diesem Ereignis ausgerüstet zu sein, welches dazu bestimmt schien, tausende und abertausende Leute herbeizulocken, entschloß ich mich, meinen Kampf mit dem Löwen vorher einmal auszuprobieren.

Dementsprechend wurden Vorbereitungen getroffen, und mit vielen Schwierigkeiten wurde der Löwe mit Fausthandschuhen und einem Maulkorb versehen. Es nahm die Arbeit verschiedener Leute mit Lassos und Ketten für mehrere Stunden in Anspruch, um diese Operation zu vollenden, denn sie hatten sich nicht nur gegen des Tieres ungeheure Kraft in Acht zu nehmen, sondern mußten auch vorsichtig sein, um ihm nicht irgend einen Schaden zuzufügen. Ein großer Käfig, der etwa 70 Fuß Durchmesser hatte, wurde hereingebracht und in diesen führte Kolonel Bone, einer der erfahrensten Löwenbändiger, das Tier. Es waren nur wenige Leute anwesend, aber unter ihnen war mein Geschäftsführer, jener große Ziegfeld, mit einem Gesicht, weiß wie Schnee. Es ist kein Zweifel, daß Mr. Ziegfeld und die kleine Gesellschaft die Schwere der Lage erkannten, denn obgleich ich persönlich volles Vertrauen zu mir selbst hatte, und Vertrauen auf den Sieg ist schon eine halb gewonnene Schlacht, so waren die Herumstehenden durchaus nicht von dem Ausgang überzeugt, und es war die Furcht bei ihnen, daß mein erster Kampf mit einem Löwen auch mein letzter sein könnte.

Da indessen mein Vorsatz absolut feststand, so ging ich in den Käfig, unbewaffnet und bis zu den Hüften unbekleidet. Der Löwe duckte sich mit wildem Auge nieder, um zu springen. Da ich viel von den Gewohnheiten des Löwen gelesen hatte, so war ich auf diese Art des Angriffes vorbereitet. Wie er seinen Körper zum letzten Male zu einem fürchterlichen Sprung zusammenzog, sprang ich schnell zur Seite, und er verfehlte sein Ziel. Indem ich mich rasch umdrehte, ehe er Zeit hatte, sich völlig zu erheben, faßte ich ihn

mit dem linken Arm um die Gurgel und mit dem rechten um den Leib. Dadurch hob ich ihn, obschon er 530 engl. Pfund wog, bis zur Schulter empor, gab ihm einen gewaltigen Nackengriff, um ihm zu zeigen, daß er mich zu respektieren nötig hätte, und warf ihn auf den Boden.

Da er aber bei seinem ersten Versuch so rein-gefallen war, brüllte der Löwe vor Wut. Indem er heftig auf mich zustürzte, hob er seine gewaltige Pranke, um einen schweren Schlag auf mein Haupt zu führen. In dem Moment, als ich des Löwen Pranke dicht an meinem Gesicht vorübersausen fühlte, dachte ich unwillkürlich daran, wie recht Kolonel Bone mit seiner Bemerkung gehabt hatte, daß der Löwe mir das Haupt abschlagen würde. Glücklicherweise duckte ich mich im selben Augenblick und erhielt einen guten Griff um des Löwen Körper, wobei meine Brust die seinige berührte und seine Füße über meinen Schultern hingen. Nun begann der Kampf. Je mehr ich ihn zusammendrückte, um so mehr zerrte und riß er, und obgleich seine Füße mit Fausthandschuhen überzogen waren, zerriß er meine Beinkleider und Teile der Haut. Aber ich hatte ihn wie in einen Schraubstock zusammengepreßt, und seine Anstrengungen, frei zu werden, waren fruchtlos. Einen günstigen Augenblick abwartend, warf ich ihn von mir. Kolonel Bone und mein Geschäftsführer riefen mir zu, aus dem Käfig zu kommen, da ich genug getan hätte und des Löwen Wut ohne Grenzen war. Ich war nichtsdestoweniger entschlossen, noch eine andere Tat zu versuchen, ehe ich wegging. Indem ich mich langsam von dem Löwen entfernte, stellte ich mich mit dem Rücken gegen ihn, so daß ich ihn einlud, auf mich zu springen.

Ich hatte auch nicht lange zu warten. Er sprang mir rechts auf die Schulter. Indem ich meine Arme emporstreckte, ergriff ich seinen Kopf, faßte ihn dann fest um den Hals und mit einem Ruck schleuderte ich ihn über meinen eigenen Kopf vornüber auf den Boden vor mich hin. Kolonel Bone sprang in den Käfig und schoß 2 Revolver ab, um den Löwen abzuhalten, und ich kam heraus mit zerrissenen Beinen, blutendem Hals und mit Schrammen über den ganzen Körper, aber ich fühlte, daß ich diesen Löwen bemeistert hatte und daß es mir wenig Schwierigkeiten machen würde, ihn nochmals bei der Vorstellung unterzukriegen, welche am nächsten Tage vor der Öffentlichkeit gegeben werden sollte.

Als die Stunde zu dem Kampfe kam, war das große Zelt, welches 20 000 Personen faßte, buchstäblich bis auf die kleinste Ecke besetzt. Der Käfig mit dem Löwen war draußen, und während diesem die Fausthandschuhe und der Maulkorb angelegt wurden, wurde er so wütend, daß er zwei eiserne Ketten, die ihn banden, zerbrach und frei wurde. Die Leute schrien auf, da dieselben Männer, welche eine Minute vorher noch mit ihrer Tapferkeit geprahlt hatten, entflohen waren, und es entstand eine allgemeine Flucht. Aber in dem Moment, wo der Löwe mein Auge furchtlos und fest auf sich gerichtet sah, erschien er auch schon wie gelähmt. Kolonel Bone kam herbei und zog seine Revolver, indem er mir sagte, nicht die Augen von ihm zu lassen, da ich ihn in meiner Gewalt hätte. Während wir beide bewegungslos blieben, wurde der Käfig nahe an seinen Kopf gebracht und durch eine geschickte Bewegung wurde er ihm über den Rücken gezogen, so daß er wieder ein Gefangener war. Die

Wärter versuchten nun abermals, ihm die Fausthandschuhe anzulegen, und nach einem großen Kampfe gelang es ihnen endlich.

Dann kam die Szene in der Arena. Der Löwe erschien zuerst, und als ich eintrat, scholl durch das ganze Haus ein Beifallsrufen und Klatschen. Eine große Aufregung bemächtigte sich der ganzen Versammlung, und Photographen waren in größerer Anzahl da, um gelegentlich Moment-Aufnahmen von den verschiedenen Stellungen des Kampfes mit dem Löwen zu machen. Kaum aber trat ich in den Käfig, als sich das Tier zusammenkauerte. Es wußte, daß ich sein Herr war, und es weigerte sich, zu kämpfen. Da ich fühlte, daß die Zuschauermenge arg enttäuscht sein würde, so versuchte ich, ihn anzustacheln, aber nichts wollte helfen. Die meisten Tiere sind im Herzen doch Feiglinge, und da dieser Löwe ja seinen Gang schon mit mir ausgefochten hatte, so weigerte er sich, von der Stelle zu gehen. Endlich faßte ich ihn am Schwanz und zog ihn hin und her. Das war das einzige, was Leben in ihn brachte. Als er einen Sprung nach mir machte, ging ich ihm plötzlich aus dem Weg, schwang mich herum, hob ihn hoch und warf ihn dann nieder. Der Kampf dauerte kaum 2 Minuten. Da der Löwe erkannte, daß meine Kraft zu groß für ihn war, wollte er nicht mehr kämpfen, und obschon ich ihn aufhob und mit ihm auf den Schultern durch die Arena marschierte, blieb er so fest wie ein Felsen und ruhig wie ein Lamm. Der vorherige Kampf hatte seinen Mut gebrochen, er war vollständig besiegt. Ich hatte Angst, daß meine Zuschauerschaft von der verhältnismäßigen Zähmheit der Vorstellung enttäuscht sein

würde, aber im Gegenteil, jedermann schien außerordentlich befriedigt, und der Löwenkampf mit Sandow war lange das Tagesgespräch in St. Francisco.

X. Kapitel

Weitere Ergebnisse der Reise

Nach Schluß meines Engagements in St. Francisco stellte ich meine eigene Gesellschaft für eine Ferienreise nach Kalifornien zusammen. Welch eine liebliche Gegend ist das, ein Land von fortwährendem Sommer und blauem Himmel, von blühenden Blumen und entzückenden Lüften. Wie gut erinnere ich mich noch unserer Ankunft in Los Angeles. Tausende von Leuten kamen, um unsere Wagen zu sehen, wobei die Kinder uns Rosen zuwarfen, als ob es eine Blumenschlacht wäre. Aber natürlich gab es auch unangenehme Reisen in Amerika, ebenso wie angenehme. Auf dem Wege nach Omaha z. B. hatten wir eine Erfahrung dieser Art. Auf den kleinen Dörfern, auf welchen der Zug hielt, schien es Brauch zu sein, sich die 15 oder 20 Minuten in den Spielhöllen aufzuhalten, welche sich an die Stationen anschlossen. Spielen ist niemals eine Leidenschaft von mir gewesen, aber „in Rom tut man, was die Römer auch tun“ und so auch in Amerika. Dementsprechend besuchten wir eines dieser Spielhäuser. Über das Spiel selbst ist wenig zu sagen. Man spielt mit Würfeln. Alles wird mit blitzartiger Schnelligkeit

ausgeführt, und bevor man weiß, wo man ist, sind hohe Einsätze verloren oder gewonnen worden, wobei gesagt werden muß, daß sie gewöhnlich verloren werden. In unserem Fall fing es damit an, daß wir in den paar Minuten, die uns zur Verfügung standen, zuerst ein gut Teil gewannen, dann aber verloren wir und verließen den Platz mit vollständig leeren Taschen. Ich hatte 300 Dollars verloren, ein zweiter 400 Dollars und ein anderer 800 Dollars. Während des nächsten Teiles der Reise hörten wir, daß dort noch ein anderes Spielhaus auf der Station sei, auf welcher wir auf der Durchreise anhalten mußten. Es stand, wie wir erfuhren, in Verbindung mit dem, wo wir gerade unser Geld verloren hatten, und zweifellos wurde der Geschäftsführer telegraphisch von der Weise benachrichtigt, in welcher wir betrogen waren, um ihn vorzubereiten. Aber wir waren entschlossen, mit diesen Spielhauspächtern schon fertig zu werden. Wir kamen bei der Ankunft darüber überein, nicht mehr wie 5 Dollars zu riskieren, und wenn wir gewönnen, mit unserer Gewinnsumme abzureisen, ehe das Glück wie im letzten Falle gegen uns sein würde. Diesmal wurden unsere Erwartungen erfüllt. Genau wie damals fing die Sache an. Im Anfang hatten wir alles Glück. Wir errangen nicht nur, was wir vorher verloren hatten, zurück, sondern jeder von uns hatte sogar noch einige hundert Pfund Sterling gut. Dann begann sich unser Glück zu wenden. Das war das Zeichen für uns. Es waren noch 6 Minuten bis zur Abfahrt des Zuges. Der Geschäftsführer sagte: „Sie haben noch viel Zeit, man wird Ihnen schon sagen, wann der Zug geht.“ Aber zu ihrem großen Erstaunen bestanden wir darauf, zu gehen, und als wir nun mit vollen Taschen weggingen,

waren die Gesichter dieser Leute geradezu des Studiums wert, Ich glaube, daß wir in diesem Fall die Rollen erfolgreich getauscht hatten.

XI. Kapitel

Mein Hund Sultan. Ende der Reise

Auf dieser Station meiner Reise will ich mit Erlaubnis des Lesers meinen Hund Sultan einführen, der 17 erste Preise gewonnen hat. Dieser Hund, der beinahe 34 Zoll Schulterhöhe hatte und fast 200 engl. Pfund wog, war mir als ganz kleines Hündchen vom Fürsten Bismarck geschenkt worden. Obschon ich ihn niemals speziell trainiert habe, hatte der Hund eine bemerkenswerte Intelligenz. Als mein Begleiter während meiner amerikanischen Reise war er daran gewöhnt, am Ende einer jeden Fahrt in den Gepäckwagen zu springen, um meine Koffer herauszufinden und diejenigen, welche für ihn nicht zu schwer waren, aus dem Wagen herauszuschleppen. Eine ähnliche Leistung vollbrachte er jedesmal, wenn wir das Hotel erreichten. Sultan trug selbst ein gut Teil Gepäck nach oben, indem er die Stücke aufnahm und die Dienste der Negerjungen ausschlug, welche ihm manchmal ihre Hilfe anboten. Dadurch wurde er natürlich ein großer Liebling, wo wir hinkamen, und obgleich es gegen die Bestimmung war, erlaubten uns die Geschäftsführer der Hotels, ihn in unsere Zimmer mit hinaufzunehmen. Er ging auch niemals aus, ohne ein Täschchen mitzunehmen, das seine Kette und seinen Maulkorb, eine

Büchse mit Pillen, zwei Bürsten, eine Zahnbürste, einen Kamm und einige Stücke Flanell enthielt, die gebraucht wurden, um ihn sauber und sein Fell in tadelloser Ordnung zu halten. Er schien auch genau jedes Stück von dem Inhalt dieses Täschchens zu kennen, und wenn irgend eines fehlte, so war er nicht eher zufrieden, bis es gefunden oder neu ersetzt war.

Sultan kann mich leicht tragen. Einmal verstauchte ich mir in Amerika den Fuß. Zufälligerweise wohnte ich zu dieser Zeit in dem einzigen Hotel der Gegend, das keinen Aufzug hatte. Mein Zimmer lag im zweiten Stock, und dieses treue und anhängliche Tier trug mich vor und nach jeder Vorstellung die Treppe hinauf und hinunter, denn ich war trotz der Schmerzen noch imstande, meine Engagements zu erfüllen.

Es ist eine merkwürdige Sache mit Sultan, daß er, obgleich er keinem Menschen wehe tat, doch niemand hinausließ, der ein Zimmer betrat, in dem er allein war, bis jemand hineingekommen war. Als Sicherheit gegen Diebe ist er aus diesem Grunde unbezahlbar. Bei dieser Gelegenheit, wie Sie hören werden, rettete er während meiner amerikanischen Reise meine Uhr, dieselbe, welche mir von meinem Freund, dem französischen Grafen, geschenkt worden war. Während ich im Theater war, ließ ich gewöhnlich meinen Rock und meine Weste an der Tür meines Ankleideraumes hängen und überließ Sultan die Aufsicht. Eines Nachts vermißten wir länger wie eine Stunde einen der Fluraufseher. Als ich nach meinem Ankleidezimmer zurückkehrte, war es im Moment unmöglich, Eintritt zu bekommen. Sultan blockierte, wie es schien, die Tür. Als ich sie aufstieß, fand ich den vermißten Dienstboten am anderen Ende des

Zimmers in ziemlich unbehaglichem Zustande. Ich fragte ihn, was er hier tue, und er erklärte, daß er habe sehen wollen, ob er mir irgendwelche Dienstleistungen tun könne. Nachdem er in das Zimmer eingetreten sei, habe ihn der Hund nicht wieder hinausgelassen, und da er eine solch jämmerliche Figur machte, schickte ich ihn mit $\frac{1}{2}$ Dollar hinunter. Als ich aber nachher nach meinen Sachen sah, fand ich, daß meine Uhr, anstatt auf der richtigen Stelle in meiner Westentasche, auf dem Tisch lag mit etwas Geld, welches aus meinen Taschen genommen worden war. Nun war es mir klar, daß des Mannes Absicht beim Betreten meines Zimmers nicht die der Hilfe, sondern der Dieberei gewesen war. Ich rief ihn zurück, bestätigte meinen Argwohn und ließ ihn sofort entlassen. Für die Arbeit dieses Abends luden wir Sultan zu einer besonderen Fleischmahlzeit zum Abendessen ein.

Das war aber unglücklicherweise nicht das einzige Abenteuer, das ich mit meiner Uhr hatte, auf die ich so stolz war. Meines Freundes Gabe schien geradezu verurteilt zu sein. Während wir in Omaha waren, wurde in der Stadt ein Ball gegeben, und meine Frau und ich wurden dazu eingeladen. Da es spät sein würde, bis wir zurückkämen, sagte ich meinem Burschen, Sultan noch einmal auszuführen und dann den Hund für die Nacht mit sich nach Hause zu nehmen. Wir kamen etwa um $2\frac{1}{2}$ Uhr in der Frühe nach Hause, und da wir müde waren, gingen wir sofort zu Bett. Es muß hier erwähnt werden, daß unser Schlafzimmer hinter dem Empfangszimmer lag, von dem aus der Eingang war. Jenseits des Schlafzimmers war der Baderaum, in welchen ich meine Kleider hing und

meine Uhr und Kette in der Westentasche ließ. Ich fühlte in jener Nacht, wie ich damals auf der „Elbe“ fühlte, daß sich etwas ereignen würde. Angesichts dieser Empfindung hatte ich die Vorsicht, die Tür des Empfangszimmers zu schließen. Niemand konnte also in das Schlafzimmer treten, ohne vorher durch das Empfangszimmer zu kommen. Wir fühlten uns daher natürlich sicher. Neben meiner Uhr und meiner Kette waren auch die Juwelen meiner Frau da, die sie auf dem Ball getragen hatte; außerdem hatte ich noch 25 Dollarstücke, die ich ihrer Seltenheit wegen gekauft hatte. Die Goldsachen ließ ich in meinen Kleidern, die Juwelen meiner Frau legte ich in eine Schublade des Baderaumes.

Während der Nacht schliefen wir ohne Unterbrechung. Am Morgen bemerkte der Diener, der unsere Sachen holen wollte, daß meine Uhrkette abgerissen war und daß meine Uhr fehlte. Die 25 Dollarstücke waren ebenfalls weg, die Juwelen meiner Frau waren unberührt.

Gefragt, wie sie in das Zimmer gekommen sei, sagte das Mädchen, daß die Tür offen gewesen wäre. Irgend jemand war augenscheinlich in unser Zimmer eingebrochen, während wir schliefen, und hatte so ruhig gearbeitet, daß wir nicht gestört worden waren.

Ein Detektiv wurde gerufen und es wurde festgestellt, daß kurz nach unserer Rückkehr vom Balle zwei gutgekleidete Leute in das Hotel gekommen seien und nach Zimmern im ersten Stock gefragt hätten. Es war zwischen 2 und 3 Uhr. Kurz nach 5 Uhr verließen sie das Haus wieder, und der Detektiv bemerkte, daß man um diese Stunde herum zwei Leute, auf die die Beschreibung paßte, in einen Zug

hätte einsteigen sehen, und er glaubte, daß er wohl imstande wäre, ihre Spur aufzufinden. Ich sagte ihm, daß, wenn er meine Uhr zurückbrächte, er gut belohnt werden würde.

Als die Zimmer durchsucht wurden, fand man, daß die Tür mit Hilfe eines Instruments geöffnet worden war, das durch das Schlüsselloch gedrückt wurde, um den Schlüssel herumzudrehen. Das Gaslicht war halb ausgedreht während der Nacht, und ohne allen Zweifel sahen die Leute meine Uhrkette in dem unsicheren Lichtschein und entschlossen sich, diese Sachen zu nehmen, die sie, ohne Gefahr, uns zu wecken, leicht mit der Hand erreichen konnten. Man mag allerdings sagen, daß es riskant gewesen sei, einen starken Mann zu berauben. Später aber wurde festgestellt, daß der Einbrecher ein verzweifelter Bursche war, der gerade 19 Jahre Zuchthaus hinter sich hatte, weil er den Mann erschossen hatte, der unglücklich genug war, aufzuwachen, während er dessen Zimmer ausräumte.

Während des Tages wurden die beiden Leute eingebracht. 4 von den 25 Dollarstücken wurden bei ihnen gefunden, aber die Uhr fehlte immer noch. Die Leute wurden vor die Polizeibehörde gebracht, aber auf Grund dessen, daß der Fall nicht vollständig bewiesen war, mußten sie entlassen werden. Nach dieser Entscheidung kam der Detektiv zu mir, um zu fragen, was die Uhr wert sei. „500 Pfund“, sagte ich, „aber für mich hat sie einen unbezahlbaren Wert, und nicht für 5000 Pfund würde ich mich freiwillig von ihr trennen.“

„Da sie so viel wert ist, will ich versuchen, sie für Sie zu erlangen, wenn Sie mir versprechen, mir 800 Pfund zu geben.“

In diesem Augenblick erkannte ich die Situation. Auf jeden Fall glaube ich, annehmen zu können, daß dieser Detektiv im Bunde mit diesen Verbrechern stand, welche sich dahin geeinigt hatten, wo die Uhr war, obschon sie jede Angabe verweigerten. Entrüstet über einen Mann, der ein so falsches Spiel spielen konnte, nahm ich ihn am Kragen und warf ihn zur Türe hinaus.

Von diesem Tage an habe ich niemals wieder etwas von meiner Uhr gesehen. Sie ist ohne allen Zweifel für immer für mich verloren. Wenn ich meinen Hund in dieser Nacht bei mir gehabt hätte, so würde sie mir nicht gestohlen worden sein. Denn allein würde er keinen Verbrecher durchgelassen haben, wie sauber dieser auch die Schlösser ausgebohrt haben mochte.

* * *

Während meiner ganzen Reise stiftete ich denjenigen meiner Schüler, welche die beste Entwicklung unter meinem System der vernünftigen Körperkultur zeigten, Denkmünzen. Tausende von Bewerbungen kamen, und mein täglicher Briefwechsel war außerordentlich groß. Zum Schluß veranstaltete ich ein Fest, auf dem sich die Schüler meiner persönlichen Prüfung unterwarfen und dabei wurden die Belohnungen verteilt.

Ich empfing ebenso verschiedene Herausforderungen auf meiner Reise. Diese Herausforderungen wurden häufig gemacht, nachdem ich eine Stadt verlassen hatte, und da es deutlich zutage trat, daß sie die Herausforderung nur gaben, um ihren Namen mit meinem zu verbinden, so hinterlegte ich 10 000 Dollars bei dem „New York Herald“ mit der Bemerkung, daß jeder, der es ernstlich damit meinte, auch eine Summe



Sadow unterrichtet die Neu-Süd-Wales-Artillerie in Sidney

hinterlegen sollte als Gewähr für seine Ehrlichkeit. Wenn er meine Kraftleistungen nachmachte, sollte ihm das Geld gehören. Aber obgleich diese Summe über 9 Monate hinterlegt war, habe ich niemals eine Antwort bekommen. Niemand versuchte es, die 10 000 Dollars zu gewinnen, und ich habe den Originalscheck, unterschrieben von James Gordon-Benett, bis auf den heutigen Tag. Ich habe ihn eingerahmt und bewahre ihn als Andenken auf.

Nach Schluß meiner ersten Reise in Amerika kehrte ich nach England zurück, nahm neue Talente in meine Gesellschaft auf und versuchte einige neue Kraftleistungen, wobei ich die einfügte, welche ich das römische Reiterexerzitiüm genannt habe und in welchem 2 Leute mit Pferd und Wagen über mich wegfahren. Später hatte ich noch einen kurzen Besuch in Amerika, um einige Engagements zu erfüllen, und kam dann wieder nach London zurück.

XII. Kapitel

Meine australische Reise

Ich komme nun zu meiner Reise nach Australien und Neu-Seeland, welche ich infolge meines Wunsches unternahm, jeden Teil der Welt kennen zu lernen, um meine Ideale der Körperkultur bekannt zu machen und den Fortschritt zu beobachten, der durch meine Nachfolger in Australien schon gemacht worden war. Meine Frau und ich, begleitet von unserer Freundin Miß

Edward, schifften uns am 15. Juni 1902 in Marseille ein, und nach einer in dem letzten Teil der Reise ziemlich stürmischen Überfahrt kamen wir in Fremantle, West-Australien, am 11. Juli an. Sofort nach Perth weiterfahrend, erreichten wir die westaustralische Hauptstadt noch am gleichen Abend, und der nächste Tag wurde damit zugebracht, einen Rundgang durch die Stadt zu machen, wobei die hübschen Straßen und hervorragenden öffentlichen Gebäude sofort einen günstigen Eindruck der Kolonie machten. Unser Eindruck über die Kolonie selbst war nicht weniger erfreulich und die charakteristische, koloniale Liebenswürdigkeit und Gastfreundschaft trat während der ganzen Reise bestens in die Erscheinung.

Zwei Tage nach unserer Ankunft in Perth gab ich meine erste öffentliche Vorstellung vor dem australischen Publikum im Royal-Theater. Ich hatte jeden Grund, mit der Wärme des Willkommens zufrieden zu sein, da der längste Bericht des „West Australian“ über mein Auftreten damit schloß: „Sandows Empfang war ein geradezu demonstrativer und seine verschiedenen Leistungen wurden mit Ausbrüchen der Bewunderung und enthusiastischem Applaus begrüßt!“

Ehe ich nach der nächsten Station meiner Reise, dem Goldminendistrikt, weiterfuhr, hatte ich Gelegenheit, meine Ansichten über Körperkultur durch Vorlesungen und Demonstrationen zu fördern, da die Mannschaften der Perther Feuerwehr diejenigen in der westaustralischen Hauptstadt waren, welche sich am meisten für mein System interessierten.

Kalgoorlie, die Hauptstadt des Goldminendistriktes von West-Australien, war der nächste Platz, der besucht wurde, und, obgleich die Bequemlichkeit ziemlich

primitiver Art war, so freute ich mich doch außerordentlich und trug viele angenehme Erinnerungen an die stürmischen Willkommrufe davon, die mir von der Bevölkerung von Kalgoorlie, Coolgardie und Boulder City dargebracht worden waren.

Nach der Rückkehr nach Fremantle und einem kurzen Aufenthalt dort, segelten wir nach Adelaide am 11. August, wo wir 4 Tage später ankamen. Im Tivolitheater dieser Stadt gab ich eine private Vorstellung meiner Methode der Körperentwicklung vor einer großen Anzahl Ärzte, Journalisten und Bürgern der Stadt. In bezug auf diese Versammlung kann ich keinen besseren Bericht geben als den, wie er im „Register“ am 23. August stand: „Die Vorführung war ein erzieherischer Hochgenuß. Nach verschiedenen Übungen bat Herr Sandow einen Arzt, sein Herz schlagen zu hören. Prof. Watson tat es, und indem er in seiner charakteristischen Weise auf sah, sagte er: „Ich wünschte, ich hätte es.“ Indem er ihm seinen Dank bezeugte, sagte Prof. Watson, daß niemals ein stärkerer Mann vorher dagewesen sei und höchstwahrscheinlich auch später keiner kommen würde.“

Im ganzen blieb unsere Gesellschaft etwa 14 Tage in Adelaide, und während dieser Periode fand ich Zeit, den städtischen Polizeibeamten und den Mitgliedern der Feuerwehr einige Instruktionen über Körperkultur zu geben, wobei ich außerdem noch die Übungen einer Abteilung nicht abkommandierter Offiziere in Gegenwart des aktiven Kommandanten Kolonel Stuart leitete und Zeuge einer Schaustellung der Knaben von Our Boy's Institute war, die auf der Grundlage meines Systems erzogen werden.

In Bendigo, Viktoria, welches die nächste Station



Sandow gibt der Neu-Süd-Wales-Artillerie Unterricht im Gebrauch seiner Griffhanteln



meiner Reise war, blieben wir eine Woche, und hier gab ich ebenfalls der Polizei, dem Militär und der Feuerwehr Unterricht in meiner Methode, wobei mir die Leute der Feuerwehr ein Paar Manschettenknöpfe aus Bendigo-Gold in Anerkennung meiner Dienste gaben. Dann besuchte ich Ballarat, wo ich durch den Bürgermeister in der Stadthalle empfangen wurde, und von dieser Stadt ging ich nach Melbourne, wo unsere Gesellschaft am 6. September ankam. Hier kommt mir ein interessanter Zwischenfall in Erinnerung. Ich saß in einem Trambahnwagen und unterhielt mich mit einem alten Herrn, der neben mir saß, als ich plötzlich zu husten begann. Mein Nachbar wurde sehr besorgt um mich und bat mich dringend, doch die Sandowübungen zu benutzen, da sie für die Kräftigung des Körpers ganz ausgezeichnet wären. Während meines Aufenthaltes in Melbourne hörte ich, wie nebenbei gesagt werden mag, Madame Melba in ihrem ersten Konzert singen. Ich hatte das Vergnügen, vom Bürgermeister Sir Samuel Gillott empfangen zu werden, und sicherlich war der Besuch für mich außerordentlich angenehm.

Von Melbourne ging ich dann nach Newcastle und Sidney und von da nach Brisbane, Queensland. Meine Reisegesellschaft entging mit knapper Not dem Schicksal des schrecklichen „Elingamite“-Unglückes, da unsere Plätze auf dem verunglückten Schiff belegt, aber gerade vor der Abfahrt annulliert worden waren. In Brisbane hatte ich eine Vorlesung vor dem Premierminister, den Justizministern und anderen höheren Staatsbeamten, ebenso wie vor Ärzten, wobei diese Versammlung einen hervorragenden Abschluß meiner australischen Reise bedeutete. Ich kehrte dann nach

Sidney zurück, um einen Dampfer nach Neuseeland zu bekommen, und erreichte Auckland am 17. November. Nach einem kurzen Aufenthalt dort und nach Besuchen in New-Plymouth, Stratfort, Napier und anderen Städten kam ich nach Wellington, der Hauptstadt der Kolonie, wo ich von dem Bürgermeister und mehreren Staatsbeamten empfangen wurde. Christchurch und Dunedin waren auch unter den von mir besuchten Städten, und in Invercargil beendigte ich meine erfreuliche und interessante Reise nach Neuseeland.

XIII. Kapitel

Meine Maße

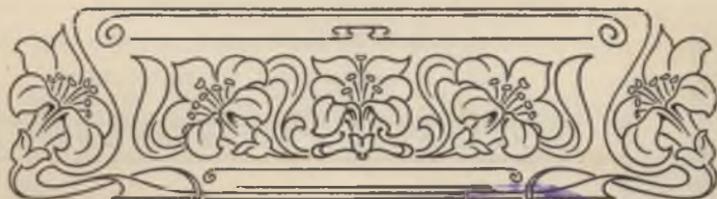
Als Ergänzung zu den vorhergehenden Kapiteln mag hier als Antwort auf viele Anfragen erwähnt werden, daß meine eigenen Maße gegenwärtig die unten angegebenen sind. Die erste Ausgabe des Buches war flüchtig geschrieben worden, und selbstverständlich hatten sich dabei 1 oder 2 geringfügige Ungenauigkeiten eingeschlichen. Diese sind nun berichtigt.

Alter	35 Jahre		
Gewicht	14 stone 6 lbs	=	91 $\frac{1}{2}$ kg
Größe	5 Fuß 9 $\frac{1}{4}$ Zoll	=	174 cm
• Hals	18 Zoll	=	45 $\frac{1}{2}$ "
Brust	48 "	=	122 "
Brust eingetmet	62 "	=	157 $\frac{1}{2}$ "
Taille	30 "	=	76 "

Hüften	42 Zoll	= 107 cm
Schenkel	26 „	= 66 „
Knie	14 „	= 35 ¹ / ₂ „
Wade	18 „	= 46 „
Knöchel	8 ¹ / ₂ „	= 21 ¹ / ₂ „
Oberarm	19 ¹ / ₂ „	= 49 ¹ / ₂ „
Unterarm	16 ¹ / ₂ „	= 42 „
Handgelenk	7 ¹ / ₂ „	= 19 „

Meine Kraft ist, wie hinzugefügt werden muß, in fortwährender Steigerung begriffen. Wenn mir jemand vor mehreren Jahren gesagt hätte, daß ich fähig sein würde, die Kraftleistungen auszuführen, die ich jetzt fertig bringe, so würde ich es nicht geglaubt haben. Ich fühle aber sicher, daß im natürlichen Verlauf der Dinge meine Kraft noch fortfahren wird zu wachsen. Bei sorgfältigem Training der Körperkraft müßte sich dieselbe bis zum 45. Jahr ständig vergrößern.

Das hier Gesagte erschien schon in der ersten Auflage. Die Schüler werden sich freuen, zu hören, daß mein Glauben sich vollständig gerechtfertigt hat, und daß gerade, seitdem das Buch zuerst erschien, bis heute eine erhebliche, materiell meßbare Vergrößerung meiner Kraft zu verzeichnen ist.



W. Hartung, Sulzbach-Saar

Eisengießerei :: Sportgeräte

Achtung!

Automatische verstellbare

HANTEL

D. R. P.



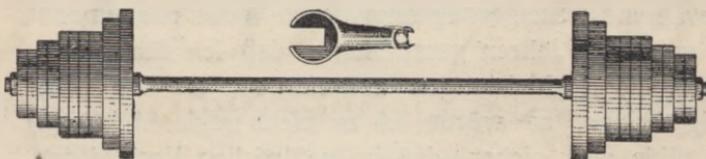
2 EHRENPREISE
GOLDENE UND
SILBERNE ME-
DAILLE PARIS

Neu!

Einfachstes, bestes
Stemngerät
der Gegenwart.

Verstellbare Scheibenstangen

solide ::
praktisch



dauerhaft
billig :: ::

Beim kostenlosen Bezug der Preislisten wolle man sich auf dieses Buch beziehen.



L. Güttler,

praktischer Vertreter der Naturheilkunde,

Ebersbach i. Sa.

liefert

fertige Herren- und Knaben-

:: :: Kleidungsstücke :: ::

nach Maß in garantiert tadellosem Sitz und
bester Verarbeitung aus den weltbekannten

porösen Platenstoffen

gefertigt.

Reichhaltige Kollektion steht auf Wunsch
franko gegen franko gern zu Diensten.

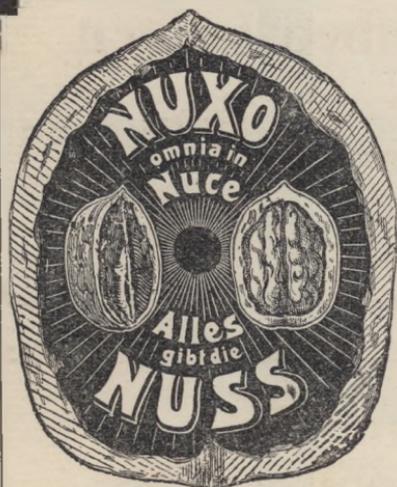
Mahrs poröse Jungborn-Wäsche

ist die beste Leibwäsche für Winter und Sommer, die vollkommenste in gesundheitlicher und praktischer Beziehung. Bewirkt höchstes Wohlbefinden, bleibt dauernd porös, unverwüstlich, elegant im Tragen, preiswert. Empfohlen von den bedeutendsten Hygienikern, preisgekrönt mit höchsten Auszeichnungen auf allen beschickten Ausstellungen.

Poröse Bettwäsche, Reformkorsetts, Anzugstoffe.

Ehrlich in allen einschlägigen Geschäften. Wo nicht, senden Stoffmuster und illustrierten Katalog Nr. 16 kostenfrei die alleinigen Fabrikanten.

Mahr & Haake, mechan. Weberei
u. Wäscheabrik, **Hamburg 5.**



Eingetragene Schutzmarke.

NUXO

Nuß = Nahrungsmittel

sind unentbehrlich für
Sportsleute jeder Art,

überhaupt für jeden nach vernünftiger Ernährung hinstrebenden Menschen. Im Verein mit systematischem Training verleihen „Nuxo“ Nußmus, Fruchtußpasten, Honignußmus, Choconuxo u. dergl.

**Körperkraft, Körperfülle,
Zähigkeit, Ausdauer**

die einzigen Grundlagen zur Erreichung von Höchstleistungen.

Nuxo = Werke

Rothfritz Kom.-Ges., Hamburg 63.

Jamaica-Dauer-Bananen und Vollreis „Paddy“ sind im Training ein beliebter Ersatz für Brot.

Für Berlin und Mark Brandenburg:

**Wormser Weinmost- und Nuxo-Zentrale, Berlin W. 9,
Linkstraße 42 (Saal Bechstein).**

Wichtig für jeden Körperkulturtreibenden, Touristen und Sportsmann.

Tragbare Luft-Licht-Sonnenbad-Einrichtung,

Raum für ungenierte nackte Freiluft-Gymnastik-Übungen, für Jedermann und überall zum Gebrauch im Freien, saub., leichtes Reise-Handgepäck,

in 5 Min. aufstellbar, sehr billig, praktisch, ärztl. warm empfohlen. (Ges. gesch.) Zugleich brauchbar als Sommerlaube (Spanische Wand), Spielraum, Schlaf-Kampierzelt usw. Stark begehrte Neuheit, großer Massenabsatz, viel Nachbestellungen. — Illustr. Prosp. Sk. durch

Erfinder u. Fabrikant: **Immanuel G. Jähne, Schönbach b. Löbau, Sachsen.**



Jeder Leser dieses Buches

muß im eigenen Interesse regelmäßiger
Bezieher der illustrierten Monatsschrift

„Kraft und Schönheit“

werden.

Verlag: „Kraft und Schönheit“
Berlin-Steglitz.

Dieses Buch enthält nur einige
Kapitel der **vernünftigen Lebenslehre**,
die in den monatlich erscheinenden
Heften von „Kraft und Schönheit“
durch eine Reihe der bedeutendsten
Aerzte, Hygieniker, Turn- und Sport-
schriftsteller eingehend erörtert wird

Der billige Preis von 1 Mk. viertel-
jährlich für den Bezug der Zeitschrift,
frei ins Haus gesandt

macht sich 100 fach bezahlt!

Einzelne Probenummern gratis. Ein
Probepband enthaltend 3 verschiedene
Nummern im Buchhandel 50 Pf.,
vom Verlag direkt bezogen 60 Pf.

**Drechsels Universal-
Hang- u. Stützhandel**

Turngerät für alles

==
Zu beziehen durch

Gg. Drechsel, Bayreuth.



Für Zimmer, Schule und Verein, zu
Hantel-, Keulen-, Barren-, Pferd-, Ring-,
zu Einzel- und Massenübungen usw..
:: für Gesundheits- und Kunstturnen ::

Patentamtl. ges. geschützt.

==
Verlag „Kraft u. Schönheit“
Berlin-Steglitz, Albrechtstr. 115.

Als gangbarste Übungsgeräte

empfehlen wir

Dr. Phelons Imperial-Muskelstärker mit Bruststärker
ein Apparat f. die ganze Familie. Kompl. m. Übungstafeln M. 18,—, Porto 50 Pf.

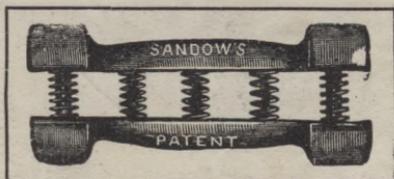
Sandows Muskelstärker

Preis pro Apparat Mk. 16,—, Porto 50 Pf.

Sandows Symmetrion für Damen

Preis Mk. 16,—, Porto 50 Pf.

Sandows Griffhanteln



für Kinder . . .	5,50 Mk., portofrei	6,— Mk.
„ Mädchen . . .	9,— „ „	9,50 „
„ Knaben . . .	9,— „ „	9,50 „
„ Damen . . .	12,— „ „	12,50 „
„ Jünglinge . . .	12,— „ „	12,50 „
„ Herren, schwarz lackiert	8,— Mk.	8,50 „
„ Herren, vernickelt	12,50 „ „	13,— „

Verstellbare Universal-Hanteln

gesetzl.
gesch.

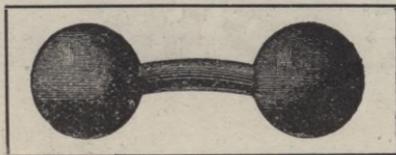


gesetzl.
gesch.

Eine derartige Hantel ersetzt fünf gewöhnliche.

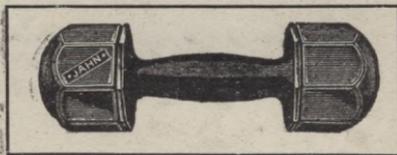
Preis: das Stück von 2—5 Pfund verstellbar, das Paar 5 Mk.
 „ „ „ 5—10 „ „ 10 „
 Porto nach der Postzone.

Eiserne Hanteln



sich der Hand anschmiegend
 Preis: 3 Pfd.-Hanteln Paar 1,50 Mk. Porto 50 Pf.
 „ 5 „ „ 2,50 „ Porto nach
 der Postzone.

Jahnhandeln



Preis: 3 Pfd. per Paar 2,00 Mk. Porto 50 Pf.
 „ 5 „ „ 3,00 „ Porto nach
 der Postzone.

Ausführliche Kataloge gratis und franko.

Zu beziehen durch die

Geschäftsstelle „Kraft u. Schönheit“, Berlin-Steglitz.

KOLEKCJA
SWF UJ

A.

642



Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800060657