

Das Baden und Schwimmen und die Flußbad-Anstalten.

Die Monate Juni, Juli und August sind die eigentlich günstige Zeit, während welcher in unseren Gegenden sich der Mensch in der freien Natur den Genuß eines erquickenden kühlenden Bades im strömenden Fluß oder Bach verschaffen kann. Ein solches Bad ist für den gesunden Menschen von ganz anderer Wirkung, als das warme Wannenbad im zwar alle Bequemlichkeiten bietenden, doch eng begrenzten Zimmerraume. Wir sehen daher, daß während der heißen Jahreszeit das offene Flußbad auch von Solchen vorgezogen wird, welche sich die Annehmlichkeit des Wannenbades leicht verschaffen können. Die Strömung des fließenden Wassers und der Widerstand, welcher ihr entgegen gesetzt werden muß, üben ganz andern Reiz auf Haut, Muskeln und Nerven, als die stillstehende Wenigkeit der Wanne, kaum hinreichend, den Menschen in liegender oder sitzender gezwungener Lage zu bedecken.

Der Nutzen für den Körper und das Vergnügen des Badens im Fluß wird noch für Diejenigen in hohem Maße erhöht, welche des Schwimmens kundig sind. Hierorts war diese Kunst früher weniger bekannt, und wenn man hier und da Einen die tiefen Fluthen mit gelenkigen Armen nach allen Richtungen hin furchtlos durchschneiden sah, wurde er von den Umstehenden angestaunt, bewundert und beneidet.

Doch jetzt ist es anders: Die glückliche Idee eines unternehmenden Mitbürgers, eine Anstalt zu errichten, in welcher die Schwimmkunst nach fest bestimmten Regeln unter Anleitung geübter Meister gelehrt wird, gab hier bald weitere Anregung und brachte sie zu verbreiteter Aneignung und allgemeiner Anerkennung. Da durch diese Anstalt die Anregung einmal gegeben war, befreizigten sich auch Solche ihrer, welche jene Anstalt nicht benutzen konnten und in einigen der hiesigen Flußbade-Anstalten fand man die nöthigsten Geräthschaften und wurden wenigstens die ersten Regeln erteilt. Unsere Jugend, die auf solche Weise bald einige Fortschritte gemacht hatte, beeilte sich, dieselben durch gegenseitigen Unterricht ihren Kameraden weiter mitzutheilen, und so finden wir in jedem Wasser und Wässerchen kleine Schwimmer, welche, wenn sie auch nicht schulgerecht bestehen würden, gerade deswegen, auch an wilden unbeaufsichtigten Stellen mehr Selbstvertrauen, ja Berwegenheit zeigen, als man in den Schwimmschulen findet, wo schon bei nur eingebildeter Ermattung die sichere Anhaltleine oder Treppe gesucht wird. Wenn mancher des Schwimmens unkundige Vater seine 8 bis 12 jährige Hoffnung so im Wasser herum schwimmen sähe, es würde ihm gewiß eben so ängstlich zu Muthe werden, wie jener Henne, welche Enteneier ausgebrütet hatte und die kaum ausgekrochenen Jungen eiligst ihrem nassen Elemente zulaufen sah.

Um sich zum selbstvertrauenden ausdauernden Schwimmer auszubilden, gehört außer der Bekanntschaft mit den ersten Regeln — als der Art und Weise des Ausgreifens, der Tempi, der Haltung des Körpers auf Leib, Seite und Rücken — ganz besonders Ruhe; diese ist die eigentliche Bezwingerin des dünnen Elements. Wer eine gewisse Aengstlichkeit und Hastigkeit nicht überwinden kann, wird nie ein sicherer, ausdauernder Schwimmer werden.

Doch kann im Allgemeinen das Schwimmenlernen in unsern Gewässern weniger auf eigene und anderer sich in Nöthen Befindender Rettung berechnet sein; denn wenn auch die Tiefe da ist, so fehlt doch die Breite und die starke Strömung. Der Schwimmer kann sich nur da vollkommen ausbilden, wo er Gelegenheit findet einen breiten Strom mit gewaltiger Wassermasse zu durchschneiden oder stromaufwärts ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Das einzige unserer Bäder, welches aber auch nur zeitweise eine annähernde Gelegenheit dazu bietet, ist das Bad am Kirchswehr. Bei uns dient das Schwimmen mehr zum Vergnügen, und — was die Hauptsache ist, zur Stärkung und Kräftigung des Körpers. Beim Schwimmen wird die Thätigkeit aller Glieder und Muskeln in Anspruch genommen, und ganz besonders wird die Brusthöhle erweitert und zugleich die Athmungsorgane ohne Erhitzung in Bewegung gebracht. Ebenso vermag der Schwimmer viel länger im Wasser auszudauern als der Nichtschwimmer, welcher nach höchstens einer Viertelstunde schon klappernd und gänsehäutig dasselbe verläßt und in die wärmenden Kleider schlüpft, während man jenen halbe Stunden lang und noch länger ohne jene Empfindungen sich fortbewegen sieht. Obgleich Personen, welche im männlichen Alter, durch das Beispiel der Jugend um sich her angeregt, noch Schwimmunterricht nehmen, es wohl

schwerlich zur Meisterschaft bringen werden, so ist ihnen dies Vorhaben doch bestens anzurathen: Der gute Wille, der Eifer und die Anstrengungen werden die vortheilhafte Einwirkung auf ihren Körper bald bemerklich machen.

Um ein Flußbad mit Vergnügen und ohne Nachtheil zu genießen, ist zuvörderst vor dem Einsteigen die gehörige Abkühlung erforderlich; doch wird gegen diese erste Regel gar häufig gefehlt. Wer da glaubt, daß die äußere Abkühlung schon genügt, der irrt sehr. Die innere Erhitzung durch schnelles Gehen oder Laufen muß vermieden werden, alle Aufregung sich gelegt haben. Bei einer Luftwärme von etlichen zwanzig Graden ist eine vollkommene äußere Abkühlung gar nicht zu erwarten und hat das Wasser mit der Luft gleiche oder spät Abends eine noch höhere Temperatur, so ist diese Abkühlung auch nicht besonders nöthig.*)

Ferner ist es sicherer, beim Einsteigen gleich den ganzen Körper mit Wasser zu bedecken, ohne gerade hinein zu springen. — Das Auskleiden muß langsam, das Ankleiden hingegen möglichst schnell geschehen, denn gerade hierbei kann man sich am leichtesten erkälten. Doch gewähren die zwar einfachen Hallen in unsern Flußbad-Anstalten den nöthigsten Schutz, freilich mehr noch die geschlossenen Cabinette in der Schwimmanstalt und in Handels Bad.

Ebenso ist es eine altbewährte Regel, nicht mit vollem Magen zu baden. Schwimmer verstoßen wohl selten dagegen; sie wissen recht gut, wie schwerfällig sie dann im Wasser liegen und nicht von der Stelle kommen, während, je leerer der Magen ist, beim Schwimmen selbst das unangenehme Gefühl des Hungers gänzlich verschwindet und sie sich leicht wie eine Feder vom Wasser dahinfluthen lassen. — Es ist auch ganz natürlich: die Verdauungsorgane sind in voller Thätigkeit und wirken und treiben nach außen, wogegen das Wasser die Haut nach innen drängt, die Muskeln zusammen zieht und somit dieser wichtige Lebensproceß gestört wird.

Die Zeit, daß wir Flußbade-Anstalten unter Aufsicht und mit den nöthigen Einrichtungen zum Aus- und Ankleiden, so wie zum Schutz gegen plötzliche Unwetter versehen, besitzen, ist noch nicht so lange her, und in der That, die Vermehrung und Erweiterung derselben hat die Lust und das Bedürfnis des Badens und Schwimmens in erfreulichem Maße gesteigert. Leider sind aber auch von den früher von der Behörde gestatteten fünf Stellen zum freien Baden für Die, welchen eine tägliche Ausgabe von 6 bis 10 Pfennigen zu schwer, denen aber das Baden zur Nothwendigkeit wird, z. B. den Feuerarbeitern, den Arbeitern im Freien und manchen andern, welche ihr tägliches Geschäft bis Abends mit Schweiß, Staub und Schmutz bedeckt, bis auf zwei eingeschränkt worden. Die nordöstlich gelegenen Arbeiterortschaften in der Nähe der Parthe sind von einem Freibad gänzlich ausgeschlossen. Freilich würde ihnen die Behörde gern ein solches gewähren, aber es kommen hier jedenfalls Interessen ins Spiel, welche die anerkannte Zweckmäßigkeit hintansetzen lassen müssen.

In den beiden noch bestehenden Freibädern ist auf mannigfaches Anregen nun auch für Bank und Einsteigtreppe gesorgt, obschon noch manches, wenn auch nicht herzustellen, doch zu besseitigen wäre; so z. B. das weit in den Fluß hinüber wachsende Weidengebüsch im Sauweidenbad, auf welchen Uebelstand schon früher in diesen Blättern aufmerksam gemacht wurde. Wer bei einigermaßen hohem Wasserstande von der Eingsteigtreppe einige Schritt abwärts geht, ist wegen der hier etwas stärkern Strömung genöthigt, eine Strecke von mindestens 50 Schritt hinab zu schwimmen, ehe er einen Anhalt findet. Das Wurzelwerk der Weiden hat zwar den Zweck, das Ufer gegen den Wellenandrang zu befestigen, doch könnte bei Beginn der Badezeit das Gebüsch abgeschlagen werden, zumal diese kurze Strecke bei vollständigem Auswachsen doch wohl keinen besondern Gewinn abwerfen dürfte.

Von den Badeanstalten gegen Badegebühr im Abonnement oder einzelner Bäder steht die Schwimmanstalt des Herrn Apotheker Neubert in Bezug auf Aufsicht und Comfort oben an; und wenn sie auch eigentlich mehr auf das Schwimmenlernen berechnet ist, so wird sie doch von Vielen des bloßen Badens wegen besucht. Zwar kann nicht Jeder die Ausgabe dafür machen, aber — wo etwas geboten wird, da kann auch etwas verlangt werden. Für das weibliche Geschlecht finden sich hier auf flachen Pontons ruhende bequem eingerichtete Cabinette, welche für Erwachsene und Kinder von verschiedener Tiefe sind und bei jedem Wasserstande sich gleich bleiben.

*) Die Abend-Temperatur des Wassers in der Schwimmanstalt (Ulster) ist jeden Morgen nachher aus dem Tageblatt zu ersehen und für die Parthe um mindestens einen Grad höher anzunehmen.