

Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek

herausgegeben unter Leitung von

Dr. med. Zadek

Heft 27

Sport und Arbeiter

Von Dr. R. Silberstein

Preis 20 Pfennig

Berlin 1911

Verlag: Buchhandlung Vorwärts, Berlin SW. 68
(Sans Weber, Berlin)

SEL

AA

768

83/76

Buchhandlung Vorwärts, Berlin SW. 68, Lindenstr. 69

Arbeiter- Gesundheits-Bibliothek

Die Gesundheit ist des Arbeiters einziges Gut. Erhaltung der Gesundheit ist gleichbedeutend mit Erhaltung der Arbeitskraft. Darum ist der Arbeiter an der Hygiene, derjenigen Wissenschaft, welche von der Erhaltung der Gesundheit und Krankheitsverhütung handelt, in noch höherem Grade interessiert als der Besitzende.

Die Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek will dieses Interesse unter den Arbeitern wecken, Aberglauben und Vorurteile, insbesondere auf dem Gebiet der persönlichen Gesundheitspflege beseitigen und Erkenntnis und Verständnis der modernen Hygiene fördern.

In gemeinverständlicher Darstellung, unter besonderer Berücksichtigung der Arbeiterverhältnisse sollen in loser Aufeinanderfolge die für den Arbeiter wichtigsten Abschnitte aus dem weiten Gebiet der Gesundheitspflege von Sachverständigen bearbeitet werden, und zwar so, daß jedes Heft für sich ein abgerundetes Ganzes bildet.

In Vorbereitung sind: Die Berufswahl in gesundheitlicher Hinsicht, die Entwicklungsjahre, die Hygiene des Auges, der Ohren, Ansteckung und ansteckende Krankheiten, die Gewerbekrankheiten einzelner Berufe usw. usw.

Der Verlag glaubt mit dieser Bibliothek eine Lücke in unserer Literatur auszufüllen und bittet um recht rege Unterstützung der Parteigenossen. Namentlich machen wir auch die Krankenkassen auf die Arbeiter-Gesundheits-Bibliothek aufmerksam. Aufgabe der Krankenkassen ist es, ihre Mitglieder vor Krankheiten zu schützen und deshalb sind sie in hervorragendem Maße an der Erkenntnis der Krankheitsverhütung interessiert.

Verzeichnis der bereits erschienenen Hefte auf der dritten Seite des Umschlages.

Sport und Arbeiter

Von Dr. R. Silberstein



Berlin 1911

Verlag: Buchhandlung Vorwärts, Berlin SW. 68
(Hans Weber, Berlin)

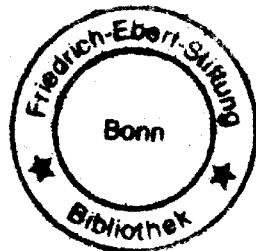
Inhaltsverzeichnis.

| | Seite |
|--|-------|
| Sport und Erziehung | 3 |
| Wirkung der Muskelstätigkeit | 6 |
| Einwirkung des Sports auf die Lunge | 7 |
| Wirkung des Sports auf Gehirn und Nerven | 7 |
| Das Turnen | 8 |
| Bewegungsspiele und Wandern | 12 |
| Das Bergsteigen | 14 |
| Das Hofschuhlaufen | 14 |
| Der Wintersport | 15 |
| Das Radfahren | 16 |
| Das Schwimmen | 17 |
| Das Rudern | 18 |
| Kleidung und Ernährung beim Sport | 19 |

AA04

A.A.

SEL 1 A A 1 768



Sport und Erziehung.

Wenn ich einiges aus dem Gebiete des Sportes und der Leibesübungen für die Arbeiter schreiben will, so muß ich zunächst erst einmal feststellen, was ich mit dem Worte „Sport“ eigentlich sagen will. Was wird nicht alles heutzutage „Sport“ genannt! Sport soll es sein, wenn man im Automobil durch die Welt rast und den Stundenrekord um so und so viel Kilometer drückt. Sport heißt man die Pferdewettrennen, für die und bei denen ungeheure Mengen Geldes ausgegeben werden. Sport nennen es manche, wenn auf staubiger Rennbahn hinter stinkenden Motoren zusammengekrümmte Menschen unzählige Male umherradeln, und ähnliches mehr. Alles dieses und ähnliches wollen wir nicht in den Rahmen unserer Betrachtung ziehen; diese Dinge dienen weder der Hebung des leiblichen Wohles der Ausübenden noch der Hebung des geistigen Niveaus der Zuschauenden, im Gegenteil, sie wirken eher verblöbend auf die Masse ein und regen höchstens zu den unsinnigen Wetten an, die wir auf den Sportplätzen Englands und Amerikas so verbreitet finden. Daß die Ausübenden selbst durch dieses Rennen nicht ihre Gesundheit heben, zeigt der miserable Kräfte- und Gesundheitszustand der Rennfahrer und Jockeys. Wir wollen gerade unter Sport verstehen eine Stählung und Kräftigung unseres gesamten Körpers durch geordnete Pflege und Übung in Wasser und Luft, im Wald und Felde, auf den Bergen und in der Ebene, eine Befreiung von Leib und Seele aus der Enge, in die der moderne Mensch und besonders der moderne Lohnarbeiter durch die Erwerbstätigkeit und durch die Großstadt für den größten Teil seines Lebens eingesperrt ist.* Das ist auch die eigentliche Bedeutung des Wortes Sport, denn wie in dem Werke von Junk und Loewy über das Höhenklima und die Bergwanderungen dargelegt wird, stammt das Wort Sport von dem englischen disport, das heißt „sich von der Arbeit forttragen“. Gueppe-Krag hat nachgewiesen, daß bereits in der gotischen Bibel des Ulfilas das Wort spaurds (wie o gesprochen) vorkommt in der Bedeutung der antiken Rennbahn. Bei den alten Griechen war ja die Rennbahn der Ort der sportlichen Wettkämpfe, bei denen Ausbildung und Übung des Körpers und vor allem auch das Moment der Schönheit bei allen Leibesübungen in den Vordergrund gestellt wurde. Gerade dieses letzte Moment wird bei unserm modernen Sport leider häufig vermißt. Auch der Ehrgeiz und Wettstreit, der nun einmal untrennbar mit den Sportübungen verbunden ist, wurde bei den alten Griechen ganz anders angeregt wie

Vordergrund, daß es dann damit vorbei ist. Also sorgen wir nur dafür, daß schon in der Schule und nach der Schule unsere Arbeiterschaft zu begeisterten Anhängern der Leibesübungen erzogen wird, dann werden die Arbeiter ihr Leben lang Freunde des Sportes bleiben und sich ihr Leben verschönern und verlängern.

Wirkung der Muskelstätigkeit.

Betrachten wir nunmehr den Einfluß der systematischen Körperbewegungen auf den Gesamtorganismus, so müssen wir uns zunächst einmal mit den Muskeln des Körpers beschäftigen. Wir wissen, daß alle Organe des Menschen, die nicht gebraucht werden, verkümmern, besonders deutlich sehen wir das bei den Muskeln; jedermann ist es bekannt, daß ein Bein, welches längere Zeit wegen eines Bruches untätig in einem festen Verband gelegen hat, viel schwächere Muskeln zeigt als vorher; andererseits ist es ebenso bekannt, daß durch dauernde Übungen einzelne Muskelgruppen sich zu enormer Stärke und Kraft entwickeln können, wie man dies z. B. bei den Oberarmmuskeln von Athleten beobachten kann. Aus diesen Beispielen wird es klar, daß es zur Erhaltung und Verbesserung unserer gesamten Körpermuskulatur notwendig ist, möglichst alle Muskeln in Bewegung und Übung zu erhalten, wenn wir unsere Muskelkraft stärken und dem Körper harmonische Leistungsfähigkeit und Schönheit schaffen wollen; da eine möglichst allseitige Muskelbewegung bei der gewöhnlichen Körperarbeit der meisten Menschen völlig ausgeschlossen ist, bedarf es dazu eben bestimmter Sportsübungen, die die Gesamtmuskulatur in Bewegung und Übung setzen. Der Muskel bedarf nun, um in seiner Aktionsfähigkeit erhalten zu bleiben, ständig erneuter Sauerstoffzufuhr durch das Blut; bei allen Muskelbewegungen muß die Herzstätigkeit eine kräftige sein, um stets frische Blutmengen zum arbeitenden Muskel hinzusenden. Aber nicht nur frischen Sauerstoff muß das Blut zum Muskel hinbringen, es muß auch die Abfallstoffe aus dem Muskel fortzuschaffen, die sich bei der Tätigkeit bilden, man nennt diese Stoffe die Ermüdungsstoffe. Die Beseitigung dieser Stoffe geschieht um so leichter, wenn zwischen jeder Arbeit des Muskels eine, wenn auch noch so kleine Erholungsperiode eingeschoben wird. Das sieht man am besten bei allen taktmäßig ausgeführten Übungen, beim Rudern, beim Schwimmen, bei vielen Arbeiten, z. B. dem Schmieden oder dem Anheben schwerer Lasten.

Fällt die Erholungsperiode aus, wie zum Beispiel bei den Anfängern im Schwimmen, die in der Neugierigkeit vor dem Untersinken statt ruhiger taktmäßiger, unruhige und schnelle Bewegungen machen, so tritt die Ermüdung viel früher ein. Die Muskelstätigkeit bedingt also eine stärkere Herzstätigkeit, einen erhöhten Blutdruck. Die Muskelbewegungen selbst pressen auch das Blut stärker durch die Abflußkanäle des Blutkreislaufes, die Venen, in denen das durch den Stoffwechsel verunreinigte Blut

fließt und treiben es schneller zu den Lungen zurück, wo die Befreiung des Blutes von der Kohlensäure und die Erneuerung des Sauerstoffes stattfindet. Dieser vermehrte Blutstrom und gesteigerte Blutdruck bei Muskelstätigkeit zeigt sich deutlich an den Hautgefäßen; diese erweitern sich, die Haut wird rot und warm, kommt in Schweiß, durch den der Körper neben der Ausatmung durch die Lunge viele Stoffe ausscheidet, die er gern loswerden möchte. Der Herzmuskel selbst wird durch die erhöhte Muskelarbeit gestärkt und in den Stand gesetzt, auch bedeutend erhöhten Anforderungen zu genügen. Freilich darf dabei nicht außer acht gelassen werden, daß eine gewisse Grenze nicht überschritten werden darf. So hat man konstatiert, daß das geübte und trainierte Herz sich bei sehr starken Anforderungen um ein bedeutendes vergrößern kann, überschreiten diese Anstrengungen dabei eine gewisse Grenze nicht, so geht diese momentane Herzvergrößerung wieder zur Norm zurück; treten aber diese Ueberanstrengungen immer und immer wieder auf, wie zum Beispiel bei Rennfahrern, die stundenlang ihr Herz überanstrengen, so tritt eine bleibende Erweiterung des Herzens und Schädigung des Herzmuskels ein.

Einwirkung des Sports auf die Lunge.

Neben der Herzkraftigung, die wir bei vernünftiger Muskelübung beobachten können, tritt auch eine Stärkung und Kräftigung der Lunge ein. Die Atemzüge werden vertieft und verschärft, die Muskulatur des Brustkorbes vergrößert, die Gestalt des Brustkorbes wird gewölbt, die Elastizität des Lungengewebes vermehrt; die Sauerstoffaufnahme und die Kohlensäureabgabe durch die vertieften Atemzüge gehoben; freilich muß die Atmung beim Sport stets durch die Nase, nie durch den offenen Mund erfolgen; die Nase hat vorzügliche Schutzvorrichtungen zum Abfangen von Staub und schädlichen Bakterien, die dem Munde vollkommen fehlen; auch soll der Sport stets nur in staubfreier Luft ausgeübt werden, um die Gefahren der Staub- und Bakterieneinatmung möglichst zu vermeiden. Die Grenze der Lungenanspannung, die beim Sport nicht überschritten werden sollte, liegt in dem Moment, bei dem eine ausgiebige Nasenatmung bei geschlossenem Munde nicht mehr möglich ist.

Wirkung des Sports auf Gehirn und Nerven.

Einen äußerst günstigen Einfluß üben die Leibesübungen auf Nerven und Gehirn aus. Schon du Bois-Reymond betonte, daß durch die Muskelübungen auch eine Nervengymnastik getrieben werde. So übt sich durch die Nervengymnastik das richtige Zusammenarbeiten der einzelnen Muskeln mit der Zeit so ein, daß für bestimmte Übungen automatisch die notwendigen Muskeln eintreten,

und zwar so, daß mit der möglichst geringsten Muskelarbeit die möglichst höchste Leistung erzielt wird, jede unnötige Ueberanstrengung, wie wir sie bei Anfängern im Schwimmen, Rudern oder Bergsteigen finden, wird vermieden und nur das unbedingt notwendige Maß von Muskelkraft angewandt. Auch der Mut und die Geistesgegenwart wird gestählt, wie wir es ebenfalls beim Turnen, Schwimmen, Bergsteigen und anderen Sportsübungen beobachten können; bei Bergbesteigungen entscheidet oft ein Moment der Geistesgegenwart über Leben und Tod des Bergsteigers. Schließlich sind die Muskelübungen das beste Mittel, einen gesunden und ruhigen Schlaf zu erzielen. Wie wir schon vorher mitgeteilt haben, werden im Muskel direkt durch die Bewegungen Stoffe erzeugt, die Müdigkeit hervorrufen; sicher würden wir viel weniger Schlaflose und Neurastheniker in unserer Zeit haben, wenn der Sport weitere Verbreitung unter der Allgemeinheit fände, als es bis jetzt der Fall ist.

Unter den verschiedenen Sportarten kommen für den Arbeiter folgende hauptsächlich in Frage: das Turnen mit den verschiedenen Turnspielen, das Wandern und Bergsteigen, Rudern und Schwimmen, Radfahren, Eislauf, eventuell Schneeschuhlauf, und in neuester Zeit das Rollschuhlaufen.

Das Turnen.

Wir beginnen den Reigen der Körperübungen mit dem Turnen, schon deshalb, weil doch immerhin das Turnen durch unsere Schule von Jugend auf gepflegt wird, freilich muß man fordern, daß das Schulturnen in jeder Hinsicht einen weiteren Ausbau erfährt, wenn es wirklichen Nutzen für die heranwachsende Jugend mit sich bringen soll. Zunächst dürfte das Turnen nicht nur für Knaben obligatorisch sein, sondern müßte auch für alle Mädchen der Volksschulen durchgeführt werden, denn gerade die Mädchen sind besonders zu Verkrümmungen der Wirbelsäule geneigt; eine Kräftigung der Muskulatur und der Wirbelsäule, eine Erziehung zu gerader Körperhaltung ist das beste Vorbeugungsmittel hiergegen. Vor allem müßte die Zahl der Turnstunden bedeutend vermehrt werden; zwei Stunden wöchentlich, wie es jetzt üblich ist, sind völlig unzureichend. Um den Arbeiterkindern die Möglichkeit weiterer Turnstunden zu gewähren, haben die Arbeiterturnvereine Turnkurse für Kinder eingerichtet, aber die preussischen Behörden, anstatt diese nützlichen und dankenswerten Bestrebungen zu unterstützen, unterdrücken mit aller Gewalt und polizeilicher Brutalität diese Kinderturnkurse der Arbeiterturnvereine. Ferner ist es wichtig, daß Turnen und Turnspiele soviel wie irgend möglich in staubfreier Luft geübt werden. Ist man gezwungen, in geschlossenen Räumen zu turnen, so ist völlige Staubbfreiheit dieser Räume die wichtigste Vorbedingung für den gesundheitlichen Wert des Turnens. Unser

deutsches Turnen wird im allgemeinen noch so geübt, wie es der Turnvater Jahn vor den Freiheitskriegen einführte. Es hatte damals vor allem den Zweck, die Jugend wehrfähig zu machen, sie auf den Soldatenberuf und die Kriegstüchtigkeit vorzubereiten; das sollte heute anders sein. Das Turnen soll erstreben eine möglichst gleichmäßige Ausbildung der Muskulatur, eine Geschmeidigmachung der Gelenke, eine Kräftigung von Herz und Lunge und eine Erziehung des Körpers auch in ästhetischer Hinsicht zu schönen, elastischen und dem Auge wohlgefälligen Bewegungen.

Man unterscheidet bei unserem Turnen erstens die Freiübungen, die hauptsächlich in Bewegungen der oberen und unteren Extremitäten und des Rumpfes am Ort oder mit Fortbewegungen des Körpers bestehen — sie können durch Hanteln, Stäbe, Keulen abwechselungsreicher gestaltet werden; zu den Freiübungen können noch die verschiedenen Sprungarten hinzugerechnet werden; zweitens die Ordnungsübungen, die besonders zu Reigen ausgebildet werden; drittens das Geräteturnen, bei dem hauptsächlich Reck und Barren benutzt werden.

Man hat dem deutschen Turnen mancherlei Vorwürfe gemacht, die zweifellos nicht ganz ohne Berechtigung sind. So hat man hervorgehoben, daß die Schönheitspflege, die bei den Leibesübungen der alten Griechen eine so hervorragende Rolle spielte, mehr oder weniger vernachlässigt wird. Dieser Vorwurf kann auch nicht durch den Hinweis auf die Reigenübungen entkräftet werden, denn selbst bei diesem wird gewöhnlich mehr Wert gelegt auf das Gesamtbild, als auf Schönheit und Grazie des einzelnen Mitwirkenden. Diese Reigenübungen sollten überhaupt beim Turnen nicht allzusehr bevorzugt werden, da sie mehr Gedächtnis- als Körperübungen sind und von den kurzen Turnstunden oft noch einen großen Teil fortnehmen; ferner wird dem Geräteturnen, besonders am Reck und Barren, mit Recht nachgesagt, daß bei diesen Übungen vorwiegend die Armmuskulatur gestärkt wird, während die Beinmuskulatur dabei ziemlich leer ausgeht, und man hat Parikaturen von deutschen Turnern dargestellt, bei denen ein kräftiger Oberkörper mit starker Armmuskulatur auf ganz dünnen Beinen ruht. Mag dies auch übertrieben sein, tatsächlich beruhen die meisten Kraftübungen am Reck und Barren hauptsächlich auf der Armmuskulatur, und für die Beine kommen höchstens die verschiedenen Sprungübungen mit Boot, Pferd usw. in Frage.

Um die gesamte Körpermuskulatur gleichmäßig auszubilden, gibt es nur ein Mittel, nämlich, die schwedische Gymnastik mehr als bisher in die deutschen Turnübungen einzufügen; soweit mir bekannt geworden ist, regt es sich in den deutschen Arbeiterturnvereinen auch schon in dieser Hinsicht, man macht den Versuch, die Freiübungen nach Art der schwedischen Gymnastik auszubauen. Diesen Vorschlag macht auch Julian Marquise in seinem mit vielen instruktiven Abbildungen versehenen Buche über Körperpflege, er

schlägt vor, eine methodische Pflege von Atemübungen, von sogenannten Spannbeugeübungen, Haltungs- und Streckungsübungen der Wirbelsäule unter strengster Vermeidung aller Klammstellungen.

In Schweden werden als Geräte nur gebraucht Querbaum, Sprossen- und Gitterleitern, schräg und wagerecht gespannte Tau, die selbständig oder kombiniert mit Freiübungen benutzt werden.

Marfuse führt folgende einfache Atemübungen schwedischer Gymnastik an:

1. Arme auf dem Rücken kreuzen, tief einatmen, dabei Schultern und Fersen heben. Kopf leicht nach hinten wenden. Tief ausatmen, dabei Schultern, Fersen, Kinn, Fersen; je fünfmal.
2. Arme vorwärts heben. Tief einatmen mit Arme aufwärts und rückwärts heben (Rumpf und Kopf zurückgebeugt, Knie durchdrücken). Tiefes Ausatmen mit Arme vorwärts beugen; je fünfmal.
3. Arm rollen; Arme seitwärts zur Kammlage (Handfläche nach oben) heben. Arme vorwärts, aufwärts und rückwärts rollen; je fünfmal.
4. Arme strecken, Arme vorwärts, aufwärts, seitwärts strecken; je fünfmal.
5. Rumpf drehen in Spreizstellung; Hüften fest; Rumpf drehen rechts und links; je fünfmal.

Solche Uebungen gibt es zahllose in Kniebeuge, Ausfallstellungen usw. Die schwedische Gymnastik soll eine bessere und systematischere Ausbildung des gesamten Körpers erzielen, als die deutsche Turnerei. Manche Uebungen des deutschen Turnens können sogar, wenn sie übertrieben werden, direkte Schädigungen herbeiführen. Das kann man besonders bei den sogenannten Stützübungen konstatieren, bei denen die Arme in Hang oder Stütz längere Zeit die ganze Körperlast allein zu tragen haben. Durch diese Uebungen kann ein zu hoher Druck im Brustkorb entstehen, der wiederum zu einer mangelhaften Blutversorgung des Herzens und zu direkter Blutstauung führen kann; man kann dies auch an der blauroten Verfärbung der Gesichter erkennen, die bei solchen übertriebenen Kraftübungen auftreten kann. Dieselbe Pressung des Brustkorbes kann sich auch beim Gewichtstemmen geltend machen, das man deshalb auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus nicht besonders empfehlen kann. Das Geräteturnen soll also nie zu Kraftanstrengungen übertrieben und daher zweckmäßigerweise ergänzt werden durch Uebungen, die auch die unteren Gliedmaßen in Anspruch nehmen, das sind vorwiegend Lauf- und Springübungen. Was besonders unserem Turnen fehlt, ist Licht und Luft; selbst unsere besten Schulkturnhallen lassen in dieser Hinsicht viel zu wünschen übrig, der Staub ist fast gar nicht aus ihnen zu beseitigen und die Beleuchtung oft unzureichend. Um vieles

schlimmer steht es aber noch mit den Restaurations Sälen, mit denen sich die Arbeiterturnvereine oft behelfen müssen, da ihnen das Turnen in Schulkturnhallen dank der weisen Vorschriften preussischer Minister verboten ist. So muß man vom Standpunkt der Hygiene immer wieder die Forderung aufstellen: hinaus aus den dunkeln, staubigen Sälen, hinaus ins Freie, wenn es irgend die Witterungsverhältnisse gestatten. Ist man aber gezwungen, im geschlossenen Raume zu turnen, so ist möglichste Staubfreiheit des Turnsaals und der Geräte die wichtigste Vorbedingung für den Nutzen des Turnens; durch häufiges nasses Aufwischen, Benützen von staubbindendem Öl, häufiges Lüften der Säle erreicht man dies am besten.

Unsere Zeit drängt überhaupt die Menschen immer mehr aus den engen Wohnungen hinaus ins Freie, und so hat denn auch die Freiluftbewegung derartige Dimensionen angenommen, daß sie fast die Bewegung für das Wasser in den Hintergrund gedrängt hat. Zweifellos ist die Freiluftbewegung sehr zu begrüßen und Luftbäder sind, in richtiger und zweckmäßiger Weise genommen, sehr heilsam für den Körper. Der Einfluß der Luftbäder ist ein zweifacher, erstens ein sogenannter thermischer, ein Wärmeeinfluß, zweitens ein Einfluß des Lichts, sei es des Sonnenlichtes direkt oder des zerstreuten Tageslichtes. Kalte resp. kühle Luft übt auf die Haut einen derartigen Reiz aus, daß zuerst eine Zusammenziehung, und gleich darauf folgend eine Erweiterung der Blutgefäße der Haut stattfindet; das Blut strömt mit energischem Strom aus den inneren Organen zur Haut, um der Abkühlung entgegenzuwirken, so kommt es zur Erwärmung und Rötung derselben; wirkt nun der äußere Kältereiz weiter, so kommt es erneut zur Zusammenziehung und wieder folgenden Erweiterung der Hautgefäße; dieses Wechselspiel ist es gerade, das so heilsam für den ganzen Körper ist; die Herzthätigkeit wird gekräftigt und verlangsamt, die Atmung vertieft, die ganze Kreislaufthätigkeit gesteigert. Führt man bei diesem Luftbade körperliche Uebungen in mäßiger Weise aus, so erhält man den Körper in gleichmäßigem, wohligen Wärmegefühl, ohne jedes Gefühl des Fröstelns selbst bei ziemlich kühler Lufttemperatur. Das Gefühl des Fröstelns, die sogenannte Gänsehaut, das durch das erste Zusammenziehen der Hautgefäße bedingt wird, tritt erfahrungsgemäß im Luftbade viel seltener und weniger heftig auf, als im kalten Wasserbade, da die Luft viel weniger Wärme entziehend wirkt, als das Wasser. Die Lichtwirkung des Luftbades ist eine die Bakterien vernichtende, sie ist um so kräftiger, je intensiver die Lichtwirkung ist, freilich darf die Bestrahlung auch nicht übertrieben werden. Sonnenbäder ohne Maß und Ziel, bei denen der Körper oft stundenlang ohne jeden Schutz den Sonnenstrahlen ausgesetzt wird, sind nicht ohne Gefahr. Abgesehen von direkten Hautverbrennungen, die oft dabei entstehen, können auch schädigende Wirkungen auf Herz und Gehirn bei nicht

ganz gesunden Individuen leicht eintreten. Stets sollte der Kopf bei Sonnenbädern vor direkter Bestrahlung geschützt und eventuell mit einem kühlen Umschlage bedeckt werden, um eine zu starke Blutüberfüllung des Gehirns zu verhindern. Durch Gewöhnung an die Luftbäder haben es viele Menschen dahin gebracht, sich selbst bei Eis und Schnee längere Zeit völlig unbedeckt im Luftbade aufhalten zu können, ohne dabei zu frieren, ein Experiment, das immerhin nur ganz Gesunde ausüben sollten. Alles in allem sind Freiluftbäder vortreffliche Abhärtungs- und Nervenkräftigungsmittel. Einzelne Schulen, zum Beispiel in Bern, haben, von dieser Tatsache ausgehend, ihren Turnunterricht in völliges Freiluftturnen mit unbedecktem Körper umgewandelt. Bei uns dürfte es freilich noch sehr lange dauern, bis es dahin kommen wird; um so mehr sollte auch diese Reform des Turnens von der Arbeiterschaft unterstützt werden.

Bewegungsspiele und Wandern.

Die wichtigste Ergänzung des Turnens müssen Bewegungen im Freien sein, das heißt Bewegungsspiele und Wandern. Bewegungsspiele, wie die deutschen Turnspiele: Barlauf, Dritten abschlagen, Nachlaufen, schwarzer Mann und andere mehr, sind wie alle Laufübungen eine Kräftigung der sonst etwas vernachlässigten Beine, des Herzens, der Lunge, vorausgesetzt, daß sie auf staubfreien offenen Plätzen ausgeübt werden.

Neben den deutschen Spielen haben sich immer mehr die aus England importierten Ballspiele eingebürgert, die auch bei den Arbeitern in ausgedehntem Maße Eingang finden sollten. Das Fußballspiel, das in England und Amerika mit außerordentlichem Eifer betrieben wird, hat auch bei uns viele Anhänger gewonnen; freilich ist es nicht von der Hand zu weisen, daß bei diesem Spiel nicht selten schwere Verletzungen, Brüche der Arme und Beine, heftige Stöße gegen den Unterleib vorkommen können. Besonders bei den öffentlichen Wettkämpfen soll es oft recht roh zugehen. Die Freunde dieses Sports behaupten demgegenüber, daß das Fußballspiel nicht gefährlicher sei, als andere Sportarten. In den richtigen Grenzen ausgeübt, ohne die Auswüchse der öffentlichen Wettkämpfe auf staubfreien Plätzen gespielt, ist es eine Stählung und Kräftigung gerade der Bein- und Bauchmuskulatur, schärft den Blick, befördert die Geschicklichkeit und lenkt den Sinn von der Mißere des Alltagslebens ab. Das Prinzip des Spieles besteht darin, daß der Ball nur mit den Füßen oder Beinen getrieben werden darf und jede Partei das Ziel zu erreichen sucht, den Ball in das Lager der Gegenpartei und zwischen zwei an den Enden des Platzes stehende Stangen hindurch zu treiben.

Ist das Fußballspiel mehr ein Kraftsport, der wohl nur von Männern ausgeübt werden kann und immerhin leicht zu Gewalttätigkeit ausarten kann, so ist ein anderes Ballspiel, das Lawn-

Tennisspiel, gerade dazu angetan, Schönheit und Grazie beim Spiel zu ihrem Rechte kommen zu lassen; es ist sicher das schönste und edelste aller Ballspiele; leider wird es bis jetzt fast nur von den oberen Zehntausend gespielt, von den Arbeitern bisher wohl fast ganz gemieden, und doch könnte es von den Arbeiterturn- und Sportvereinen sehr wohl auch auf ihren Turn- und Freiluftplätzen getrieben werden. Denn kein Spiel ist so kräftigend für den Körper und zu gleicher Zeit so fördernd für die Grazie und Schönheit der Körperbewegungen, wie das Tennisspiel. Es wird mit kleinen Bällen gespielt, die mit Schlägern über ein Netz hinweggeschlagen werden, und zwar immer möglichst so, daß der Gegner den Ball nur mit Mühe oder überhaupt nicht zurückschlagen kann.

Neben den Spielen kommt das Wandern als Ergänzung des Turnens vorzüglich in Betracht; es vereint Betätigung des Körpers mit Erquickung des Gemüths, es treibt den Menschen aus den engen Straßen der Stadt hinaus in die freie Natur, und man braucht nur die Scharen zu sehen, die Sonn- und Feiertags zu Fuß, zu Rad oder mit der Eisenbahn aus den Großstädten herausströmen, um zu begreifen, daß der alte Wandertrieb und die Freude an der Natur noch immer im Menschen vorhanden ist, trotzdem es gerade dem Großstädter immer schwerer wird, hinaus zu gelangen. Das Gehen als solches ist eine kräftige Übung für die Beine, die in der Arbeitswoche meist nicht genügend und auch nicht in zweckmäßiger Weise bewegt werden. Die übrigen Körpermuskeln kommen beim Wandern weniger in Tätigkeit, dafür wird Atmung und Blutkreislauf gekräftigt und die natürlichen Verbrennungsprozesse vermehrt. Auf Gehirn und Nerven, die beim einfachen Wandern für die Muskelbewegungen kaum in Anspruch genommen werden, wirkt die Landschaft, Wald und Wiesen, Felder und Gewässer erquickend und belebend. Eine Ermüdung durch die Wanderung in freier Natur tritt daher viel später auf als durch eine Wanderung durch gleich große Strecken bekannter Stadtstraßen. Nichts kann für Körper und Geist angenehmer und erfrischender sein, als die Arbeit der Woche durch eine ausgiebige Wanderung am Sonntag zu unterbrechen. Die Arbeiterturnvereine leisten ja schon recht gutes auf diesem Gebiete, auch die Jugendorganisationen können sich ein großes Verdienst erwerben, wenn sie die jungen Leute zu Wanderfreunden erziehen, und es sollte nicht bei eintägigen Wanderungen bleiben, mehrtägige mit Uebernachten müßten mehr gepflegt und schon in der Schule sollte damit begonnen werden. In den höheren Schulen werden solche mehrtägige Wanderungen auch in unsere näher gelegenen Gebirge unternommen; in der Volksschule, dem Stiefkinde unserer heutigen Gesellschaft, ist leider davon noch nichts zu spüren. Unsere Vertreter sollten in den Gemeinden unter vielen anderen auch diesem Ziele zustreben, die Schülerwanderungen auch für die Volksschulen durchzusetzen.

Das Bergsteigen.

Dem Wandern in der Ebene ist in jeder Hinsicht das Bergsteigen überlegen. Freilich kommt es wohl nur für die Arbeiter in Betracht, die im Gebirge oder in der Nähe des Gebirges wohnen; denen, die weitab vom Gebirge ihren Wohnsitz haben, ist es meist infolge der teuren Reisekosten schlechterdings unmöglich, sich den herrlichen Genuß der Bergwanderung und Bergbesteigung zu gönnen. Aber wer es irgend kann, sollte nicht versäumen, Bergtouren zu unternehmen. Solange bei Bergwanderungen der Weg bergauf nicht sehr steil ist, tritt ein nennenswerter Unterschied zwischen Wandern in der Ebene und Bergsteigen nicht ein, wird der Aufstieg aber steiler, treten bedeutend erhöhte Anforderungen heran; kommt es sogar zum Klettern, so wird der ganze Körper angestrengt. Besonders stark werden dabei die Arme und bei schwierigen Stellen auch das Nervensystem betätigt. Bergabsteigen mit mäßigem Gefälle erfordert weniger Arbeit als Gehen auf ebener Fläche; bei steilem Abstieg werden dagegen die Kräfte wegen der Notwendigkeit, den Körper zu bremsen, stark in Anspruch genommen, besonders werden dabei die Wadenmuskeln stark ermüdet. Was die Gebirgswanderung noch besonders nützlich macht, ist die reine, sauerstoffreiche Höhenluft, die den Körper bei jedem Atemzug durchströmt und zusammen mit der erhöhten Herzaktivität alle Abfallstoffe wunderbar beseitigt. Zu gleicher Zeit ist die Gebirgswanderung, richtig angewandt, ein hervorragendes Kräftigungsmittel für das Herz, ja, man hat sogar direkt als Heilmittel für das Herz bestimmt abgestufte Gebirgswanderungen mit täglicher vorsichtiger Steigerung der Leistungen eingeführt. Hervorragend ist auch die Einwirkung des Gebirges, besonders des Hochgebirges, auf Sinnesorgane und Seele durch die Betrachtung der erhabenen und gewaltigen Natur.

Das Rollschuhlaufen.

Wir können den Turn- und Wintersport nicht verlassen, ohne des neuesten Sports zu gedenken, der besonders in den Großstädten viele Anhänger, allerdings wohl hauptsächlich unter Kindern und jugendlichen Personen, gefunden hat. Das ist der Rollschuhsport. Er ist wohl hauptsächlich aus Amerika eingeführt und hat solchen Anklang gefunden, seitdem die in Kugellagern sehr leicht laufenden Rollschuhe benutzt werden; zweifellos ist das Rollschuhlaufen für die Weine eine sehr kräftige und zweckmäßige Übung, auch kann es zur Entwicklung einer gewissen Grazie beitragen. — Was gegen das Rollschuhlaufen etwas spricht, ist der Umstand, daß es nur auf asphaltierten Straßen, also fast nur in der Stadt, oder in geschlossenen Bahnen ausgeübt werden kann. Staubeinatmung und Gefährdung durch Straßenfahrwerke dürften die unangenehmen Beigaben dieses Sports sein. —

Der Wintersport.

Ein verhältnismäßig junges Reis am Baume des Sportes ist der Wintersport; der Winter muß für den größten Teil der Bevölkerung erst für die Lebensbetätigung erobert werden, und gerade im Winter bedarf die Kulturmenscheit vielleicht noch mehr als im Sommer der Betätigung und Auslüftung des Körpers in freier Natur. Die künstliche Beleuchtung, Heizung, mangelhafte Lüftung der Wohnräume erschwert die Sauerstoffaufnahme im Winter; die ganze Stimmung des Menschen bei den kurzen, oft trüben Wintertagen erfordert viel mehr als im Sommer Erfrischung und Erholung im Freien. Unsere besitzenden Klassen haben dies auch schon eingesehen, und die Wintersportplätze in den Mittelgebirgen und in den Alpen erfreuen sich immer größeren Zuspruchs. Die Arbeiter müssen sich bis auf weiteres mit geringerem begnügen. Der einfachste und populärste Sport des Winters bei uns ist das Schlittschuhlaufen; es sollte mehr als bisher in den Volksschulen gefördert werden; man könnte sehr wohl ein paar Stunden Religion oder vaterländische Kriegsgeschichten ausfallen lassen und dafür die Kinder klassenweise zum Schlittschuhlaufen führen, solches Tun würde dem Leibe förderlich sein und der Seele gewiß keinen nennenswerten Schaden zufügen; zu dem Zwecke müßte denn auch von den Städten dafür gesorgt werden, daß Eisplätze zur unentgeltlichen Benutzung zur Verfügung gestellt werden; da hierin noch vieles mangelt, so eröffnet sich auch hier für Turn- und Wandervereine ein ersprießliches Tätigkeitsgebiet.

Beim Schlittschuhlaufen findet eine Betätigung fast sämtlicher Körpermuskeln statt, wobei eine Anstrengung fast völlig vermieden wird, da beim Laufen die einmal erlangte Geschwindigkeit durch die sehr geringe Reibung nur allmählich verbraucht wird. Des weiteren findet eine gründliche Durchlüftung des Körpers statt, eine allgemeine Steigerung des Stoffwechsels, wodurch der Appetit vermehrt und allgemeines Wohl- und Wärmegefühl sowohl bei als auch nach dem Laufen erzeugt wird. Das Schlittschuhlaufen kann als einfaches Laufen geübt oder auch in der Form des verschiedenen Kunstlaufens mit Spielen verschiedener Art auf dem Eise verbunden oder auch mit Segeln ausgeführt werden.

Dem Schlittschuhlaufen verwandt ist das Schneeschuhlaufen oder Skilaufen. Ursprünglich in den nordischen Ländern, besonders in Norwegen, als Beförderungsmittel im Winter benutzt, hat es sich in den letzten Jahren auch bei uns als Sport eingebürgert und wird im Mittelgebirge wie im Hochgebirge viel geübt. Die Stische sind lange, schmale, aus gutem Holz hergestellte, vorn gebogene und spitz zulaufende Rufen, die unter dem Stiefel befestigt werden und den Menschen über den weichen Schnee, auf dem das gewöhnliche Wandern äußerst schwierig wäre, leicht

hinweggleiten lassen. Das Skilaufen bergabwärts erfordert außer dem Balancieren keine Kraftanstrengung, dagegen ist das Bergauffahren ziemlich anstrengend und muß vorsichtig ausgeübt werden. In der Ebene ist der Kräfteverbrauch etwas höher als beim Eislaufen, da die Reibung auf dem Schnee eine größere ist und so etwas hemmend auf die Fortbewegung wirkt. Jedenfalls hat der Skiläufer die Möglichkeit, weite Strecken über Schnee zurückzulegen. Er kann im Winter die Berge besteigen, in vollem Laufe von oben herabsaufen und dabei noch die tollsten Sprünge von geradezu märchenhafter Weite ausführen, wie dies in Norwegen mit besonderer Virtuosität geübt wird.

Für die oberen Zehntausend, aber auch für die in der Nähe des Gebirges wohnenden Arbeiter, kommt das *Ro de In* immer mehr in Aufnahme. Dieser Sport, der dem Spiel der Kinder nachgebildet ist, die mit kleinen Schlitten einen Berg hinabsaufen, hat die mannigfaltigsten Formen gezeitigt. So fährt man teils mit kleinen Modellschlitten für eine Person, sitzend oder auf dem Bauche liegend, mit den Beinen steuernd und bremsend, teils mit großen, von 4—5 Personen besetzten lenkbaren Schlitten. In den fashionablen Wintersportplätzen artet die Sache natürlich zu den unglaublichsten Wettrennen aus, wobei es nicht selten zu recht erheblichen Verletzungen, ja, Todesfällen durch Stürze kommen kann.

Das Radfahren.

Verlassen wir den Winter und die oberen Zehntausend und wenden uns jetzt zu einem Sport, der in den letzten Jahren immer mehr der Sport des Arbeiters und kleinen Mannes geworden ist: dem *R a d f a h r e n*. Die besser situierten Kreise, die anfänglich sich gleichfalls eifrig dem Radfahren hingaben, haben diesen Sport als zu billig und kommun aufgegeben. Das Rad kommt zurzeit nur noch als Beförderungsmittel und als Sport für die große Masse in Frage. Von den Arbeitern sind eine Reihe Arbeiterradfahrervereine gegründet worden. Wird der Sport vernünftig und in den der Gesundheit zuträglichen Grenzen ausgeübt, so kann er viel Nutzen bringen und Freude bereiten. Jedenfalls erleichtert das Rad dem Großstädter das Hinauskommen ins Freie, macht ihn unabhängig von den vollgepfropften Eisenbahnen und Straßenbahnen und ermöglicht es, viel weitere Strecken als zu Fuß zurückzulegen zu können. Das Radfahren hat aber auch, das soll gleich hervorgehoben werden, den großen Nachteil, daß es den Fahrer zwingt, große feste Wege und oft staubige Chaussees zu benutzen, während der Wanderer durch Wald und Feld, abseits vom großen Strom, auf staubfreien Wegen und Stegen sicher gehen kann. Beim Radfahren werden hauptsächlich die Streckmuskeln der Beine und der Hauptbeugemuskel des Oberschenkels benutzt, die übrige Körpermuskulatur wird nur zur Aufrechterhaltung des Körpers und zur

Balance gebraucht. In mäßigen Grenzen ausgeübt, bedeutet das Radfahren eine gute gymnastische Übung, welche die Muskeln kräftigt und auf Appetit, Verdauung, vor allen Dingen auf den Stuhlgang von vortrefflichem Einfluß ist. Es kann aber leicht Gefahren mit sich bringen, wenn zweierlei dabei außer acht gelassen wird. Erstens gerade, aufrechte, ungezwungene Haltung, und zweitens Vermeidung jeder Ueberanstrengung. Diese beiden wichtigen Punkte finden wir leider oft beim Radfahren vernachlässigt. Wir sehen nicht nur bei den Rennfahrern, sondern auch bei den Amateuren die größte Sucht, möglichst hohe Kilometerziffern in möglichst geringer Zeit zu erreichen. Dabei tritt dann immer das ein, was wir bei den Rennfahrern sehen: die vornübergebeugte Haltung, um dem Luftwiderstand möglichst geringe Angriffsflächen zu bieten. Herz und Lungen leiden unter so unvernünftigem Fahren in gleicher Weise. Besonders gefährlich ist auch für das Herz das Bergauffahren bei irgendwie nennenswerter Steigung des Weges. Die Arbeiterradfahrervereine sollten auch hier aller Refordraserei entgegentreten und es zu verhindern suchen, daß dieser an sich gesunde Sport durch seine Uebertreibungen gesundheitschädlich wird. Denn daß er das werden kann, hat man an den Rennfahrern feststellen können, die alle über kurz oder lang schwere Störungen ihrer Gesundheit erleiden. Auch soll man, bevor man sich dem Radsport hingibt, durch ärztliche Untersuchung feststellen lassen, ob Herz und Lunge völlig gesund sind. Ist dies nicht der Fall, besteht ein Herzfehler oder ein beginnender Lungen-spienkatarrh, so sollte man das Radfahren besser vermeiden.

Vom Sport des Landes wenden wir uns jetzt dem Wasser zu, den Sportarten, die wohl die gesündesten und einwandfreiesten sind: dem Schwimmen und Rudern.

Das Schwimmen.

Der Schwimmsport ist zweifellos der vielseitigste; er vereinigt in sich Reinigung, Abhärtung und Muskelübung. Unter Abhärtung verstehen wir die Fähigkeit des Körpers, sich dem Wechsel äußerer Reize, besonders Temperaturreize, ohne Schaden anzupassen. Dies erreichen wir neben dem Baden in freier Luft besonders durch Baden in kühlem Wasser. Wir haben bereits bei den Luftbädern dargelegt, wie der Körper in der Lage ist, durch Zusammenziehung und darauffolgende Erweiterung der Hautgefäße sich der Außentemperatur anzupassen und seine Eigentemperatur immer auf der gleichen Höhe zu halten. So ist es erklärlich, daß wir im ersten Moment, wenn wir ins kalte Bad springen, ein Gefühl der Kälte haben, das sich aber, sobald die Reaktion, das heißt die Erweiterung der Hautgefäße, eintritt, in behagliches Wärmegefühl umwandelt. Diese Reaktionsfähigkeit des Körpers möglichst zu üben und in guter Funktion zu erhalten, ist

der Hauptzweck jeder Kaltwasserbehandlung und vorzüglich des Schwimmens. Das Schwimmen selbst ist eine vortreffliche Muskelübung; es beschäftigt die gesamte Muskulatur der Gliedmaßen. Aber auch die Muskulatur des Brustkorbes wird durch die gleichmäßigen tiefen Atembewegungen gestählt; ferner treten auch die Rückenmuskeln zur Erhaltung der Körperlage in Funktion. Für die Lunge sind die tiefen Atembewegungen in der völlig staubfreien Luft eine vorzügliche Gymnastik. Die Staubbefreiheit, die ebenso wie beim Schwimmen auch beim Rudern besteht, ist es, die diese beiden Sportarten als besonders gesunde charakterisiert. Ferner ist beim Schwimmen eine Ueberhitzung des Körpers in heißer Jahreszeit, wie es bei den Land sports oft eintritt, völlig ausgeschlossen. Ein ruhiges gleichmäßiges Schwimmen kann ohne Anstrengung längere Zeit fortgesetzt werden; andererseits haben aber Untersuchungen ergeben, daß Wettschwimmen zu äußerster Erschöpfung des Herzens führen kann. Wie Marcuje mitteilt, haben österreicherische Forscher nach Wettschwimmen (wobei von den besten Schwimmern 68 Meter in 45 Sekunden zurückgelegt wurden) die Beobachtung gemacht, daß bei den Schwimmern, nachdem sie atemlos und bläulich verfärbt, das Schwimmen beendigt hatten, auffallende Verkleinerung des Herzens bestand. In anderen Fällen wurden durch die Wettkämpfe Herzerweiterungen, unregelmäßiger Puls und auch andere Herzstörungen erzeugt. Also selbst bei diesem gesündesten Sport ist vor dem Zuviel zu warnen. Der Beschluß der Arbeiter-Schwimmvereine, kein Preisschwimmen zu veranstalten, ist auch von gesundheitlichem Standpunkte aus nur gutzuheißen.

Das Rudern.

Mit dem Schwimmen teilt den Vorzug der reinen und staubfreier Luft das Rudern; es gehört zweifellos zu den schönsten und gesündesten Sportarten. Bei seiner Ausübung werden alle Muskeln in gleicher Weise beschäftigt und zur schönsten Entwidlung gebracht. Beim Anziehen der Ruder werden nicht nur die Armmuskeln gebraucht, sondern auch Brust- und Rückenmuskeln müssen zur Feststellung des Rumpfes mitwirken. Beim Zurücklehnen des Körpers ziehen sich die Rumpfmuskeln in einer besonders für die inneren Organe sehr günstigen Weise zusammen und die Weimuskulatur tritt durch das Anstemmen der Füße gegen das Stühbrett kräftig in Aktion. Das Rudern ist ferner eine vortreffliche Atemgymnastik durch das bei jedem Ruderschlag notwendige Vornüber- und Rückwärtsbeugen des Körpers. Freilich muß darauf geachtet werden, daß auf jedem Ruderschlag ein Atemzug kommt. Vermöge dieser Atemgymnastik in staubfreier Luft ist der Ruderport imstande, eine an sich schwache Lunge direkt zu kräftigen. Es ist also wohl der einzige Sport, der nicht von vornherein absolut gesunde Lungen verlangt, sondern aus einer schwächlichen, zur Tuberkulose disponierten Lunge eine gesunde und

kräftige machen kann. Wettkämpfe freilich haben auch beim Rudern durch die immer damit verbundene Anstrengung des Herzens manchen Schaden gestiftet.

Kleidung und Ernährung beim Sport.

Mit diesem Sport glauben wir die Reihe der für den Arbeiter in Frage kommenden Sportarten schließen zu können; es bleibt noch übrig, zum Schlusse einiges über Kleidung und Ernährung bei Ausübung des Sports hinzuzufügen. Ohne weiteres wird zugegeben werden, daß der Sport als solcher in vieler Hinsicht auf die Frauenkleidung revolutionierend gewirkt hat. Die fußfreien Röcke, lockeren Blusen, der freie Hals, das Vermeiden des Korsetts und der festen Schnürungen der Röcke, der engen hochabsätzigen Schuhe ist einzig und allein dem Sport zu danken. Und zweifellos ist der Sport auch die Ursache davon, daß Modetorheiten früherer Jahre, wie die Krinoline, wohl nimmermehr Eingang bei uns finden werden. An sich wird natürlich die Kleidung sowohl der Männer wie der Frauen bei den einzelnen Sportarten verschieden sein müssen.

Zum Wandern und Bergsteigen benutzt man am besten Lodenanzüge mit kurzen Hosen; Frauen einen kurzen Lodenrock, wenn sie es nicht auch vorziehen, bei Gebirgswanderungen sich der viel bequemerer Hosen zu bedienen, was ja sicher sich immer mehr einbürgern wird, zumal ja auch die neueste Damenmode sich den Hosen zugewandt hat. Als Fußbekleidung dienen am besten wollene Strümpfe, weil sie am besten imstande sind, den Schweiß aufzusaugen; für Wanderungen in der Ebene leichtere, für Hochgebirgswanderungen dickere Strümpfe, eventuell noch dazu Gamaschen. Die Stiefel müssen fest, doppelsehlig mit breiten Spiken und gut ausgetreten sein, für Gebirgswanderungen mit Nägeln beschlagen werden. Von der Qualität der Stiefel hängt das Gelingen jeder größeren Wandertour ab; weder dürfen sie drücken, noch scheuern, da sonst leicht Blasen oder wunde Stellen entstehen können, die jedes Weiterwandern unmöglich machen. Feinliche Sauberkeit der Füße wie des ganzen Körpers, sowie Einfeiten mit der in allen Drogegeschäften oder Apotheken käuflichen Salizylbaseline ist das beste Vorbeugungsmittel gegen dieses Uebel. Für Radfahrer und Ruderer kommen leichtere Anzüge in Frage. Sweater aus leichter Wolle sind wohl am zweckmäßigsten, doch muß stets dafür gesorgt werden, daß für das Rasten warme Ueberkleidung vorhanden ist, um eine Abkühlung des oft stark erhitzten Körpers zu vermeiden. Bei den Frauenröcken ist jedes feste Schnüren um den Leib zu vermeiden. Am zweckmäßigsten ist es, die Röcke durch Tragbinden über den Schultern zu befestigen. Auch das Verbotet sich ohne weiteres bei jeder Sportbetätigung. Unter die Unterkleidung sind sich die Gelehrten noch nicht einig. Einige sind für Leinwand, einige für Baumwolle, andere für Woll



ist zweifellos die leichteste und luftdurchlässigste Unterkleidung. Sie hat aber die unangenehme Eigenschaft, daß sie, einmal vom Schweiß durchnäßt, sehr schwer weitere Flüssigkeit aufsaugt und dann wie ein feuchter Lappen an die Haut anflatscht und unangenehm kühlend wirkt. Ich habe gefunden, daß die Wolle, für den Sommer leichtere, für den Winter didere, sich am besten zur Unterkleidung eignet, weil sie am meisten Flüssigkeit aufsaugt, schnell trocknet und nie die bei Leinwand so unangenehme kühle, nasse Empfindung erzeugt. Manche Menschen können allerdings Wolle absolut nicht vertragen, für diese kommt dann bessere Baumwolle in Betracht.

Was die Nahrungsaufnahme anbetrifft, so war man früher der Meinung, daß für die Anstrengungen des Sports eiweißreiche Kost, also vorwiegend Fleischkost erforderlich sei. Davon ist man in neuerer Zeit völlig abgekommen, einerseits hat man gesehen, daß Vegetarier ganz hervorragende Sportsleistungen ausgeführt haben; so soll die berühmte Schwimmerin Miß Kellermann absolute Vegetarierin sein; andererseits hat auch die Wissenschaft festgestellt, daß Fett und Kohlehydrate besser geeignet sind als Nahrung auch für Sportszwecke, als es die vorwiegende Fleischkost ist. Ganz vermieden braucht natürlich die Fleischkost nicht zu werden, aber eine gute gemischte Kost mit geringen Fleischmengen, viel Gemüse, Mehlspeisen, Obst, sowohl frischem wie getrocknetem, ist die zweckmäßigste Ernährung. Zur Luftfrischung bei anstrengenden Leistungen ist Schokolade ein vorzügliches Mittel. Nicht außer acht darf die Stillung des Durstes werden; der Körper erleidet bei vielen Sportsarten einen derartigen Wasserverlust durch den Schweiß, daß ein Ersatz dringend nötig ist. Deshalb soll auf Wandertouren, auf Radel- und Ruderpartien die Feldflasche nicht fehlen; man füllt sie am besten mit kaltem, dünnem Tee, Kaffee oder Wasser. Nie soll man, wenn man erhitzt ist, unmäßig trinken, am wenigsten kaltes Wasser, aber kleine Mengen Flüssigkeit aufzunehmen, ist nicht schädlich, sondern erquickend und neue Kraft erzeugend. Gänzlich vermieden muß jeder Tropfen Alkohol werden, zumal wir wissen, daß der Alkohol zwar für einen Augenblick anregend, für die ganze übrige Zeit aber stets erschöpfend und die Leistungen herabsetzend wirkt.

Wir sind am Ende unserer Ausführungen angelangt. Möge auch dieses Büchlein dazu beitragen, weitere Aufklärung in die Kreise der Arbeiterschaft zu tragen und sie zu Anhängern des Sports und der Leibesübungen zu machen! Möge es sie aus ihren dumpfen Wohn- und Arbeitsstätten herauslocken in die freie Natur zur Betätigung und Kräftigung ihres Leibes, zur Erquickung und Anregung ihres Geistes, auf daß auf diese Weise die Arbeiterschaft stark gemacht werde in dem schweren Kampfe, den sie zu führen hat um die Befreiung und Hebung der ganzen Menschheit!