Sport • Spiel • Körperpflege

Lunge und Leibesübungen

Ueber dieses Thema führte Herr Prof. Arnsberger in der letzten wissenschaftlichen Sitzung des Aerztebundes zur Förderung der Leibesübungen etwa folgendes aus: Bei der Entstehung von Lungenkrankheiten wirkt die mangelhafte Ausbildung der Atmungsorgane vielfach mit. Deshalb spielt die Bekämpfung der mangelhaften Ausbildung der Atmungsorgane eine große Rolle bei der Bekämpfung der Lungentuberkulose. Vorbeugen ist leichter als heilen, dieses Wort gilt auch hier. Ein glänzendes vorbeugendes Mittel ist die Förderung der richtigen Entwicklung der Atmungsorgane durch Leibesübungen. Bei der großen Verbreitung der Lungenkrankheiten und der häufig schwierigen Erkennung derselben fällt dem, der die Eignung zu den Leibesübungen zu prüfen hat, eine schwere Aufgabe zu. Der Arzt muß die Einwirkungen der verschiedenen Arten der Leibesübungen auf die Atmungsorgane genau kennen, und insbesondere auch über die Wirkung der Leibesübungen auf krankhafte Prozesse der Atmungsorgane orientiert sein, um die richtige Auswahl zu treffen; denn Leibesübungen werden bei vielen Krankheiten der Atmungsorgane nicht nur nicht verboten, sondern bilden einen Teil der Behandlung.

Der Vortragende ging nun auf Bau und Funktionen der Atmungsorgane ein und schildert die Veränderungen, die durch die Uebung der Atmungswerkzeuge, namentlich von Brustkorb, Atemmuskulatur und Lunge zustande kommen, die Kräftigung der Atemmuskulatur, die Ausbildung eines dehnungsfähigen, kräftigen Brustkorbes, die Steigerung des Fassungsvermögens der Lunge, die Verlangsamung und Vertiefung der Atmung, die Ausbildung eines richtigen Atemmechanismus, die Einübung des für jede Sportart geeigneten Atemtypus. Diese durch exakte Untersuchungsmethoden zahlenmäßig nachweisbaren Funktionsbesserungen geben einen Begriff von den Reservekräften, die die Atmungsorgane bergen.

Die irrtümliche Ansicht, daß der Atemtypus bei der Frau ein andrer sei als beim Manne, ist wohl dadurch entstanden, daß durch die Einschnürung der unteren Brustpartien durch das Korsett tatsächlich eine nahezu reine Brustatmung zustande kommt. Dies gilt aber, wie Versuche zeigten, auch beim Manne, und der Wegfall des Korsetts beseitigt auch die Vernachlässigung der Brustatmung. Nicht nur beengende Kleidung wirkt der richtigen Ausbildung der Brustorgane entgegen, sondern auch manche andre Schädlichkeit. So führt das dauernde Mundatmen bei Verstopfung der Nase, langdauerndem Arbeiten im Sitzen, namentlich Sitzen mit vornübergebeugtem Körper (Schule, Fabriken), langes Krankenlager u. a. m. zu ungenügender funktioneller Beanspruchung mit daraus folgender Erschlaffung der Atemmuskulatur und dadurch zur Unterentwicklung des Brustkorbes, die Erkrankungen der Atmungsorgane begünstigt.

Maßnahmen zur richtigen Ausbildung der Atmungsorgane sind geeignete Freiübungen und willkürliche Atemübungen, also eine geeignete Atemgymnastik, die bei der Behandlung von Krankheiten der Atmungsorgane noch mit kombiniert die Anregung unwillkürlicher Tiefatmung durch alle vorangehenden zur Kräftigung der Atmungsorgane. Die Entwicklung aller dieser Uebungen auf die verschiedenen Atemstörungen festgestellt worden und werden besprochen. Für die Jahre des Wachstums sind Turnübungen, Ballspielen, Kurzstrecken- und Staffellauf, Schwimmen u. a. m., für den ausgewachsenen jugendlichen Körper Schnelligkeitsübungen, für den Erwachsenen Dauerübungen am geeignetsten. Von den Sportarten wirken am meisten Rudern und Schwimmen auf die Ausbildung der Atmungsorgane ein. Durch solche Leibesübungen wird den Schädlichkeiten entgegengewirkt, die das Kulturleben hervorruft, werden Krankheiten verhütet, die Leistungsfähigkeit des Körpers auch bei zahlreichen krankhaften Zuständen verbessert und häufig einem zeitigen Altern vorgebeugt. Schädigungen der Atmungsorgane durch Sportleistungen sind bei Gesunden äußerst selten. Die Anwendung von Sportarten, die mit Blutdrucksteigerung einhergehen, verbieten sich bei Lungenkrankheiten völlig, während leichtere Atemgymnastik oft günstige Wirkung hat. Hier das Richtige zu finden, ist Sache des Sportarztes. Daher ist es außerordentlich wichtig, den Sport durch Aerzte überwachen zu lassen.

Dr. med. Heberer.

Fußballsport

Fußballabteilung Pieschen. Am 28. Februar finden folgende Spiele auf dem Erfurter Platz statt: Pieschen 1 — Radeberg 1 2½ Uhr, Pieschen 2 — Striesen 1 1 Uhr, Pieschen 4 — Kaditz 3 8½ Uhr, Pieschen 2. J. — Kaditz 2. J. 7¼ Uhr.

Arbeiter-Turn- und -Sportbund, Bezirk Dresden. Die Vertreter der Fußballsportler treffen sich zum Bezirkstag am 28. Februar im Volkshaus Dresden-Ost, Schandauer Straße, zu einer Besprechung 12½ Uhr. Tagesordnung zum Bezirksturntag für 28. Februar, vormittags 8 Uhr, Lokal: 1. Berichte. 2. Kreisturntag (3. Stroßbach). 3. Bundestag. 4. Neuwahlen. — Fußballabteilung Fortschritt. Heute, 27. Februar, Gasthof Dobritz, Vergnügen. — Freier Turn- und Sportverein, Dresden-Neustadt, Abteilung I. Heute, 27. Februar, 7½ Uhr, Lichtbildervortrag im Restaurant Elbgarten, Oppellstraße 54. — Freie Turnerschaft, Weixdorf. Heute, 27. Februar, im Hetteren Blick Versammlung. — Turnverein Leutzdorf. Heute, 27. Februar, Unterhaltungsabend im Gasthof Leutzdorf, 7 Uhr.

Arbeiter-Turn- und -Sportbund, Bezirk Dresden. Kinderturnen in der 1. Gruppe. Manch Wissenswertes brachte die Zusammenkunft der Kinderturnwarte am 22. Februar. Hauptpunkte: Agitation, Werbeaufführungen, Kinderwanderung, Beteiligung an Hallen- und Langstreckenläufen, Mädchen-Musterstoffe. Viele Vereine haben einen großen Zulauf an Kindern. Wert ist darauf zu legen, daß in erster Linie nur Kinder von sozialistisch denkenden Eltern aufgenommen werden. Wo Agitation nötig, müssen Werbestunde veranstaltet werden. Wo Agitation nötig, müssen Werbestunde veranstaltet werden. Theaterspielen hat mit Leibesübungen nichts zu tun. Daß im Stadtteil Mockritz-Kaitz keine Schulturnhalle ist, hielt man für unglaublich. Beteiligung der Kinder an Langstreckenläufen, sobald diese den Charakter des Wettlaufs haben, wurde nicht gutgeheißen. Kinderwanderungen können benachbarte Vereine in Form einer Sternwanderung austragen (bis 21. März sind diese dem Gruppenkinderturnwart zu melden). (Allerdings wird es, daß die Bewohner dieser Stadtteile einmal ernstliche Forderungen auf den Bau von Turnhallen erheben. D. Red.) Die Mädchen-Musterklasse hat die Aufgabe, heftstigte Mädchen zuverlässiger Eltern weiter auszubilden, damit für die Zukunft Leiterinnen da sind. Diese Mädchen müssen einem Verein angehören.

Fritz Eckel.

Verein für volkstümlichen Wassersport. Abteilung Neustadt. 28. Februar alles zum Kreistag ins Volkshaus. Beginn vormittags 9 Uhr. Von 4 bis 6 Uhr sportliche Vorführungen. — Jugendabteilung Altstadt-Ost. 28. Februar alles zum Kreistag, 8 Uhr, Volkshaus. Alle Jugendgenossen, die gewerkschaftlich organisiert sind, sollen sich im Bade oder bei den Jugendausschußmitgliedern melden. — Wasserfahrer. Bezirkssitzung 1. März im Bootshaus Fortschritt, Laubegast. Techniker und Zahrwarte der Vereine müssen erscheinen. — Für die Kreistagsgegnerin werden für Sonnabend noch dringend Quartiere benötigt. Wer eins zur Verfügung stellen kann, komme am 27. Februar, abends 8 Uhr, ins Bootshaus, Zimmer 1.

Arbeitsgemeinschaft der Arbeitersportvereine in Dresden-Neustadt. Die Sitzung am 1. März findet nicht statt.

Arbeitersportler! Ihr müßt die Volkszeitung lesen!

Kreistag der Wassersportler

Sonntag den 28. Februar, vormittags 9 Uhr, kommen die Delegierten aus allen sächsischen Bezirken im Dresdner Volkshaus zusammen. Eine Bezirksleiterkonferenz am 27. Februar wird schon wichtige Vorarbeit für die Haupttagung leisten. Am Sonntag wird zuerst die Kreisleitung ihren Tätigkeitsbericht geben. Nach der offiziellen Aussprache wird der Bundesvorsitzende des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes, Genosse Kornelius Gellert, über die zukünftigen Aufgaben des Bundes referieren. Dieses Referat wird zweifellos den Höhepunkt der Tagung bilden. Mitglieder des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes, die an diesem Referat Interesse haben, können auf der Galerie Platz nehmen. Ausweis (Mitgliedsbuch) ist am Saaleingang vorzuzeigen.

Der Kreistag der Wassersportler — die besten Wünsche hierzu — möge recht fruchtbringende Arbeit vollbringen.

Der Verein für volkstümlichen Wassersport, Dresden, veranstaltet nach Schluß der Tagung einen Bunten Abend mit sportlichen Vorführungen.

Zweiter Vortrag des Dresdner Sportkartells

Mittwoch den 3. März, abends 7 Uhr
in der Aula des Vitzthumschen Gymnasiums, Dippoldiswaldaer Gasse

Landtagsabgeordneter Arthur Arzt:

Sport und Politik

Turnspiele

Auswahlmannschaften zum 2. Dresdner Städtespiel

7. März, nachmittags 3 Uhr, in Pieschen, Wurzener Straße

A-Mannschaft: Andero (Plauen)
Bielig (Pieschen) Lenk (Kaditz)
M. Bothe (Friedrichst.) E. Klotzsche (85) H. Horlich (Friedrichst.)
Buchert (Kaditz) W. Altnickel (Striesen) Beßner (Striesen) A. Zill (Friedrichstadt)

B-Mannschaft: Hoffhans (Neustadt) Bischoff (Pieschen) A. Müller (Friedrichstadt) K. Altnickel (Striesen)
Hanisch (Plauen) Aurich (Neustadt) Kautsch (Plauen)
Fr. Jittner (Striesen) Löbe (Neustadt)
Büttner (Friedrichstadt)

A-Mannschaft: Städte-Jersey (besorgt Leutzsch); B-Mannschaft: schwarze Hose, weißes Hemd; Linienrichter stellt Pieschen; Kaditz, Neustadt, Friedrichstadt (je einen Ball). Von den Vereinen Friedrichstadt, Striesen, Plauen, Neustadt, Pieschen, Dresden 85 und Kaditz haben die Vereinsspielwarte oder deren Stellvertreter zu erscheinen, die die Kommission bilden und dann die 2. Dresdner Städtemannschaft aufstellen.

P. Leutzsch.

Planenscher Grund und Umgegend

Arbeiter-Radfahrer. Ortsgruppe Freital-Deuben. Die an der Weihe des Friedrich-Ebert-Gedächtnissteins teilnehmenden Genossen stellen sich Sonntag den 28. Februar, vormittags 10 Uhr, am Sächsischen Wolf.

Turnspieler, Tharandt. 28. Februar, 2 Uhr: 1. Knabenmannschaft — Döhlen 1, 2½ Uhr: 2. Knabenmannschaft — Döhlen 2, 3 Uhr: 2. Mitglieder — Weißig 2, 4 Uhr: 1. Mitglieder — Häslich 1.

Freier Turn- und Sportverein, Freital-Potschappel. Handballer. 27. Februar, nachmittags 4 Uhr, im Sportpark Training. Weitere Interessenten können sich daselbst noch melden. Sportsachen sind mitzubringen. Zugleich Beginn der Uebungsstunde für Leichtathleten.

Sportplatz Kleinnaundorf. 28. Februar, Rasenball 9 Uhr: Kleinnaundorf 1. J. — Häslich 1. J., 10 Uhr: Kleinnaundorf 1 — Häslich 2. Fußball, 1 Uhr: Kleinnaundorf 2 — Deuben 8, 3¼ Uhr: Kleinnaundorf 1 — Lyra 1.

Sportpark am Burgwartsberg. Sonntag, 9½ Uhr: Potschappel 1. J. — Zöllau 1. J., 10½ Uhr: Potschappel 3 — Rossche 2, 12 Uhr: Potschappel 2 — Gittersee 2, 1½ Uhr: Potschappel, Schüler gegen Cotta 2. J., 3 Uhr: Potschappel 1 — Neustadt 1.

Sie müssen sich durch
PERGENOL
PASTILLEN
vor jeder Erkältung
schützen

Pfarrer Heumanns Heilmittel
stets auch vorrätig im Alleindepot:
Engel-Apotheke (Apotheker a. D. Dr. J. Handel)
Dresden, Annenstr. 14. Tel. 21 132.
Das große Pfarrer-Heumann-Buch
320 Seiten 200 Abbildgn.) erhält jeder Leser der seine Adresse einschickt, von der Firma **Ludwig Heumann & Co., Nürnberg N 194** gratis u. franko zugesandt. Postkarte genügt

Verantwortlich für Sachsen: Max Sachs; für Gewerkschaftliches: Hans Finsterbusch; für Dresdner Chronik: Aus der Umgebung: Franz Holzapfel; für den Unterhaltungsteil: Paul Pochmann, sämtlich in Dresden; für Politik, für Lokales aus Freital und alles übrige: Karl Heilbut, Freital; für Inserate: Max Weichelt, Dresden. Druck und Verlag von Kaden & Comp., Dresden.

Fahr-räder

Mädchenrad, gute, saubere Verarbeitung, Ia Material, Markenbereifung und Freilauf, besond. preiswert, M 130.- **110.-**

Knabenrad, sehr stabile, gute Ausführ., pa. Emaillier. u. Vernickelung, Ia Bereifung und Marken-Freilauf..... M **100.-**

Damenrad, erstklass. Ausführung, Innen-Lötung, engl. oder deutscher Lenker, Ia Bereifung, Markenfreilauf, ein Jahr Garantie.....M **120.-**

Herrenrad, saubere, gute Ausführung, mit Markenfreilauf, Ia Bereifung, dunkl. Lederzeug, engl. od. deutsch. Lenker, Außenlötung, M 95.-, **75.-**

Damenrad, pa. Material, Innenlöt., Doppelglocken-lager, erstklass. Emaillierung und Vergickelung, Markenfreilauf und Bereifung, ein Jahr Garantie.....M **134.-**

Herrenrad, Ia Fabrikat, Innenlötung, pa. Vernickelung u. Emaillierung, helles Lederzeug, Markenfreilauf u. Ia Bereifung, ein Jahr Garantie..... .....M 130.-, **117.-**

Unsere Rechnungs-Abt. hat für Fahrräder besonders günstige Zahlungs-Bedingungen herausgearbeitet

RENNER
MODE HAUS
DRESDEN ALTMARKT

Mit „Kruschen" 70 Jahre alt
und immer noch **frisch und munter!**

Manch einer ist 70 Jahre alt und fühlt sich wie 40! Aber auch umgekehrt! Die Erklärung dafür ist sehr einfach: Der eine kümmert sich seit Jahren täglich um seine Gesundheit, indem er Kruschen-Salz nimmt, was ihm seine inneren Organe (Leber, Nieren, Magen) in guter Ordnung hält, der andere kümmert sich gar nicht darum, er lebt tagein tagaus darauf los. —

Machen Sie nicht denselben Fehler, sondern fangen Sie sofort an, etwas für die Erhaltung Ihrer Gesundheit zu tun, solange Sie noch gesund sind. Nehmen Sie jeden Morgen eine kleine Messerspitze voll Kruschen-Salz, das wird Ihre Verdauung regeln, Ihren Appetit fördern, Ihr Blut reinigen und Ihnen einen erfrischenden, gesunden Schlaf verschaffen, der Ihnen Energie und Lebenskraft gibt, so daß Ihnen die Erfüllung Ihrer beruflichen Pflichten zum Vergnügen wird.

Kruschen Salz

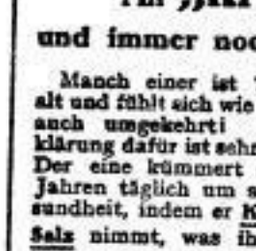
In Apotheken und Drogerien M. 3.— pro Glas, für 3 Monate ausreichend

Beehive & Schelle G. m. b. H., Berlin N 39, Parkstr. 13-16

Vertretung und Auslieferungslager für Freistaat Sachsen:
Alfred Ortmann, Leipzig-Stötteritz, Holzhäuserstraße 1
Fernruf 61 879

Ueberall
Das vorzügliche
Dresdner Genossenschafts-Pilsner
bevorzugt

Und nun, meine Herrschaften, empfehle ich Ihnen, als
Fußbodenbelag
nur
Triolin
zu nehmen. Er ist der praktischste, haltbarste u. billigste.
Spezialhaus f. Triolin, Teppiche, Möbelstoffe und Läufer (320)
Korb & Co., Inh.: P. Korb
Frauenstr. 2a (neben Pfau), Fernspr. 20 800



Krampf und Lähme
verhüt. man sich, m. M. Brockmanns Vieh-Lebertran-Emulsion „Osteosan".
Eiweißhaltig. Keine gute Einhemulsion — dabei bill. Preis. lose frk. Echt nur in Orig.-Flaschen. Zu hab. in Drogerien, Apotheken und sonst einschlägig. Geschäften. Wo nicht, durch:
Schutzmarke
M. Brockmann Chem. Fabr. m. b. H., Leipzig-Gohlis.
Bestimmt zu haben in Dresden:
In der Düngerhandelsaktien-Gesellschaft, Tatzberg 25.

Gute Bücher
empfiehlt die Volksbuchhandlung und ihre Filialen.