

ist diese Methode weiter entwickelt und auch auf die Verbindungen ausgedehnt worden und hat besonders durch Erfindung der duplicirten Übungen eine weit vielseitigere Anwendbarkeit erlangt. Es werden auf diesem Wege nicht nur die Wirkungen zweier Übungen vereinigt, sondern wirklich neue Wirkungen geschaffen.

Ähnlich verhält es sich mit den passiven Übungen, welche längst nicht nur in der deutschen Gymnastik, sondern theilweise auch bei den Orientalen und den Südsee-Insulanern gebräuchlich sind, jedoch von Ling bereichert und systematisch verwertet worden sind. Es sind darunter Bewegungen und Manipulationen zu verstehen, z. B. Rollungen, Beugungen und Streckungen, Knetungen, Hackungen u. s. w., welche an dem Kranken, jedoch ohne seine Mitwirkung, ausgeführt werden.

Wirklich neu geschaffen von Ling sind die duplicirten Übungen, diejenigen nämlich, wobei durch Muskelkraft eine andere Muskelkraft überwunden wird. — Es ist durch die Erfahrung nachgewiesen, daß die Wirkung einer Muskelthätigkeit — bis zu einer gewissen Grenze — mit ihrer Intensität wächst, daß also die Ernährung des Muskels bei stärkerer Anstrengung desselben mehr gefördert wird, als bei schwacher. Diese Erfahrung hat die Geräthübungen mit ins Leben gerufen. Man kann nämlich sämtliche Kumpf- und Gliederbewegungen auch im Stehen oder Liegen ausführen, doch sucht man sie damit durchgreifender zu machen, daß man den Körper an Geräthen im Hang oder Stütz aufhängt oder anstempelt und so die Schwere des Körpers ganz oder theilweis als Widerstand benutzt, dessen Ueberwindung die Muskeln zur Entwicklung ihrer vollen Kraft zwingt. Wo Geräthe nicht vorhanden sind, giebt man dann wenigstens durch Gewichte oder Hanteln den Bewegungen einen größern Nachdruck. Bei den duplicirten Bewegungen dagegen benutzt man zu demselben Zweck die entgegenstrebende Muskelkraft eines andern Menschen. — Nun giebt es zwar von jenen Übungen eine so unendliche Reichhaltigkeit, daß der des deutschen Turnens Kundige für jede Bewegung eine ganze Reihe leichter und immer schwererer Abarten zur Auswahl hat; es ist aber zu fast allen denselben die gleichzeitige Betheiligung mehrerer Muskelgruppen und ein gewisses Maß von Kraft erforderlich. In solchen Fällen nun, wo die Betheiligung auf ganz bestimmte Muskeln oder Muskelgruppen beschränkt, oder wo die für Geräthübungen zu geringe Muskelkraft doch bis an ihre Grenze in Anspruch genommen werden soll, da sind die duplicirten Übungen am Platze. Solche Fälle sind in der Regel die Lähmungen.

Zwei Beispiele mögen dies deutlich machen. Ich habe einmal in der Wasserheilanstalt Pelonken einen Mann behandelt, der am ganzen Körper gelähmt war. Sobald er durch anderweite Behandlung so weit gelangt war, daß einzelne Muskeln wieder dem Willenseinfluß sich fügten, ließ ich ihn dieselben üben. Von Geräthübungen konnte bei einem Kranken, der sich nicht freisiegend aufrecht erhalten konnte, nicht die Rede sein; um aber doch die vorhandene Kraft möglichst auszunutzen, legte ich auf das zu bewogende Glied meine Hand und übte einen der Bewegungsrichtung entgegengesetzten Druck aus, nicht so stark, um die Bewegung zu hindern, und doch kräftig genug, um einige Anstrengung bei derselben zu beanspruchen. Hätte ich die Bewegung ohne diesen Gegendruck ausführen lassen, so würde sie zwar auch genützt haben, so jedoch kam ich mit dem Kranken entschieden schneller vorwärts. — Ich behandelte ferner in diesem Augenblicke ein Kind, welches mit Klumpfüßen behaftet war. Durch gymnastische und Maschinenbehandlung ist der Zustand um so viel gebessert, daß jetzt nur die Einwärtsrollung der Beine das augenfälligste Symptom ist. Um diese zu beseitigen, lasse ich die ausgestreckt liegende Kleine ihre Fußspitzen so weit als möglich von einander entfernen, während ich mit den Fingern beider Hände die Fersen festhalte und mit dem an den äußern Fußrand gelegten Daumen einen der augenblicklich angewendeten Kraft entsprechenden Widerstand ausübe. Ist eine weitere Auswärtsrollung nicht mehr möglich, so verstärke ich den Druck mit dem Daumen, so daß die Füße, während die Patientin sie noch immer auswärts zu drehen sucht, trotzdem mit den Fußspitzen einander wieder genähert werden. — Würde ich mich hier der Freiübungen und nicht der beschriebenen Widerstandsbewegungen bedienen, so würde nicht nur die Auswärtsrollung weniger kräftig vor sich gehen, sondern es würden die Einwärtsrollungen (welche doch das Bein allemal zurückdrehen müßten, ehe es wieder nach außen gerollt werden könnte) genau ebenso viel in Thätigkeit gesetzt werden, wie die ihnen entgegenwirkenden Muskeln (ihre Antagonisten). Da jene aber diesen ohnehin weit überlegen sind, so müssen jene gar nicht und diese ausschließlich beschäftigt werden — und dies erreiche ich durch die eben beschriebenen duplicirten Übungen.

Da die meisten duplicirten Übungen ohne besondere Geräthe ausführbar sind, so können sie auch in manchen Fällen zum Ersatz der Geräthübungen dienen, wo es an den nöthigen Apparaten mangelt und doch in bestimmter Weise kräftig eingewirkt werden soll. Wenn ich z. B. an einer Querstange frei hängend mich in die Höhe ziehe, so brauche ich genau dieselben Muskeln dazu, als wenn Jemand auf einem Tische hinter mir stehend an

meinen senkrecht in die Höhe gestreckten Händen einen Zug nach oben ausübe, während ich die Arme herunterziehe.

Indem ich hiermit versucht habe, dem Unkundigen von dem Wesen der schwedischen Heilgymnastik einen Begriff zu geben, habe ich zugleich ihre Grenzen bezeichnet. Was man darüber hinaus noch ihr nachrühmt, beruht nach meiner Anschauung auf Selbsttäuschung oder Charlatanerie. Die Mehrzahl der einseitigen Vertreter der schwedischen Methode macht in deren Studium die erste Bekanntschaft mit der Gymnastik überhaupt und war in Folge dessen nur zu leicht geneigt, dem schwedischen System allein den Werth beizulegen, den die Bewegungsmethode überhaupt besitzt. Manche gingen aber auch weiter und schrieben jener eine spezifisch andere Wirkungsweise zu, als die Turnübungen sie haben sollten, wobei sie sich zum Theil so weit vergaßen, daß sie dem Turnen ebenso viele Nachteile, Gefahren und verwerfliche Einflüsse anreichten, als die schwedische Gymnastik Vorzüge haben sollte. Mein Verstand wenigstens kann aber nicht begreifen, inwiefern eine Muskelverkürzung, die den Druck eines Armes überwindet, eine andere sein kann, als dieselbe Anstrengung, wenn der Zug der Schwerekraft zu besiegen ist.

Desgleichen ist es eine Einseitigkeit, wenn man der schwedischen Methode ausschließliche den Vorzug nachrühmt, die Muskelthätigkeit völlig auf einzelne Gruppen oder Muskel-Stränge localisiren zu können. Es trifft dies allerdings für viele Fälle zu und zwar besonders für die Muskeln an den Gliedmaßen; es kann aber nur die Unbekanntschaft mit der deutschen Heilgymnastik derselben jene Fähigkeit völlig absprechen. Was diese zu leisten vermag, zeigt am besten die große Zahl der durch sie allein geheilten seitlichen Rückgratsverkrümmungen: Erfolge, welche ohne eine auf bestimmte Muskeln beschränkte örtliche Wirkung völlig unmöglich wären und zum Theil an solchen erzielt wurden, die vorher vergeblich mit schwedischer Gymnastik behandelt worden waren.

Man hat aber zu Gunsten der schwedischen Gymnastik noch andere Behauptungen zu Hülfe genommen, welche den Boden der Thatsachen gänzlich verlassen, den in ihr vorhandenen edlen Kern völlig verdunkelt und es verschuldet haben, daß die Männer der exacten Forschung die ganze Lehre unbeachtet lassen. Dahin gehört zunächst die Theorie von den Wirkungsunterschieden zwischen duplicirt-concentrischen und duplicirt-excentrischen Übungen. Die ersteren sind diejenigen, bei denen der Patient den Widerstand des Gehülfsen überwindet, wobei also die beiden Endpunkte des Muskels während seiner Thätigkeit sich einander näher rücken, und sollen eine dauernde Verkürzung des Muskels bewirken, so wie die Auffaugung in demselben und seiner Umgebung befördern; die Übungen dagegen, bei denen der Widerstand des Kranken durch den Gegendruck des Gehülfsen überwunden wird, bei denen der Muskel also eine nachlassende Thätigkeit ausübt und während derselben sich verlängert, sollen die Blutzuleitung vorzugsweise befördern, die Neubildung anregen und mit der Zeit eine dauernde Verlängerung des Muskels bewirken. Dem entsprechend, um diesen Wirkungen ihr Gebiet zu sichern, hat man zwei neue Lehren geschaffen, indem man bei jeder activen Bewegung dem Antagonisten, also z. B. bei einer Beugung dem entsprechenden Streckmuskel, eine regulirende Wirkung zuschrieb — während diese in Wirklichkeit nur zuweilen eintritt und sich auch bei activen Bewegungen nöthigenfalls stets vermeiden läßt; — und indem man die bei dauernd verkürzten oder erschlafften Muskeln vorhandenen Zustände von „Retraction“ und „Relaxation“ auch auf alle übrigen Gewebe des Körpers ausdehnte und alle Krankheitszustände darauf zurückführte. In Wirklichkeit aber sind diese Structurveränderungen, auch wo sie sich wirklich nachweisen lassen, nie Ursachen, sondern stets Folgen des Grundleidens; und selbst wenn man im Stande wäre, heilend auf sie einzuwirken, würde man damit das Wesen der Krankheit noch gar nicht berühren. Aber auch jene behauptete Heilwirkung ist völlig trügerisch, so weit sie nach duplicirt con- und excentrischen Bewegungen unterschiedlich begründet wird.

Es ist allerdings nur ein Theil der Vertreter der schwedischen Methode, welcher sich in solche mystische Regionen verirrt hat, und die Andern irren meiner Auffassung zufolge nur darin, daß sie ihre Theorie und Verfahrungsweise als die allein berechnete hinstellen und der deutschen Heilgymnastik ihre wohl begründeten Rechte und Verdienste absprechen. Jene Geistesverirrung aber, in welcher einer der eifrigsten Pfleger der schwedischen Gymnastik die Lehre vom Ob-Magnetismus mit hineinzuwageln versuchte, ist glücklicherweise ganz vereinzelt geblieben und darf der Sache selbst nicht zur Last gelegt werden.

Dennoch tritt der Gegensatz, in welchem wir uns auch den gemäßigten schwedischen Heilgymnasten gegenüber befinden, leider noch scharf genug hervor. Eben weil ich selbst mich viel mit schwedischer Heilgymnastik beschäftigt habe und sie noch täglich ausübe, eben weil ich den auf ihre Ausbildung verwendeten Scharfsinn völlig zu schätzen weiß und, was sie uns gebracht hat, dankbar erkenne, beklage ich diesen Gegensatz, indem er jede Partei der andern gegenüber blind macht und sie des Gewinnes beraubt, der ihr von jenseit zuwachsen könnte. Wer freilich sich von der Un-

duldsam
schen Gy
gerechtes
nicht als
den wir
heit und
behalten
der sch
geliebte
Zeit in
andere
Ling's
Standp
tigen
t. B.
Bethät
verbind
Ab
schnelle
überall
gen de
Streb
hülfen
zu ble
nastik
denn
schluß
seiner
Hand
Bei
die
sprö
gisch
hau
prak
geste
für
könn
bei
gleich
in
nich
Lin
Un
bet
ist
ein
ich
ber
au
wo
un
T
m
K
li
o
d
e