

A 80-10481

Nr. 1.

ersch. im August 1930.)

Gesundheitlicher Wert der Leibesübungen für die Frau.

A. Inwiefern und wodurch ist die Frau in bezug auf die Ausbildung ihres Körpers und seiner Funktion unterwertig?

Durch jahrhundertlangen Mangel an ausreichender umfassender körperlicher Betätigung und meist einseitiger Arbeit, insbesondere der im Haushalt tätigen Frau, bei gleichzeitiger starker Beanspruchung des Körpers durch Schwangerschaften und Mangel an systematischer Körperpflege bis zur Gewöhnung an das Tragen künstlicher Stützen (Korsett, Bandagen usw.). — Entwicklung eines knochen-, bänder- und muskelschlaffen Frauentypus mit unterentwickelten inneren Organen (Herz, Lunge), Neigung zu Blutkreislaufstörungen (Krampfadern), Stoffwechselfstörungen (Fettsucht, Verstopfung) und Schwäche der Atmungsorgane (Kurzatmigkeit, Asthma bei Älteren). Infolgedessen vorzeitiges Altern und Anwendung von künstlichen Mitteln, um jung zu erscheinen.

Gleichstellung der Frau, auch in bezug auf Körperausbildung durch Leibesübungen erst seit der Jahrhundertwende und den sonstigen Bestrebungen der Frauen nach Gleichberechtigung. Doch

2
auch jetzt noch oft verborgene oder unbewußte Widerstände, sowie falsche Einstellung, insbesondere der berufstätigen Frau ihrem Körper gegenüber.

B. Wie kann durch Anwendung von Leibesübungen diese körperliche Minderwertigkeit der Frau beseitigt und der Entstehung von Schwächezuständen und Krankheiten vorgebeugt werden?

Durch der seelischen Einstellung entsprechende körperliche Erziehung des weiblichen Kindes mit Spiel, Turnen und Sport. Durch Heranziehung aller Körperorgane zur wachstumsfördernden Betätigung, insbesondere, wenn der Beruf solche ausschließt (sitzende Arbeit bei schlechter Haltung, meist nur unter Verwendung der Arme und Hände), durch Erhöhung der Kraftreserven und der Spannkraft der Muskeln, durch Vermeidung von krankhaften Zuständen während und nach der Schwangerschaft.

Verhütung vorzeitiger Abnutzungen und frühen Alterns durch Heranziehung körperlich wenig oder falsch arbeitender Frauen zu umfassenden Leibesübungen. Anpassung der körperlichen Tätigkeit an Alter, Beruf, Neigungen und Leistungsfähigkeit zur Erzielung einer förderlichen Wirkung in Form von Wachstumsreizen durch Beanspruchung der einzelnen Organ-Systeme.

C. Wie wirken die Leibesübungen auf die einzelnen Organe?

1. Auf die Aufbau- und Bewegungsorgane:

- a) Knochen: Keine tote Masse, sondern durch Beanspruchung (Muskelarbeit) formbar. Beeinflussung des Längen- und Dickenwachstums. Zunahme der Wülkchen. Erhöhung der Festigkeit. Anregung des blutbildenden Knochenmarks.
- b) Bänder und Gelenke: Vermeidung von Schädigungen durch örtlich begrenzte und zu lange anhaltende Belastung des Knorpelbezuges. Verhütung vorzeitiger Abnutzung durch Einschaltung von entlastenden Übungen. Lockererhaltung der

Gelenk-Kapseln. Vermeidung von Kraftverlust durch abnorme Gelenkwiderstände.

- c) Muskeln: Zunahme des Querschnitts (Kraft), des Spannungszustandes (Ausdauer) und der Dienstbereitschaft der Muskeln, sowie des schnelleren Ablaufes ihrer Bewegungsvorgänge (Geschicklichkeit), reichere Beseitigung der Abfallstoffe. Dehnung der zur Überspannung und Verkürzung neigenden Muskeln.

2. Auf die Organe der Zirkulation:

- a) Herz: Kräftigung des Herzmuskels, der bei Mangel an körperlicher Bewegung zur Erschlaffung neigt. Vergrößerung des Schlagvolumens.
- b) Gefäße: Beseitigung der Widerstände im Kreislauf und dadurch Vermeidung vorzeitiger Abnutzung der Gefäße (Blutdruck), Besserung des Lymphabflusses. Nüternergänzung und -zusammenziehung.

3. Auf die Organe der Atmung:

- a) Lungen: Vergrößerung des Luftgehaltes der Lungen, Erhöhung der Dehnungsfähigkeit und Spannkraft, Vermeidung toter Räume, Verminderung der Ansteckungsmöglichkeiten. Verbesserung des gasförmigen Stoffwechsels zwischen Blut und Außenluft.

4. Auf die Organe des Stoffwechsels:

- a) Bauchorgane: Regelung der Magendarmtätigkeit, Verbesserung der Bauchdrüsenfunktion. Erhöhung der Nahrungsausnutzung. Vermeidung von Senkungen und ihren Folgezuständen (Krampfadern, Hämorrhoiden). Beschleunigung der Entkalkung des Körpers durch bessere Nieren- und Darmtätigkeit.
- b) Haut: Erweiterung der Hautgefäße, Schutz gegen Erkältungskrankheiten, Vermehrung des als wichtiges Schutzmittel erkannten Hautfarbstoffes (Pigments). Erhaltung der Hautelastizität.

5. Auf die Geschlechtsorgane:

Vermeidung von Entwicklungsstörungen durch bessere Durchblutung, Kräftigung der Mutterbänder, der Bauchpresse.

6. Auf Gehirn und Nerven:

Entlastung des Gehirns, Erhöhung der Aufnahmefähigkeit durch Verbesserung der Blutumlaufes. Größere Abwechslung der Nervenreize. Beseitigung von Verkrampfungen.

7. Auf die Sinnesorgane:

Schärfung des Sehens und Gehörs, Besserung des Haut- und Muskelgefühls.

D. Welche Mittel stehen zur Erreichung dieses Zieles zur Verfügung?

Dem jeweils vorliegenden Bedürfnis angepasste Leibesübungen. Kein grundsätzlicher Unterschied zwischen männlichem und weiblichem Sport, Unterschied nur in der Höhe der Leistung und im Anreiz zur sportlichen Betätigung:

Beim Mann: Ehrgeiz, Kampfnatur; Wunsch, besseres zu leisten als der Gegner.

Bei der Frau: Neben dem Leistungswillen in bestimmten Grenzen Sinn für gute Erscheinung und äußere Wirkung, Freude am Schönen, an der Vervollkommnung des Körpers. Sportbetätigung je nach körperlicher und seelischer Verfassung:

- a) der gesunden Frau,
- b) der in Ausnahmezuständen (Unwohlsein, Schwangerschaft) befindlichen, gesunden Frau,
- c) der krankhaft geschwächten Frau (Körperschwäche, Krankheit, mangelhafte körperliche Leistungsfähigkeit).

I. Einteilung der Leibesübungen:

- a) Übungen mit Betätigungen der gesamten Körpermuskulatur. Z. B.: Rhythmische Gymnastik, Spiele, Rudern, Laufen.
- b) Übungen mit besonderer Bevorzugung der Arme und Schultermuskeln — Barren, Reck, Pferd, Paddeln.
- c) Übungen mit besonderer Bevorzugung der Beine: Springen, Handball, Radeln, Wintersport, Bergsteigen.

d) Übungen der Rumpfmuskulatur: Haltungsübungen, Schwimmen.

e) Der inneren Organe: Bauchmuskelübungen, Atemgymnastik, Zwerchfellübungen.

f) Der Sinnesorgane und Nerven: Zielübungen, Entfernungsschätzung, Geschicklichkeitsübungen.

II. Einteilung der sportlichen Betätigung nach Altersklassen.

1. 0 bis 6 Jahre: Säuglings- und Kindesalter.

Berücksichtigung der noch knorpeligen Beschaffenheit der sich entwickelnden Knochen, der verletzlichen Gelenke, der zarten Muskeln. Ausnutzung des natürlichen Bewegungsdranges des Kindes. Verwertung der kindlichen Spiele für Leibesübungen, Ausschaltung des für das Kind langweiligen Lurnens der Erwachsenen. Erziehung zur Grazie in Haltung, Gang und Bewegungen.

2. 6 bis 14 Jahre: Schulpflichtiges Alter.

Schaffung eines Ausgleiches für das ungewöhnliche Stillstehen in der Schule und die anstrengende geistige Arbeit. Erhöhung der Widerstandskraft gegen Schulkrankheiten durch Pflege der Freiluftübungen. Erweckung des rhythmischen Gefühls und des musikalischen Empfindens. Förderung des Kraftgefühls und der Lebenslust durch langsam steigende Beanspruchung.

3. 15 bis 18 Jahre: Entwicklungsalter.

Scharfe Trennung von männlichen Leibesübungen, schon begründet durch seelische Einstellung des jungen Mädchens. Pflege des angeborenen Schönheitssinnes und der Unternehmungslust durch rhythmische Gymnastik und Tänze. — Bevorzugung der bei stehender und sitzender Arbeit wenig benutzten Beine durch Bewegungsspiele, Laufen und Springen, Vermeidung unnötiger Pressungen des Unterleibes und schädlicher Blutfülle der weiblichen Organe (darum nicht Rundlauf!).

4. 19 bis 45 Jahre: Alter der Frau und Mutter.

Erhaltung der gewonnenen Spannkraft und Schmiegsamkeit durch vorsichtige Übungen, auch während der Menstruation und Schwangerschaft (besonders Vorsicht während der ersten

drei Monate, nur Atemübungen, Bauchmuskelübungen). Weniger Kraft-, mehr Ausdauerübungen zur Vermeidung der Fettsucht, Lockerungsübungen zur Erhaltung der Gebrauchsfähigkeit der Muskeln, Gelenke und Bänder. Übungen im Liegen, besonders bei stehend arbeitenden Frauen zur Entlastung des Blutdruckes in den Beinen.

5. Über 45 Jahre:

Vorsichtige Übungen allgemeiner Art ohne Pressung des Leibes und zur Vermeidung vorzeitiger Verhärtung und Verkalkung der Blutgefäße und des meist dadurch bedingten zu hohen Blutdruckes. Gelenkübungen.

Beim schwächlichen und kranken Organismus vorsichtiges Einüben, vorsichtiges Fortschreiten in der Beanspruchung, möglichst unter ärztlicher Aufsicht — aber kein Aussehen der sportlichen Betätigung. Regelmäßige Messungen und dementsprechend Erhöhung der Leistungen.

Hygienische Sportkleidung: Kein Einschnüren. Guffigende Brusthalter. Wechsel nach sportlicher Betätigung.

Dr. W. Michaelis, Leipzig.