

Higiene des Wassersports.

Von Dr. F. H. Hoff.

Im Vergleich zu anderen Leibesübungen ist der Wassersport durch einen eigenartigen Reiz ausgezeichnet. Der Mensch bewegt sich bei dessen Ausübung auf oder in einem feindlichen Elemente. Er muß daselbst durch Kraft und Geschicklichkeit zu bewahren und zu bemerken verhalten. Der Sieg in diesem durchwegs erden Kampf, bei dem tatsächlich das Leben eingeleitet wird, erzeugt demgemäß ein Hochgefühl der Freude. Da wird der Mut gestärkt und das Selbstvertrauen gehoben. Schon wegen dieser moralischen Erregungsarten verdient der Wassersport in allen seinen Abarten die warmste Empfehlung. Dem Segeln, Rudern und Schwimmen rechnet man aber auch den wohltätigen Einfluss auf den Körper nach. Vor allen Dingen sieht man in ihnen die beiden Mittel gegen die Verwechslung, zu der das Leben in den modernen Großstädten so leicht verleitet. Das Wasser holt ab, das ist in der Tat eine alte Weisheit, nur bedarf der Spruch einer vernünftigen Deutung; denn nur die weissen Heilmittel, so ist auch das Wasser zweifellos; es kann sehr wohl helfen, aber auch empfindlich schaden.

Vor allen Dingen muß man stets die Regel beachten, daß der Mensch eine Durchdringung der Haut durch Schwimmen und Baden nur dann vertragen kann, wenn er in Bewegung ist, wenn seine Muskeln kräftig arbeiten; tritt Ruhe ein, so muß man dafür sorgen, daß die Haut sofort abgetrocknet oder frische trockene Weiche angezogen wird. Sportarten, bei denen diese Bedingung nicht erfüllt werden kann, sind hygienisch nicht gerade hervorragend. Das sehen wir z. B. beim Segeln. Man glaubt im allgemeinen, ein Segler sei von Natur aus von Natur aus überaus weiterrittig. In der Tat ist er gegen Erkältung nicht gewöhnt, erkrankt vielmehr recht häufig an Rheumatismus und dergl. Nun ist aber keine Tätigkeit derart, daß er lange und schwermere Fahrten ausführen muß, bei denen er sich in der Schweiß gerät, und dann steht er sich genötigt, mit durchweichter Haut lange Zeit auf einem Boot zu sitzen. Das geschieht aber nicht nur bei stürmischer See, sondern auch bei ruhiger See, Regen und Nebel. Auch beim Wassersport gibt es Fälle, in denen lange Ruhepausen eintreten, oder aber Teile des Körpers, hauptsächlich die Beine, nur wenig oder gar nicht in Tätigkeit treten. Das ist z. B. beim Segeln und beim Rudern der Fall. Hier sind die Gefahren der Erkältung besonders groß, und der Sportfanatiker muß vor allem für eine zweckmäßige wolle Kleidung sorgen.

Beim Schwimmen kommt die einseitige Betätigung des Körpers nicht in Frage, denn bei dieser geradezu idealen Leibesübung werden alle Muskelgruppen harmonisch in Anspruch genommen. Gerade beim Schwimmen werden aber recht viele Verletzungen gegen die Regeln der Gesundheitslehre gemacht. Da ist zunächst die Temperatur des Wassers zu berücksichtigen. Es gibt Kanäle, die nicht fast genug haben können. Einige bringen das auch im Winter bei Frost und Eis fertig. Die allermeisten Menschen tragen aber derartige Erzeugnisse nicht, im Gegenteil, sehr viele sind sehr empfindlich. Werft sie die Wassertemperatur und hat auf die gesamte Haut ein, so verursacht sie Kopfschmerz und Schwindel, ja sogar Ohnmacht. Es ist vorzuziehen, daß ein Mann, der nur eine Minute lang ein Bad von + 5-6 Grad C. genommen hat, plötzlich hart. Leute, die in sehr kaltem Wasser schwimmen müssen, berichten, daß sich bei ihnen nach einiger Zeit ein heftiger Kopfschmerz und das Gefühl der Schwäche und Ermüdung einstellen. Darauf folgte eine lebhafte Gleichgültigkeit und schwer zu überwindende Schläfrigkeit. Es war ein Glück, daß sie alsbald das rettende Ufer oder Boot erlangten, sonst hätten sie sich willenlos ihrem Schicksal ergeben und wären gemäß ertrunken.

Man hat ferner die seltsame Tatsache beobachtet, daß Leute, die ins kalte Wasser geworfen wurden oder auch in dasselbe gefallen waren, kurze Zeit, nachdem sie das Wasser verlassen, für einige Minuten bewusstlos wurden. Ebenso können sich Schwimmer, nachdem sie in sehr kaltem Wasser den ersten Reiz überwunden haben, vorübergehend wohl befinden, bis ihnen plötzlich die Sinne schwinden. Auf diese Weise sind schon sehr gewöhnlich Schwimmer zugrunde gegangen. Alle diese Erfahrungen müssen den Freunden des Wassersports als Warnung dienen. Sie sollen sich hüten, derartige Abhärtungsversuche zu weit zu treiben.

Am angenehmsten ist für den Schwimmer eine Temperatur von 22 bis 25 Grad C. Bei ihr hält man am längsten im Wasser aus. Aber sie ist namentlich im Freien nicht immer vorhanden. Man muß dort mit weit niedrigeren Temperaturen sich begnügen. In Schwimmhallen, in denen das Wasser temperiert werden muß, sollte man sich aber nach Möglichkeit an die angenehme Höhe halten.

Das Ausüben des Wassersports bringt auch andere Gefahren mit, die aber bei einiger Vorsicht und Einschränkung vermieden werden können. Springt man aus einer größeren Höhe ins Wasser, so kann man in verschiedener Weise Schaden nehmen. Würgelut z. B. der Kopfprall und schlägt dann der Kopf glatt auf die Wasseroberfläche auf, so ist die Erschütterung so heftig, daß sie den Atem brachen und den Tauchenden in eine penible Lage bringen kann. Der Kopf kann aber auch so hart werden, daß er das Herz lähmt. Wodurch gerät selbst der Gedächtnis in Ertrinkungsgefahr.

Beim Kopfprall kommt nicht gerade so selten noch eine andere Schädigung vor, die man auch sonst überhaupt bei einem höheren Sprung ins Wasser beobachten kann. Das Wasser, das über dem Kopf zusammenfällt, drückt die Luft im Ohr, namentlich im Gehörgang zusammen. Dieser Druck kann so hart und heftig werden, daß er das Trommelfell zerreiht. Das Wasser dringt später in den Gehörgang hinein, kommt mit den Wunden im Trommelfell in Verbindung und erzeugt unangenehme Entzündungen und Katarrhe.

Bei dieser Gelegenheit sei noch hervorgehoben eine Warnung erteilt, die an Mittelohrentzündungen aber am ehesten gelitten haben. Selbst wenn das Leid abgeheilt ist, müssen solche Personen sehr darauf achten, daß kein Wasser in das frangemeine Ohr gelangt. Geht dies, so stellt sich nur zu häufig ein Rückfall der Krankheit ein. Diese Personen muß man von einer regen Ausübung des Wassersports entschieden abraten. Sie dürfen allerdings Schwimmbäder nehmen, sie sollen aber vorher den Gehörgang mit einem Wassertropfen, der in Salicin getaucht wurde, wohl versorgen.

Eine alte Badregel lautet, man solle nicht gleich nach der Mahlzeit, nicht mit vollem Magen baden. Man denkt sich im allgemeinen dabei, daß ein Bad zu dieser Zeit die Verdauung stört, Kopfschmerzen und andere Beschwerden verursacht. Wenn es sich aber um ein Schwimmbad handelt, so ist die Sache weit erwiehert. Ein Baden mit vollem Magen kann alsdann ein plötzliches Ertrinken verursachen. Es ist erst neuerdings erklärt worden, daß der gestülpte und durch Galle ausgefüllte Magen das Aterthorax nach oben treibt und die Atmung sowie die Tätigkeit des Herzens ungemein erschwert oder völlig behindert. Der Atem stockt, der Mann ist es unmöglich, einen Hüftzug auszuführen; er sinkt lautlos in die Tiefe. Der Unfall wird selbst am Bodenplate oft nicht zu spät bemerkt.

Ueberanstrengung soll man bei jeder Leibesübung vermeiden. Sie ist nicht das Ziel und kann auch andere Krankheiten zeitigen. Man muß darum beim Baden in wohl darauf achten. Die Verhütung zum Vollbringen übermäßiger Leistungen ist hier groß; namentlich wenn es sich um Wettrennen handelt. Aber auch beim Schwimmen spielt die

Ueberanstrengung eine sehr wichtige Rolle. Man sagt, das Schwimmen sei eine leichte Arbeit, das Wasser trage ja einen. Das wird aber zunächst von Unerfahrenen behauptet. Die Hygieniker und Ärzte haben schon frühzeitig ermittelt, daß beim Schwimmen der Körper unter sehr ungünstigen Bedingungen die Muskelarbeit verrichtet. Das Wasser drückt auf den Körper, und dadurch wird die Atmung erschwert. Es tritt darum beim Schwimmen schon nach einer verhältnismäßig geringen Muskelanstrengung Atemlosigkeit ein. Im Wasser wird aber die Atmung viel langsamer behoben als in der Luft. Darum dreht sich viele gern auf den Rücken, weil alsdann die Brust vom Trude befreit wird und die Atmung sich leicht verliert. Die Muskelanstrengung, die beim Schwimmen entfällt, wird, erhöht dagegen eine erschwerte Atmung, eine bessere Durchlüftung der Lungen. Daraus erklärt sich, wie beim schnellen Schwimmen selbst kräftige Personen ungemein rasch ermüden. Nur durch besonderes Trainieren lassen sich darin höhere Leistungen erzwingen.

Im echten Sport bildet nun die Höchstleistung ein erzieherisches Ziel. Anders im hygienischen Sport. Hier handelt es sich um harmonische Ausbildung und Stärkung des Körpers. Außerordentliche Leistungen, die eine besondere Vorbildung erfordern, sind hier nicht, denn sie bringen im praktischen Leben keinen Nutzen, können aber die Gesundheit ernst schädigen. Darum soll man auch im Wassersport wohl Tüchtiges erstreben, aber Uebermäßiges vermeiden.

Die natürlichen Bundesgenossen der Landwirtschaft.

Die Tätigkeit des Landwirts ist ein fortwährender Kampf gegen einen seiner Hauptfeinde, die Unzahl des Insekten, faun er sich nur durch kluge Ausnutzung langjähriger Erfahrungen einigermaßen verteidigen. Gegen keine übrigen Feinde, unter denen die Schädlinge aus dem Tierreich und wiederum besonders aus der Klasse der Insekten die häufigsten und gefährlichsten sind, hat er ein Mittel, die ihm ein tätiges Borgehen gestatten. Immerhin würde er auch nach dieser Richtung wenig erreichen, wenn er nur auf seine eigenen Kräfte, also eine Vermehrung der Schädlinge auf mechanischem oder chemischem Wege, angewiesen wäre. Es darf nicht vergessen, einen wie hohen Wert für ihn die Bundesgenossen haben, die ihm die Natur in anderen Tieren zur Seite gestellt hat. Bei der ungetriebenen Vermehrungsfähigkeit der Insekten würde das Dasein jedes Menschen, vornehmlich des Landwirts, unentgeltlich sein, wenn nicht eine große Zahl der Insekten nachkommenschaft wieder zur Ruhe gebracht werden würde, auch ohne daß der Mensch einen Zinger gegen sie führt. Unter allen Tierklassen finden sich solche, die ausschließlich oder in der Hauptache von Insekten sich nähren, und dazu kommen noch viele andere, die wenigstens zum Teil von Insekten leben, wenn sie auch noch andere Nahrungsmittel haben, die ihre Nützlichkeit in Frage stellen.

Unter den Säugetieren sind es besonders zwei Gruppen, die für den Landwirt arbeiten. Eine von ihnen führt geradezu den Namen Insektenfresser, die andere sind die Adermäuse. Diese Tiere stellen überhaupt kaum etwas anderes als Insekten. Die Adermäuse werden hofentlich überhaupt nirgend gefangen. Sie gehören nicht gerade zu den beliebtesten Tieren, aber bei Mensch und Tier haben sie nicht nach, weil er wegen ihrer nützlichen Lebensweise nur selten in Verbindung mit ihnen kommt. Die Ordnung der Insektenfresser zerfällt nach der heutigen Auffassung der Zoologen in sieben Familien, von denen drei in Europa nicht vorzukommen, sondern auch recht häufig sind. Man sollte meinen, daß ihre Tätigkeit zum Nutzen des Menschen längst allgemein anerkannt wäre, so daß

ihnen ein unbedingter Schutz zuteil würde. Das ist leider nicht der Fall. Weder der Jagd noch der Maulwurfs, noch die Spitzmaus werden unbedingt als Menschenfreunde geachtet und geschont. Man begehrt den Fehler, von diesen Tieren zu verlangen, sie sollten nun überhaupt ein Ideal sein und gar keine schädlichen Eigenschaften haben, als ob das in der Natur irgendwo vorkäme. Der Jagd fröhliche Insekten auch Früchte verschiedener Art, der Maulwurf durchwühlt den Boden und verunfallt keine Oberfläche durch die aufgeworbenen Erdbäufchen, und die Spitzmaus, der man sonst vielleicht gar nichts Uebles nachsagen kann, muß unter ihrer Schnelligkeit mit gewöhnlichen Mäusen leiden und wird nur deshalb von dem kurzschichtigen Menschen oft verfolgt und getötet.

Dr. Scioque hat im "Forster-Kosmos" die Tugenden der Insektenfresser unter den Tieren nach den Beobachtungen der Naturforscher zusammengestellt und beleuchtet. Eine Adermaus nimmt in einer Nachtzeit ein Dutzend Matten zu sich und verweilt selbst in der Gefangenschaft während eines Tages 50 Wehrtümer oder 100 Stubenliegen. Außerdem aber töten die Adermäuse ohne Zweifel noch erheblich mehr Insekten, auch solche von stattlicher Größe, als sie ihrem Magen einverleiben können. Die Spitzmaus verhalten sich trotz ihrer großen Beschleppigkeit in mehr als einer Hinsicht ähnlich wie die Adermäuse. Auch sie gehen vorzugsweise bei Dunkelheit auf die Jagd und lassen sich dabei mit ausnehmender Schnelligkeit ihren Geruch leiten, weil ihre Augen klein und schwach sind. Mit ihrer kleinen spitzen Schnauze versehen sie es, weit in den Pflanzenwuchs hineinzutauchen und die Insekten sogar aus tieferen Vertiefungen hervorzuholen. Uebrigens ist ihr Gebiß von dem der ersten Mäuse ganz verschieden, so daß sie schon davon als Insektenfresser zu erkennen wären, indem man ihre Zähne nur mit denen eines Maulwurfs oder eines Jagds zu vergleichen braucht.

Der Jagd ist in nun ein ganz besonderes Tier, und es ist eigentlich gar nicht zu verstehen, daß auch die Feinde unter den Menschen haben kann. Nur Unwissenheit oder Rohheit kann dazu verleiten, einem Jagd Schaden zu zufügen. Was will es belagen, wenn er sich außer an etwas abgiallenen Obil gelegentlich vielleicht an einem Sämerel oder gar an einem Kuckuck betreibt, wenn er sonst Regionen von Insekten Insektenlarven und anderen Schädlingen vertilgt. Schwärmen und Regenwürmer sind Bestandteile seiner Speisefarte, die man ihm vielleicht auch abgemahnen möchte. Dagegen bewahrt er sich dadurch als ein Held, indem er den Kampf gegen Göttingen ausnimmt. Freilich untercheidet er auch in diesem Punkt nicht genau zwischen nützlicher und schädlicher Tätigkeit seiner Feinde, indem er auch die nicht nur harmlosen, sondern nützlichen Kästern angreift. Die Tiere sind aber doch nicht dazu zu, nur für den Menschen zu arbeiten, und man muß unter ihnen alle solchen, die in der Hauptsache zum Vorteil des Menschen gerethen.

An schwersten wird vielleicht der Maulwurf zu allgemeiner Anerkennung zu bringen sein, obgleich er es nicht weniger verdienen würde als die anderen schon genannten Tiere. Als Gärtner wird niemals über die Anwesenheit zahlreicher Maulwürfe in seinem Besitztum erfreut sein. Als Verächter von Engerlingen und allerhand Larven im Erdreich ist er aber unüberwindlich, und er vertilgt von diesen an einem einzigen Tage erheblich mehr, als sein ganzes Körpergewicht beträgt. Man sollte also seine Stellung zu diesem ebenso wie zu anderen Tieren nicht lediglich von Vorliebe und Abneigung bestimmen lassen, sondern von vernünftiger Heberlegung ihres Nutzens.

Küchenzettel für Sonntag: I. Spargelsuppe, Schweinsrippe mit frischen Mohrrüben, Kompott. II. Gebratene Scholle mit Kartoffelsalat.

Für unsere Kleinen. Knaben oder Mädchen, welche die Schule besuchen, ist das Beste gerade gut genug. Wir sehen sie gerne frisch und mit roten Backen mittags aus der Schule nach Hause kommen und sind ängstlich, wenn sie bleich und müde sind. Die fürsorgliche Mutter wird daher darauf bedacht sein müssen, daß die Kinder gleich am Morgen eine kräftige Tasse Van Houtens Cacao bekommen und nicht, wie es oft vorkommt, Kaffee, welcher doch gar keine Nährkraft besitzt, abgesehen davon, daß er die Kleinen erregt. Fangen Sie einmal mit Van Houtens Cacao als erstes Frühstück an, und Sie werden sehen, wie gerne diese Marke von Kindern und Erwachsenen genommen wird. Kaufen Sie aber Van Houtens Cacao, und lassen Sie sich nicht durch sogenannte billige Angebote verleiten, etwas weniger Gutes zu nehmen.

Verkäufe. Als la Kapitalanlage verkaufe billig Herrschaftliches Rentehaus in feinerer Wohnlage Münchens, mit allem Komfort der Neuzeit ausgestattet, bei 50000 A Anzahlung. Bilden oder gute Hypothek wird mit angenommen. Näheres durch F. Picket, Genial, München, Bräufisch II.

Wohnhaus. In ein 1000 qm großes Grundstück zur Spekulation oder als Kapitalanlage zu verkaufen. Bestimmung gut. Anzahlung nach Belieben. Preis 120000 A. T. G. 108 an die Expedition d. Bl.

Trikot-Leibwäsche. Reise- und Sportzwecke. Unentbehrlich, schützt vor Erkältung, ist speziell leicht, leuchtend und lässt sich bequem verpacken. Trikot-Hemden, Unterjacken, Unterhosen, Touristen-Flanell-Hemden, Netz-Unterjacken, Schweiß-Socken. Hermann Graf, 21 Petersstrasse Leipzig Petersstrasse 21

Schloßgut Nähe Münchens. mit bestem Paternost, schönes Schloßgebäude mit 15 geräumigen, freundl. Zimmern u. Nebenzimmern, in herrl. Park, Wein- u. Obstgärten, frische große Ställe mit 400 Ställen, Schenke, malteser gebaut, 1000 qm Wasser, 2000 qm Grün, gut. Gartenschloß, 34 Wälder (Bismarckwald), 11 Stück Jungwälder, 12 Wälder, 1 Stier, 30 Schafe, 2 Stiegen, 75 Kühe u. 300 Vögel, Jägerhaus, alles in best. Aufstande. Gesamt. Grundbesitz 240000 A. Preis 300000 A. Anzahl. 300000 A. Näheres durch den Bevollmächtigten F. Picket, Bräufisch II.

Schrod-Bauzug mit Vorkriegs- u. mehr. Schilde bei Bräufisch II.

G. Bräutigam. Schletterstr. 2 u. Hohe Str. 27. Gegr. 1883. Tel. 3389. I. Spezialhaus für Kontormöbel u. Vademecum-Einrichtungen. Geldschränke, Roll-Pulte, von 70 H. an, Schreibtische, Möbel, Spiegel, Polsterwaren neu und gebraucht jeder Art.

3 Stück gebrauchte Holzriemenschröben, 1750 x 160 mm, 600 x 250 mm, 450 x 250 mm. werden sehr billig abgegeben Leipzig, Johannstraße 16 beim Danneberg, Wasser- u. Gartenschläuche, Meter von 50 A an, Fahrrad-Laufdecken, Stück von 1.50 A an, Niderky, Bräufisch-Str. 27.

Ein moderner Kinderwagen, fast wie neu, ist preiswert zu verf. 6197. Gohlis, Blumenstr. 19, 9. 1911-2011. Preis, billig zu verf. Leipziger Str. 48, III.

Meyer. Leipzig, Ritterstr. 8/10. Telephone 691 u. 6263. Berlin - Hamburg.

Tiermarkt. Wegen Ankauf eines Automobils ein vornehmer Coupéford zu verkaufen. 1906er, langjährig, höchster, Kastenwagen u. sehr schön, kostbar gefahren. 6295. Gohlischer Straße 20. Teleph. 2052.

Damenreitpferd, vornehmer Goldschußhute, 8, 172 cm, sehr gutartig, dabei flott, fröhlich, leicht, ideal auf den Reiter, vorzügliche Hufe, in Mittenburg zu verkaufen. Nachfragen an Walter Seifert, Mittenburg, Poststr. 10, I. 1911. Schöbe u. rein. Range in gute Hände zu verfertigen Johannstraße I, I. 1. 1911

Teilhhaber-Gesuche und -Angebote. Kapitalist. gelehrt als Hader Teilhaber für hohen Gewinn abzuwickeln, äußerst zukunftsreiches Fabrik-Unternehmen. Für sofort entziffene Interessenten vorzuziehliche Kapitalanlage. Offerten unter G. 112 an die Expedition dieses Blattes.

Teilhaber gesucht. Notwendige Zeilen: u. Verhandlung der Gohlis- u. Tristagen-Bräufisch mit eigener Spinnerei u. guter Kundchaft, findet zur Vergrößerung tätigen oder stillen Teilhaber mit ca. 10000 A Einlage. Off. Offerten unter J. L. postlagernd Bräufisch erhalten.