

Leipziger Tageblatt

und

Anzeiger.

N^o 108.

Freitag den 18. April.

1851.

Ueber den Einfluß der Leibesübungen auf Erziehung, Leben und Gesundheit.

(Schluß.)

III.

Wesentliche Theorie.

Eine allgemein bekannte Thatsache ist, daß ein ursprünglich reines und gutes Wasser durch längeres Stehen verdorben wird, bei geringeren Massen verdunstet, bei größeren, vorzüglich wenn der Zutritt der freien belebenden Luft gehemmt ist, leicht in Fäulniß übergeht. Das Meerwasser befindet sich zum großen Theil in beständiger Bewegung, und die ihm reichlich beigegebenen salzigen Bestandtheile verhüten jede Verderbniß. In gleicher Weise ist es mit dem Blut, den Säften des menschlichen Körpers. Der Faule, Träge, fühlt sich bald verweichlicht, indem er Unlust zu Allem verspürt, und indem nach und nach das langsam im Körper circulirende Blut mehr und mehr verdorben, also zur Aufnahme kranker Bestandtheile um so geeigneter gemacht wird, als gerade mancherlei durch Luft, Speisen und Getränke in die Säfte des Blutes übergegangene schädliche Bestandtheile durch eine tüchtige Bewegung des Körpers und somit bewirkte Transpiration (Ausscheidung durch die Poren der Haut) aus dem Blute wieder ausgeschieden werden sollten, bei einem erschlafenen, in Unthätigkeit verharrenden Körper aber nur wenig oder gar nicht dieser für die Gesundheit so nöthige Ausscheidungsproceß bewirkt werden kann. Die nothwendige Folge ist demnach analog dem Naturgesetze, wonach jedes lebende Wesen sich in einem gewissen Grade freier Bewegung zur Stabilität seines Wohlbestehens hingeben muß, daß die Vernachlässigung dieses Erfordernisses zunächst beim Menschen bald mit Mißstimmung, Blutstocungen und mehrseitigem Unwohlsein des Betreffenden bestraft wird. — Viele Menschen, die als Kinder so munter und gesund waren, werden in den reiferen Jahren auffallend verweichlicht und schwächlich gefunden, ohne gerade oftmals durch Ausschweifungen, obartige Krankheiten oder sonstigen unregelmäßigen Lebenswandel den Grund zu der in Rede stehenden Schwächlichkeit und leicht zur Kranklichkeit hinneigenden Körper-Constitution gelegt zu haben. Oft hört man solche Leute beiderlei Geschlechts mit Bitterkeit sich aussprechen, daß sie nicht begreifen könnten, wie sie bei der streng eingehaltenen soliden Lebensweise doch so wenig fest in der Gesundheit, gegen an sich geringfügige äußere Eindrücke wären, während manche ihrer Bekannten bei einem sehr unregelmäßigen, oft wüsten Treiben sich dennoch recht wohl befänden. — Die Antwort, zum Theil in dem eingangs Gesagten enthalten, möge hier näher bestimmt folgen. Die meisten Menschen genießen in ihrer Jugend eine freie, fröhliche Unabhängigkeit, das Bedürfnis, nach gehabter Ruhe den kleinen schwellenden Körper wieder mit anderen Gespielen in der freien Luft auszumitteln, macht sich naturgemäß bemerkbar und ist, zumal bei unverzogenen, durch unzeitige Affenliebe der Aeltern nicht verhätschelten und verweichlichten Kindern, unwiderstehlich. Die sorglose Kindheit, welcher von der pflegenden liebenden Hand der Aeltern alles Nöthige reichlich gewährt wird, macht dem Jünglingsalter Platz, und der reisende Verstand, so wie der gewählte Beruf verdrängen die heiteren kindlichen Spiele der ersten Lebensperiode. Nach und nach zieht es den noch in der Fülle der Kraft befindlichen Menschen zu den verschiedensten, mehr oder minder künstlichen Genüssen der Welt hin, und unmerklich wird fast jede Natürlichkeit abgestreift. Der Mode halber pugt man sich, behängt sich mit einer Masse überflüssiger Kleidungsstücke, und legt hiermit gerade den ersten Grund zur Verweichlichung. Sodann tritt

die Genussucht unter der Gestalt der Feinschmeckerei auf, und die in den Kinderjahren einfache und kräftige, gesunde Nahrung, in dem zuträglichen Maße von der älterlichen Hand gereicht, macht jetzt bei eigener Selbstständigkeit einer Menge Leckerbissen Platz, welche, oft in Uebermaß genommen, sehr störend, wenn auch anfangs unmerklich, auf Blut und Säfte, Verdauung und Nerven wirken. Den also verstimmtten Verdauungsorganen ist bald eine einfache, kräftig nährenden Speise zu schwer, und man muß sich als Surrogat lichterer aber auch weniger nährenden Speisen und Getränke bedienen. Hierdurch macht sich besonders schon in den mittleren dreißiger oder, wenn es hoch kommt, in den angehenden vierziger Jahren eine auffällige Körperhinfälligkeit bemerklich, besonders wenn die Berufsarbeiten des Einzelnen in gleichem Maße wie in den jüngeren kräftigen Jahren noch immer dieselbe körperliche Kraft und Anstrengung, mit der gleichen geistigen Anspannung erfordern. Kein Wunder, wenn dann eine nur einigermaßen heftig auftretende Krankheit solche Leute an den Rand des Grabes bringt, eine lange, schwierige Kur zur Wiederherstellung einer wankenden Gesundheit nothwendig macht, und bei alledem das Gefühl der Schwäche, eine daraus hervorgehende Bitterkeit gegen das Schicksal und die Umgebung zurückläßt. — So geht es, wohl gemerkt, in der Regel mit Menschen, die sich noch gar nicht etwa dem wüsten Treiben so vieler Anderer hingeben, die in der Regel ein solides Leben führten, und vielleicht nebenbei durch Glücksumstände begünstigt, wenig von dem Elend, den Sorgen und Mühen des Daseins empfanden. Man schiebt dann unserer Zeit, der Civilisation die Schuld auf den Hals, und hat gewissermaßen nicht ganz Unrecht. — Andere Menschen, und leider die meisten, stürzen sich bereits in der ersten Wallung der Jünglingsjahre in den Strudel aller Genüsse, gehen entweder früh unter oder schleppen ein sieches Dasein bis vielleicht zu einem Dritteltheil des gewöhnlichen Menschenalters. Bei diesen braucht man sich also nicht zu verwundern. Das Zuwenig des Eines, das Zuviel des Andern, beides mehr oder minder gemischt in der heutigen Lebensweise, bewirken die entsetzliche Verkommtheit, in welcher der gefühlvolle Menschenfreund das dem Abbild Gottes nachgeschaffene Wesen gegenwärtig erblickt.

Wie nun, fragten wir bereits in dem ersten Aufsatze, läßt sich der Segen der humanen Bildung mit der ursprünglich natürlichen Rüstigkeit und Gesundheit des Menschengeschlechts verbinden, oder wäre es wirklich wahr, daß die Conservirung des Einen den Verfall des Andern bedinge? Die Antwort muß lauten: keinesweges. Bereits das uns aus der Vorzeit bekannte Volk der Hellenen verstand es, den Geist zu bilden und den Körper zu erziehen in einem so schönen harmonischen Verhältnisse, daß sie noch jetzt von unserer überbildeten Zeit- und Culturepoche angestaunt zu werden ein unleugbares Recht besitzen. Hiermit wäre zugleich der Maßstab der heutigen Erziehungsvorschriften gegeben. Gleich wie in Griechenland die geistige Belehrung und Bildung mit den so hochgeachteten, zur Rationalsache erhobenen gymnastischen Übungen in ganz gleichem Maße verbunden wurde, ist es auch uns, unter den gewünschten gleichen Verhältnissen, unumgänglich nöthig, den Leib und Geist von frühester Jugend auf zu bilden, zu üben, zu stählen und gegen alle schädlichen äußeren Einflüsse abzuwärtigen. Dies wird nun durch die den alten Griechen nachgebildete Gymnastik erreicht, insofern wir darunter alle jene Leibesübungen verstehen, welche nach Regeln gelehrt werden und den harmonisch gekräftigten gesunden Menschenkörper anstreben. Die schöne Seele, den Geist hineinzubringen, ist Aufgabe unserer Schulbildung, und Sache der reinen Pädagogie ist es, körperliche und geistige Übungen in gänzlich gleichen Verhältnissen schon bei der Kindheit einzuführen. Daher