

wegung. Auch gehe man nicht gleich von körperlicher Anstrengung zur Geistesarbeit über.

4. Man wähle für seine Spaziergänge diejenigen Plätze, welche die reinste Luft und die größte Abwechslung bieten. Sind Höhen vorhanden, so benutze man diese, wenn nicht besondere Leiden (Lungen- und Herzkrankheiten) das angestrengte Steigen verbieten.

5. Man kleide sich (der Luftwärme und dem Wetter) angemessen zwar stets warm genug, belaste sich aber nicht mit dicker, schwerer oder undurchlässiger Kleidung. Enge Kleider sind ebenfalls unzweckmäßig. Bei feuchtem Wetter Sorge man besonders für gute Schuhe mit starken Sohlen.

6. Man ruhe nie (besonders auch, wenn man sich warm gegangen hat oder in Schweiß geraten ist) an kühlen, zugigen (Schatten der Bäume, feuchtes Gras, kalte Steine 2c.), sondern an warmen, sonnigen Orten.

7. Man bewahre eine gute (Kopf hoch, Schultern zurück, Körper aufrecht) Haltung, bewege Knie und Füße frei (schleppe nicht!) und wechsle mit der Haltung der Arme.

8. Man schreite (wenigstens abwechselnd) frei und lustig aus, ja mache, wenn die Körperzustände es erlauben, sogar mitunter ein Trübchen.

9. Man wähle sich passende Gesellschafter, d. h. nicht nur solche, mit denen man gern im geistigen Verkehr steht, sondern auch solche, die in körperlicher Hinsicht mit unseren Bedürfnissen übereinstimmen (wenn man schnelles Gehen nicht verträgt, nicht einen, der uns immer vorwärts treibt, als Lungenleidender nicht einen Schwerhörigen 2c. 2c.).

10. Man gehe jeden Tag sein gehöriges Maß, so viel man braucht und verträgt (sei jedoch nicht kleinlich ängstlich in Bezug auf Tageszeit, Witterung, Dauer der Bewegung, obwohl man außergewöhnliche Hitze und Kälte meiden wird). Kommt man einmal mit nassen Füßen und Kleidern nach Hause, so unterlasse man in keinem Falle, die Kleidung zu wechseln.

9. Das Laufen ist eigentlich ein Gehen mit Sprungbewegungen; denn bei ihm verläßt der stützende Fuß den Boden, bevor der nach vorn schwingende diesen erreicht hat; der Körper schwebt darum abwechselnd kurze Zeit in der Luft. Die Wirbelsäule folgt deshalb beim schnellen Laufen der Richtung der Bewegung und neigt sich mehr nach vorn als beim Gehen. Da beim Laufen nicht nur die Muskeln, sondern auch die inneren Werkzeuge des ganzen Körpers bedeutend angestrengt werden, so darf es nicht bis zur Ermüdung fortgesetzt werden.

Das Laufen setzt sich aus den gleichen Bewegungen wie das Gehen zusammen. Es entsteht aus dem flüchtigen Gange durch eine größere Beschleunigung der Bewegungen, ist also eigentlich nur ein gesteigertes Gehen. Es unterscheidet sich von diesem hauptsächlich dadurch, daß der stützende Fuß den Boden eher verläßt, als der nach vorn schwingende auf jenem ankommt, der Körper daher kurze Zeit in der Luft schwebt. Da beim Laufen die Pendelschwingungen der Beine um so ausgiebigere Bogen beschreiben und einander um so schneller folgen, je kürzer das Pendel ist, so verkürzen wir beim schnellen Laufe die Beine durch Beugung der Kniegelenke. Die Wirbelsäule folgt dabei der Richtung der Bewegung, und der Oberkörper wird daher sich mehr nach vorn neigen als beim Gehen. Die Beine bedürfen beim Laufen der Muskelanstrengung in höherem Maße