9142³

Wie wurde ich stark?

Von

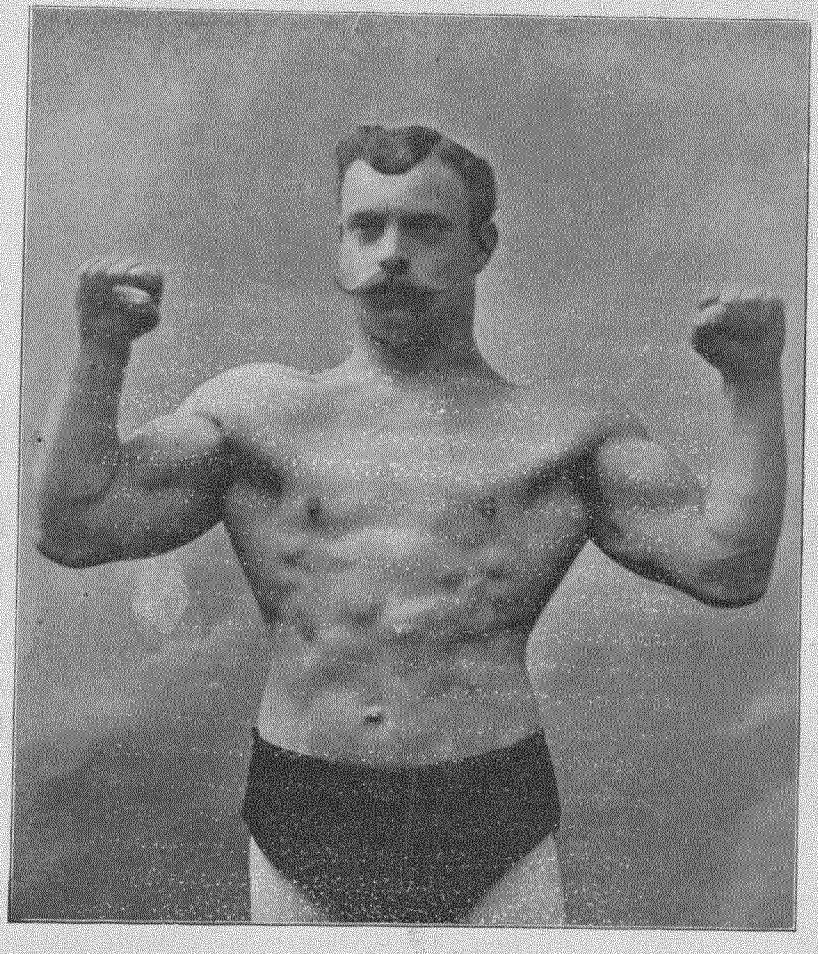
Bernhard Leitner

Vorwort von Signor Saltarino

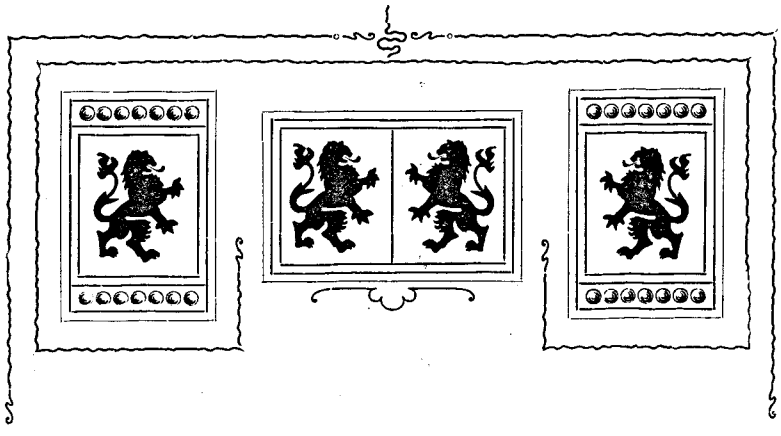
Sporthochschule Köln
Bibliothek

Dritte verbesserte und erweiterte Auflage. Mit 21 Illustrationen.

Verlag Hans Stöcker, Düsseldorf.



Bernhard Leitner.

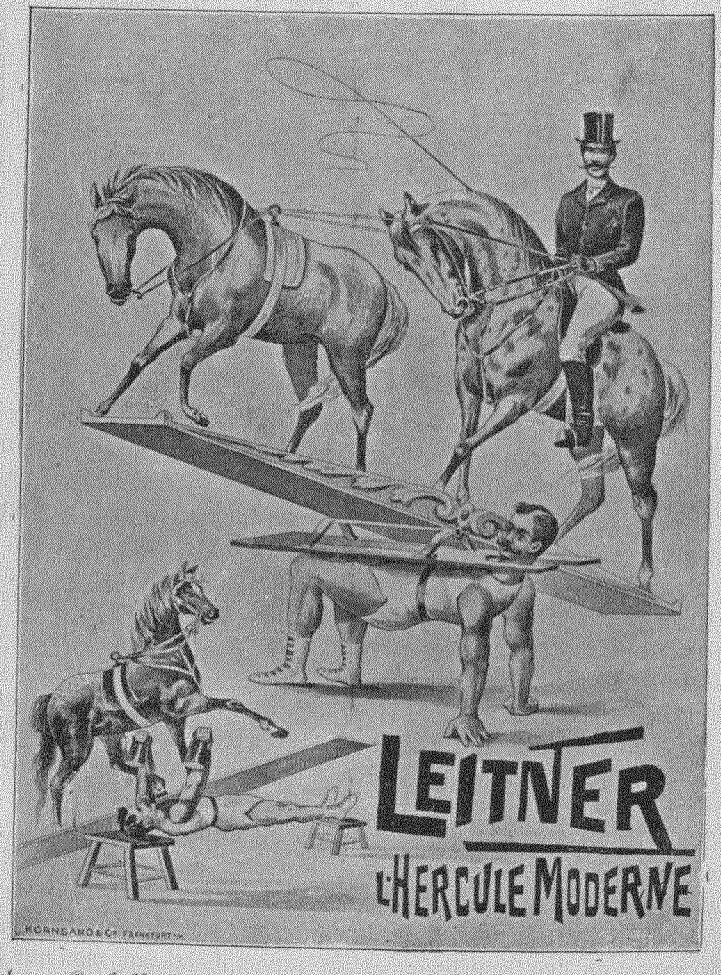


Vorwort.

Die moderne Athletik, deren vornehmster Vertreter in diesem kleinen Buche seine Anschauungen über den Nutzen der Pflege körperlicher Fertigkeiten, sowie über die Art und Weise, wie man nach seinen reichen Erfahrungen auf diesem Gebiete es zu besonderer physischer Kraftentfaltung zu bringen vermag, zum Besten giebt, hat eine nur kurze Geschichte, und spärlich nur sind die Aufzeichnungen, die uns Kunde von starken Männern geben. Wohl findet man in dieser oder jener Chronik eine Nachricht von einem „gar starken Manne", doch thut der „Athleten-Litterat" gut, diesen Ueberlieferungen möglichst skeptisch gegenüberzustehen, denn es giebt wohl kein Gebiet menschlicher Thätigkeit, auf dem so viel übertrieben wurde, wie in der Athletik. Das geschieht heute noch, wievielmehr muß es erst im leichtgläubigen Mittelalter der Fall gewesen sein, da jede Wundermär offene Ohren fand!

Der erste Professional-Athlet, von dem die Geschichte zu melden weiß, war Johann Karl von Eckenberg aus Harzgerode, auch Johann Herkules Harzmann genannt, der im Anfang des XVIII. Jahrhunderts lebte. Was die Zeitgenossen, die ihn mit Recht bewunderten, von seinen Kraftstücken erzählen, grenzt an das Fabelhafte; es ist jammerschade, daß man auf diese Erzählnngen nichts geben kann, denn die Leute der damaligen Zeit ließen sich leichter verblüffen als heutzutage, wo man hinter jeder exzeptionellen Kraftleistung mit theilweise berechtigtem Mißtrauen einen „Tric" wittert. Auf jeden Fall muß Eckenberg ein ganz gewaltiger Simson gewesen sein, auch dann noch, wenn mindestens die Hälfte des von ihm Erzählten auf Unwahrheit beruht. Geboren am 14. April 1687, starb der „starke Mann" im Jahre 1754 in gänzlicher Armuth in Berlin. Der Wein und die Weiber zehrten die reichen Erträgnisse seines Berufes auf.

Nach Eckenberg, der zugleich Inhaber eines reisenden Theaters war, sahen sich die Prinzipale der wandernden Künstler-Truppen gezwungen, gleichfalls einen „starken Mann" zu engagiren, der in den meisten Fällen aus dem Bankistenstand hervorging, indem er die bisherige Gaukelei mit einer anderen vertauschte. Aus der Anzahl der Athleten, die im Anfange des vorigen Jahrhunderts die Welt durchzogen, ragen meteorengleich der sagen-



umwobene Karl Rappo (geb. am 14. Mai 1800 in Innsbruck, gest. 1854 in Moskau), sowie dessen Sohn, der berühmte Fraaçois Rappo (geb. am 22. August 1826 in Lübeck, gest. am 31. Oktober 1874 in Hamburg) hervor.

In systematische Bahnen wurde der moderne Kraftsport erst im Jahre 1848 gebracht, und zwar in Paris, wo um diese Zeit in der Arena der rue de Montesquieu öfters Ringkämpfe stattfanden, zu welchen die starken Männer von ganz Frankreich herbeiströmten. Man lernte hier die bedeutendsten Athleten und Ringkämpfer ihrer Zeit kennen: Charles Arpin,

Vincent, Béranger, Dumoitier, Etienne le Pâtre, Ambroise de Savoyard und andere. Arpin war der „Champion" und der Liebling der Pariser. Er hat ganz Europa durchzogen und auch manchen deutschen Recken mit beiden Schultern den Boden berühren lassen. Doch auch er fand seinen Meister und zwar in Marseille Aîné, der ihn nach einem wüthenden Ringen von 35 Minuten warf. Der „Stier von Marseille" lebt heute noch, hochbetagt, in Montpellier, während Arpin 1883 in Cette starb.

Leitner als Kettensprenger.

Nachdem die Arena von Montesquieu geschlossen, sah Paris lange Jahre keine Ringkämpfer mehr; erst die Weltausstellung von 1867 brachte sie wieder auf den Plan, wo man in der Arena in der rue de Lepelletier Athleten und Ringer wie Marseille jeune, Dubois, Bounnet le Boeuf u. a. an der Arbeit sehen konnte. Auch den berühmten „Mann mit der Maske" konnten die zahlreich herbeiströmenden Einheimischen und Fremden bewundern; man ließ ausstreuen, der Kerl sei ein Graf, dabei war er ein Verbrecher Namens Charavet, der für die Rolle, die er spielte, bezahlt wurde.

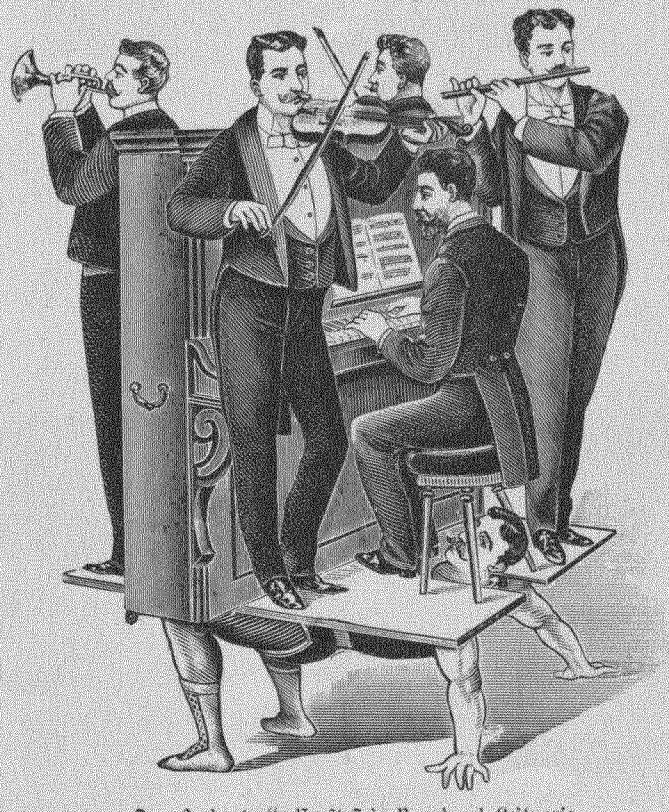
Aus dieser Zeit stammen die diesem Vorworte beigegebenen Illustrationen über einzelne Ringkampf-Positionen.

Das Interesse an den Ringkämpfen wurde in Deutschland im Anfang

Karl Abs.

der 70er Jahre geweckt, als die Franzosen Doublier, Fournier, Cristol und Rigal nach Berlin kamen und im Circus Salamonski alle starken Deutschen zum Wettstreit herausforderten. Da traten mit Erfolg Karl Kemp und Adolf Grün in die Arena, später als erster Berufs-Ringer Emil Naucke (geb-

am 2. Mai 1855 auf der Insel Poel bei Wismar), gest. am 25. Januar 1900 und endlich der „Champion of the World“, der populäre Karl Abs. Geboren am 17. September 1851 im Dorfe Groß-Godems in Mecklenburg, wurde er im Winter 1881/82 in Hamburg, wo er einige Ringkämpfe bestand, für das professionelle Athletenthum gewonnen. Abs brachte zum ersten Male ein System in die Kraftübungen, sodaß er zuletzt nicht nur der stärkste und ausdauerndste, sondern auch der technisch am besten durchgebildete Athlet und Ringer wurde. Der Mecklenburger warf den Champion von England, Edwin Bibby, den Champion von Amerika, William Muldoon, und den Ja-



„Das Orchester“, Kraft-Trio Bernhard Leitner's.

paner Madsada Sorakichi, in Frankreich besiegte er Doublier, Fournier Cristol, Dom Pedro und Rigal und endlich im Sommer 1891 in Berlin den gefürchteten Tom Cannon. Karl Abs starb am 18. Februar 1895 in Hamburg.

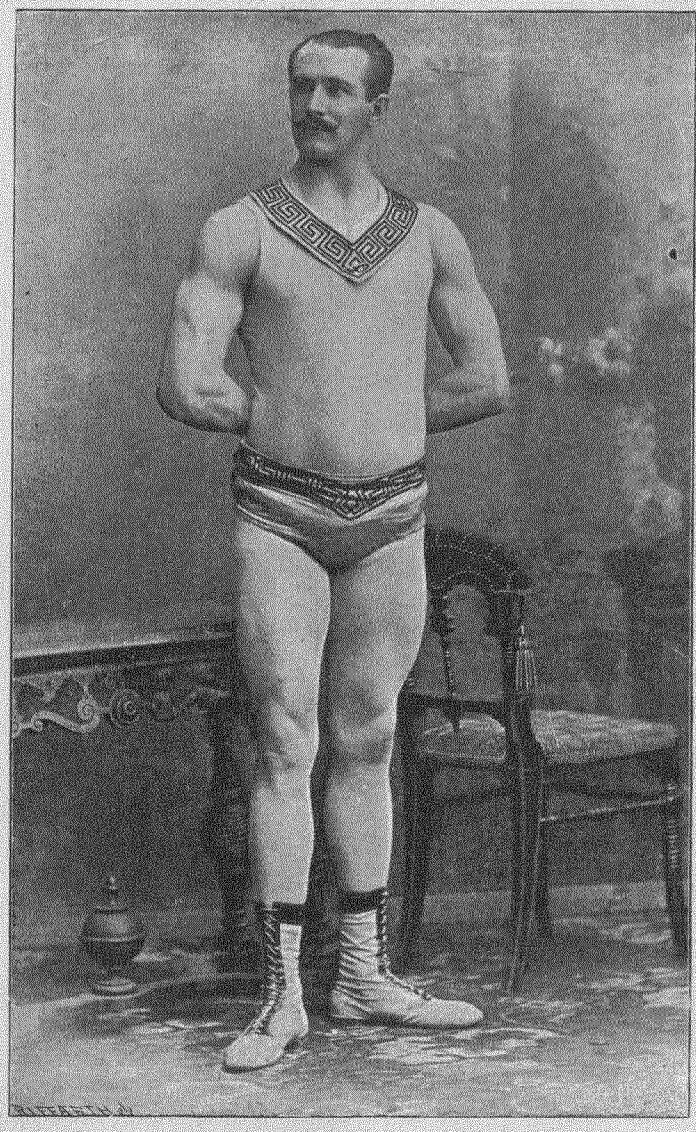
Nach diesem König der Athleten schossen die Kraftmenschen wie Pilze aus der Erde hervor — ihr Nährboden waren die überall entstehenden Athletenklubs. Viele verschwanden eben so schnell wie sie gekommen, und nur wenigen war es vergönnt, sich in hervorragender Stellung zu behaupten. Unter diesen wenigen nimmt wiederum Bernhard Leitner, der Verfasser des vorliegenden Heftchens, den ersten Platz ein. Wie er Athlet wurde, schildert

der am 25. Juni 1865 in Elberfeld geborene Recke in den folgenden Blättern, die der Aufmerksamkeit Aller empfohlen seien, die Freude an körperlichen Fertigkeiten haben. Leitner ist ein sogenannter „Gentleman-Athlet", bei dem sich mit tüchtigem Wissen gute gesellschaftliche Formen paaren und dessen ingeniösem Kopf schon viele Variationen auf dem Gebiete des Kraftsports

Leitner's Reclame-Plakat.

entsprungen sind, so zum Beispiel die Pferdeschaukel und sein berühmtes Kettensprengen. Leitner hat durch eine besondere Lebensweise seine physische Leistungsfähigkeit auf eine geradezu phänomenale Höhe gebracht. Er hebt u. a. eine Kugelstange über den Kopf, welche 60 Prozent schwerer ist, als sein Körpergewicht, relativ die höchste Leistung, die bisher von einem Schwergewichts-Athleten erzielt wurde. Eine Kugelstange, 42 Prozent schwerer als der eigene Körper, frei in einem Tempo auf die Brust zu heben, ist bis jetzt

ebenfalls noch von keinem anderen Heavy-weight-lifter gemacht worden. — Ein College Leitner's war Ewald Lomberg, ein Elberfelder Kaufmann, mit welchem Leitner lange Jahre zusammen arbeitete. 1894 trennten sich die beiden Athleten; Leitner nahm allein Engagement an und Lomberg —



Ewald Lomberg.

heirathete eine reiche Frau, die Wittwe eines rheinischen Maschinenfabrikanten, und sagte der Athletik Lebewohl.

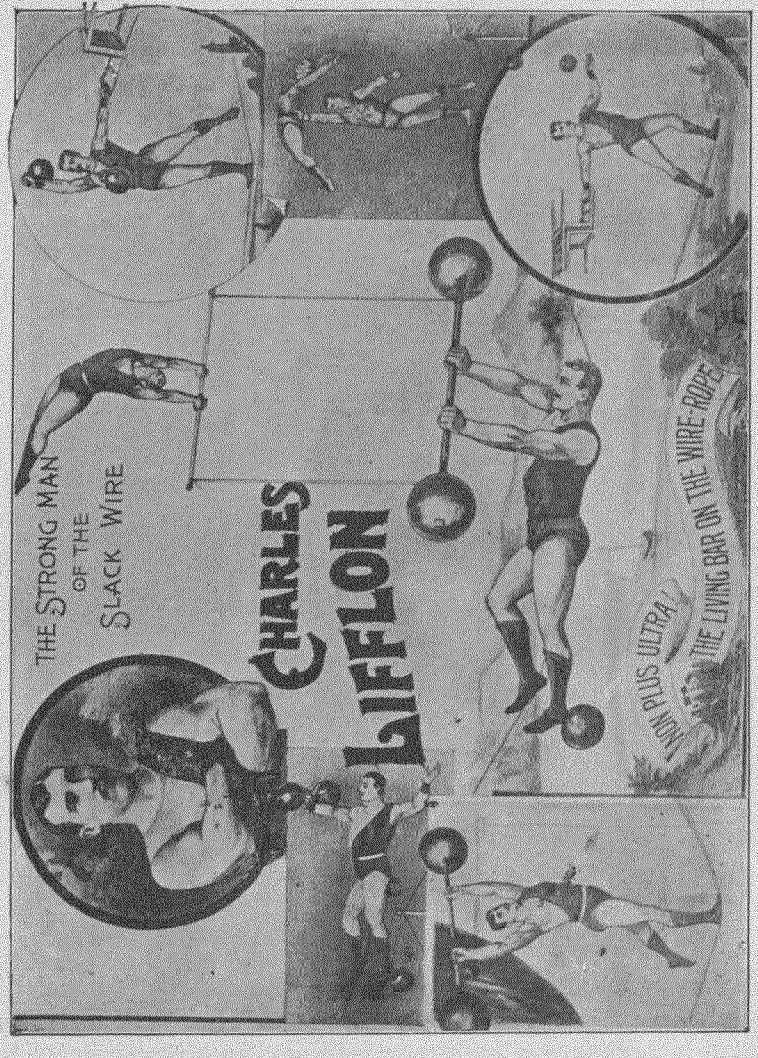
Nachdem das Athletenpaar Lomberg und Leitner von der Specialitätenbühne verschwunden, tauchten „The three Milons" — drei Berliner Athleten

— auf und erregten mit einigen neuen Trics großes Aufsehen. Ihr Parforce-Kraftstück war die Production des Dritten auf einem Drahtseil, das von den beiden anderen Collegen mit dem Mund gehalten wurde. Zur Unterstützung des Körpers und um ein Zusammenbrechen nach vorn zu verhüten, waren die Hände der Halteleute „abgesegelt".

Die 3 Gebrüder Apollon — Münchener Kinder — glänzten besonders im Drücken eines Pianos, vor dem ein Clavierspieler saß, während Charles Lifflon — ein Berliner — als „Herkules auf dem Drahtseil" Engagements annahm. John Marx, ein Luxemburger, folgt als Schwergewichts-Arbeiter, während John Rosix, aus Irland stammend, mit seinen Kinn-Balancen Aufsehen erregte. Dieser Athlet balancirt u. a. ein ca. 200 Pfd. schweres Kanonenrohr einige Minuten lang auf dem Kinn. Der jüngeren Athletenschule gehören an: Herrmann Stahnke, Georg Lurich, der mit dem kleinen

Finger vier erwachsene Personen stemmt, und der Amerikaner Lionel Strongfort.

Nicht vergessen seien noch einige der hervorragendsten Ringkämpfer der Neuzeit: Tom Cannon (geboren am 19. April 1852 zu Tyldesley in Lancashire), er wurde bekannt durch seinen Ringkampf mit Carl Abs im

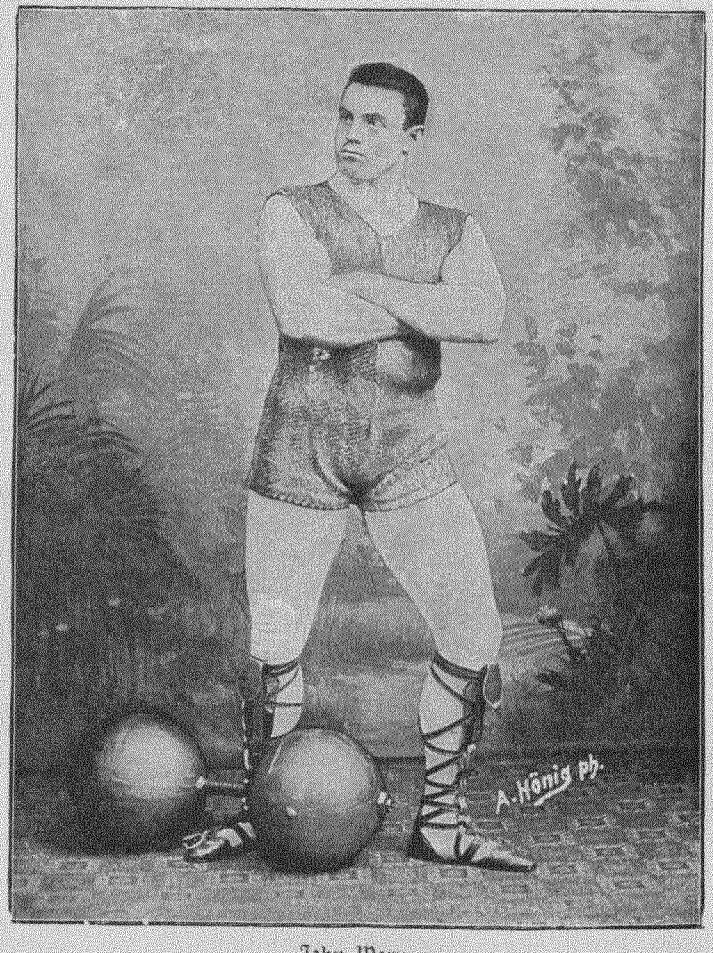


Jahre 1891, Heinrich Eberle (geb. am 14. April 1873 in Freiburg i. Baden), die beiden Franzosen Paul Pons und Beaucairois, der Warschauer Pytlasinski und der Türke Kara Ahmed.

* * *

Eine interessante Begebenheit aus meinem Leben läßt mich oft zurückdenken in jene Zeit, in welcher ich zum ersten Male das Kettensprengen Leitners sah.

Im Circus Krembser wars, und das Kettensprengen Leitners war die pièce de résistance des Abends. Die Kette machte zuerst die Runde im Publikum — es war eine Kette des schwersten und zähesten Kalibers. Der



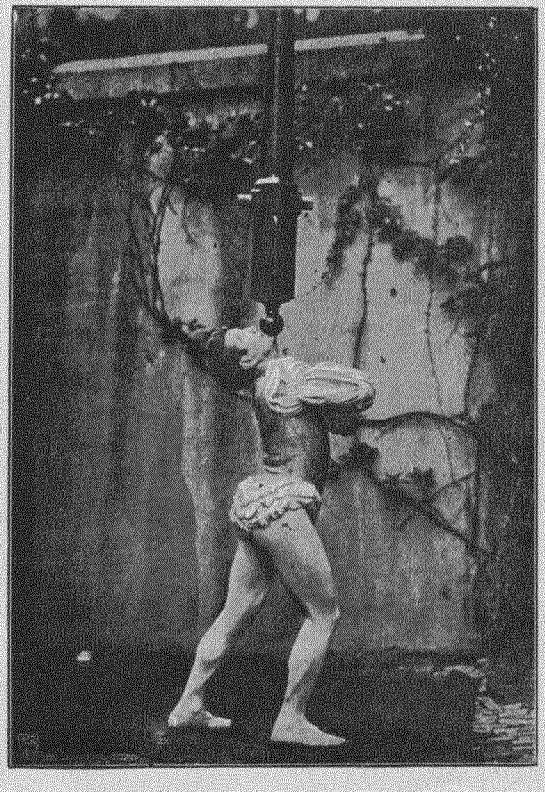
John Marx.

Athlet trat vor, wand sich dieselbe um die Brust, eine fast ungläubige Erwartung und Spannung versteinerte sozusagen dieses Meer von Zuschauer-Gesichtern — ein tiefer, tiefer Athemzug des Artisten, da klirrte die gesprengte Kette auf den geharkten Sand. Und dann legte Leitner ein Kettenband um seinen rechten Oberarm, eine Bewegung der Faust nach oben, und auch diese Kette rasselt zu Boden. Die Ueberbleibsel derselben zerriß er mit den Händen, und zum Schluß wurde mit einem Schlag dieser übermächtigen Mannesfaust eine schwingende, schlaffe Kette mittendurch geschlagen.

„Das ist keine Artistenarbeit mehr," sagte eine Stimme neben mir, „das ist ein Märchen, ein Traum."

Eine junge Dame mit dem Exterieur der wandernden Künstlerwelt war die Sprecherin. Die dunklen Riesenaugen in dem charakteristischen orientalischen Gesicht blickten unverwandt in die Manége, auch nachdem Leitner aus derselben verschwunden.

„Ein Märchen?" antwortete ich. „Mit nichten, das ist einfach der Athlet Bernhard Leitner, der wahrscheinlich jetzt im Bureau seine Gage erhält."



John Rosix.

„Ja, ja, er ist gewiß ein Wesen von Bein und Fleisch und wohl der einzige unter den lebenden Athleten, der solche Kunststücke zu vollbringen vermag. Er ist eine Hüne par excellence. Und dennoch, dennoch — es giebt Ketten, die unzerreißbar sind, die auch ein Leitner nicht zu sprengen vermag, die so fest sind wie Diamant und die nur der Tod brechen kann. Das ist die Liebe, jene Liebe, die nicht leben und nicht sterben kann, die dem Leid, der Verachtung, dem Verschmähtsein widersteht, die Unglück bringt und eine Familie zerstört. Das ist die Leidenschaft, die das beste Herz verhärtet, das edelste Streben ersäuft, den hoffnungsvollen Geist umnachtet. Und wenn es nun ein wackeres Herz giebt, ein muthiges Wesen,

das Einkehr hält und Buße thut, das solche Ketten zerbricht — ist dieses Wesen nicht bewundernswerther als jener Leitner, welcher mit Riesenkraft sprödes Metall zermalmt?"

Die junge Dame blickte verwirrt um sich. Welche seltsamen Bilder mochte sie sehen in den schattenreichen Gängen ihrer kurzen Vergangenheit oder in den Nebeln der Zukunft?

Die Kunstreiterin verließ ihren Platz, trotzdem die Vorstellung noch nicht zu Ende.

Herrmann Stahnke.

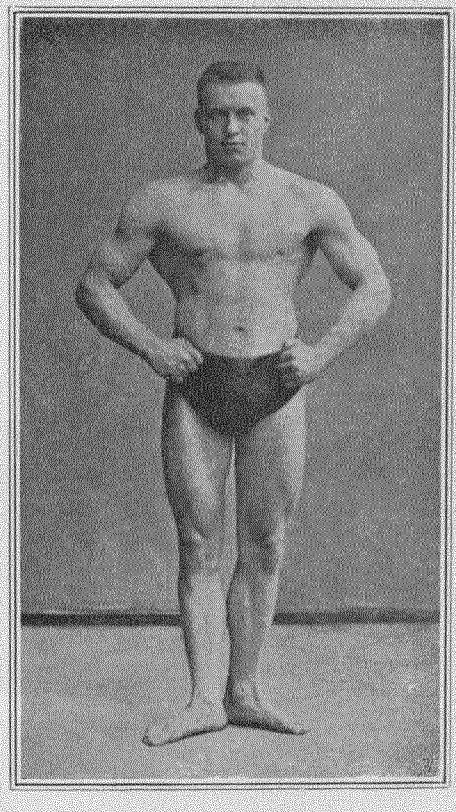
„Wer war die denn?" fragte ich kurz nachher Herrn Maximilian, den Stallmeister.

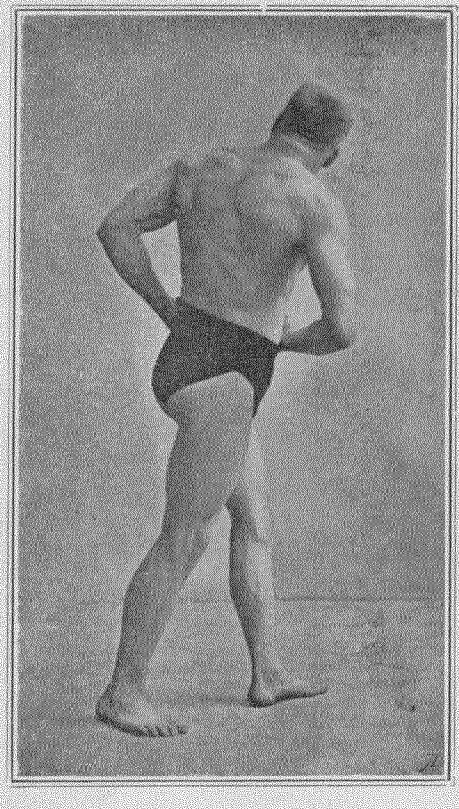
„Oh, das ist Mlle. Marguerite, eine tüchtige Parforcereiterin, die nur ihr Engagement bei B. aufgegeben, weil Signor Pierantoni hier bei uns arbeitet. Diesen hat die blendende Schönheit der Reiterin verhext und er hat Frau und Kinder im Stich gelassen; das arme Weib muß sich jetzt kümmerlich als Garderobière durchschlagen. Traurige Zustände."

— — — — — — — — — — — — — — — —

XVII

Es war ein halbes Jahr später, als ich auf dem Bahnhof zu Maastricht in dem Gedränge der eilenden, hastenden Passagiere plötzlich ein Frauengesicht auftauchen sah, das mich an etwas erinnerte. Die Frau stand auf dem äußersten Ende des Perrons und wartete auf den Zug von Aachen. Es war ein häßlicher, kalter, nebliger Herbstnachmittag und schon im Dämmern. Der Regen strömte eintönig, spitz und feindselig vom Himmel.





Georg Lurich.

Es giebt nichts trüberes als ein solches Wetter, ein solch trostloser Regentag an einem so ungemüthlichen Ort wie ein Bahnhof. Da fühlt man die Verlassenheit auf Erden doppelt.

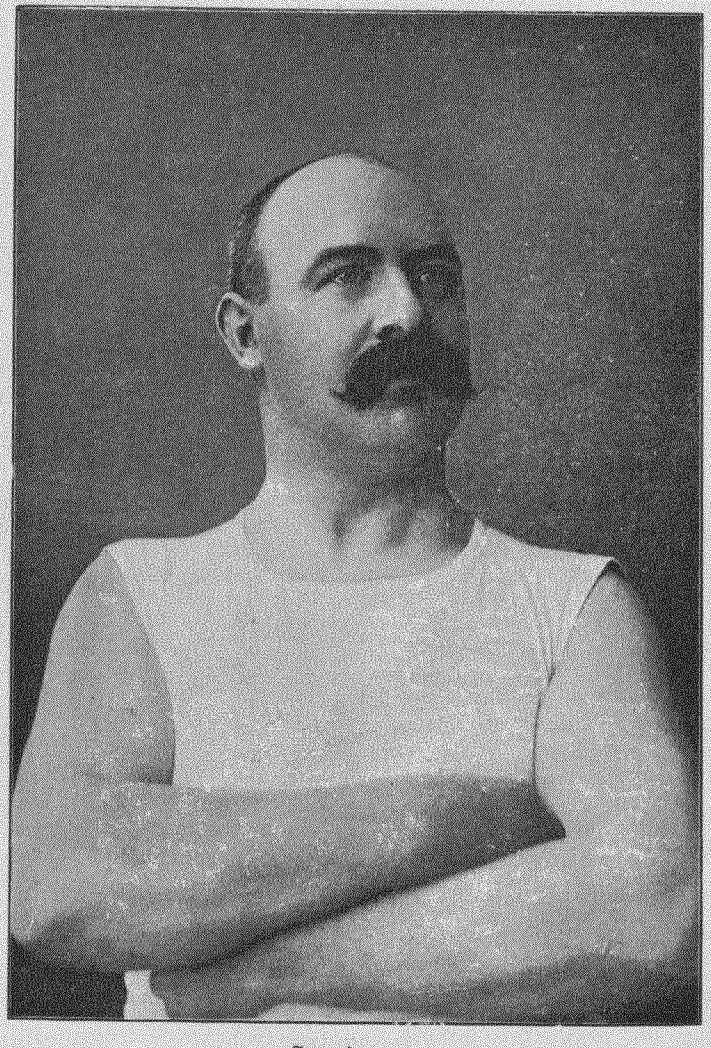
Wo konnte ich die Frau nur schon gesehen haben? Diese einsame Gestalt mitten im Lärm und im Getriebe? Und so blaß und krank mit den schönen, großen, dunklen, so müde vor sich ins Gedränge starrenden Augen?

Ah, jetzt hatte ich es. Es war Mlle. Marguerite. — Ich machte Kehrt, um sie zu begrüßen.

Sie reichte mir die Hand und sagte: „Wie sonderbar, daß man sich immer wiedertrifft.“

„Sie reisen allein?“

„Ja, ich fahre nach Antwerpen zu Lockhart ins Engagement. Sie wissen doch, daß ich bei Krembser mit Pierantoni war?“



Tom Cannon.

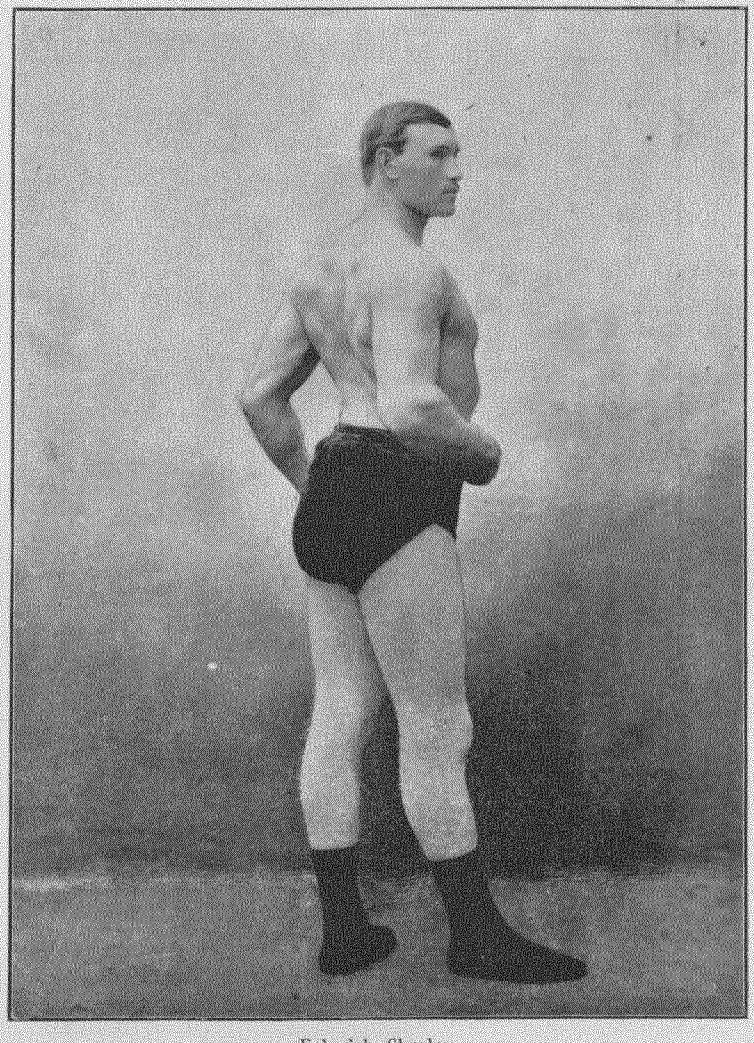
„Ich weiß — wo ist er jetzt?“

„Er ist wieder bei seiner Frau,“ sagte sie leise. „Erinnern Sie sich noch an Leitner, den Kettensprenger? Und wie ich damals über eine Kette sprach, zu deren Zerreißen mehr Kraft und mehr Muth gehören? Nun, ich habe an diesem Abend wie durch eine Eingebung plötzlich meine Pflicht erkannt — ich sah die Kette, an der ich einen Mann gefesselt hielt, der

den Seinen gehörte, eine Kette, aus Unrecht und Selbstsucht geschmiedet. Ich habe sie zerrissen — mit einem Ruck . . ."

Ihr entsetzlich rasch verfallenes, bleiches Gesicht sagte mir, welcher Muth dazu gehört haben mochte. „Es muß Ihnen nicht leicht geworden sein!"

Mlle. Marguerite lächelte seltsam mit ihren erblaßten Lippen.



Heinrich Eberle.

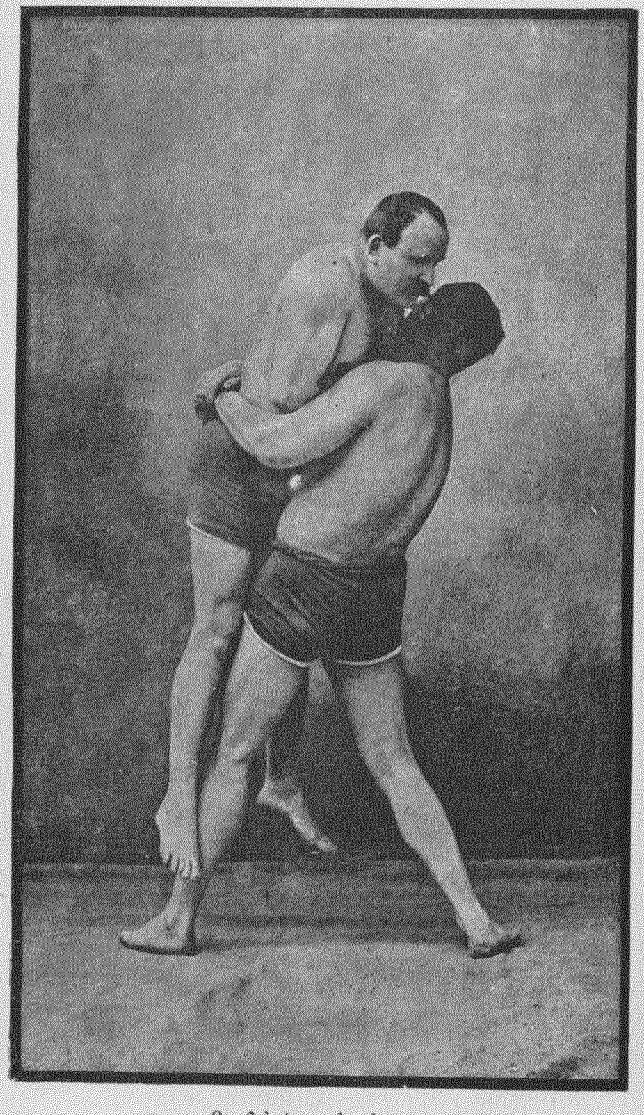
„Leicht! Ich sage Ihnen, ich sehe in Leitner doch meinen Meister. Er lebt vom Zersprengen seiner Kette — und ich — ich werde daran sterben!"

Ein kurzer Gruß und die einsame Gestalt war im Gedränge und in den trostlosen Regennebeln des Herbstabends verschwunden. Hier und da zuckte bereits ein rothes Laternenlicht auf im Halbdunkel wie ein Tropfen Herzblut — — —

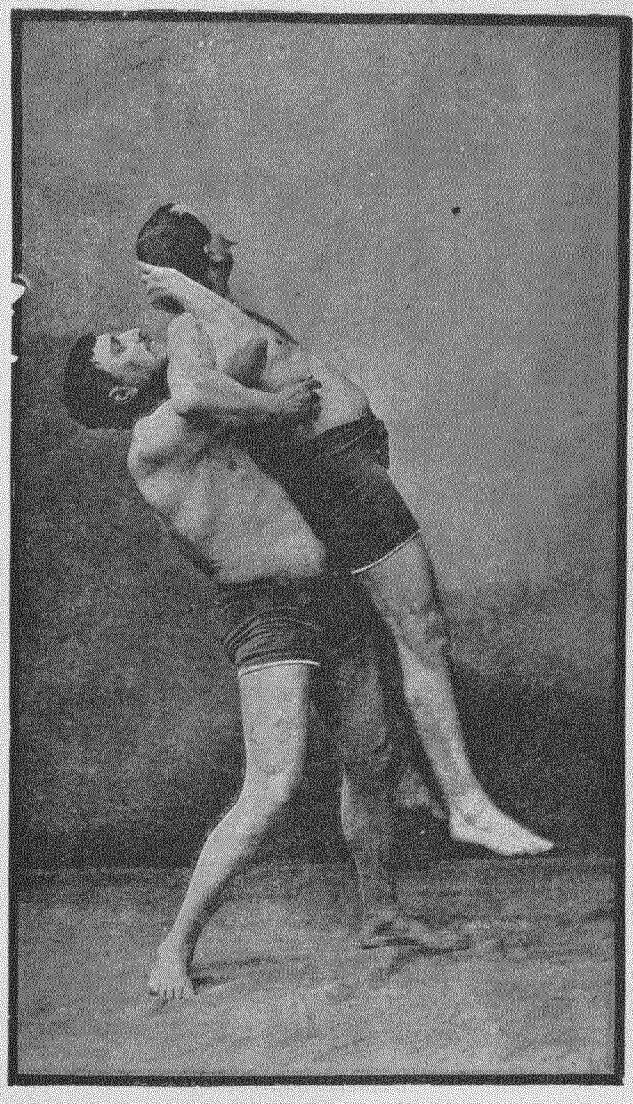
So hat Jung-Leitner mit seinem Kettensprengen einmal ein verirrtes Herz wieder auf den richtigen Pfad gelenkt.

Signor Saltarino.

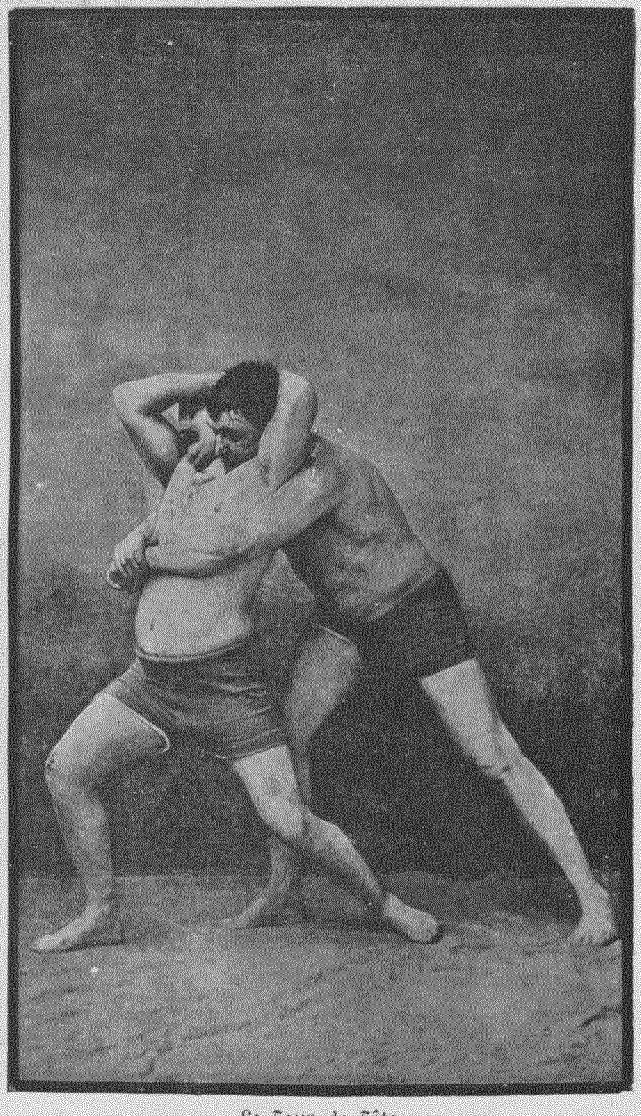
* * *



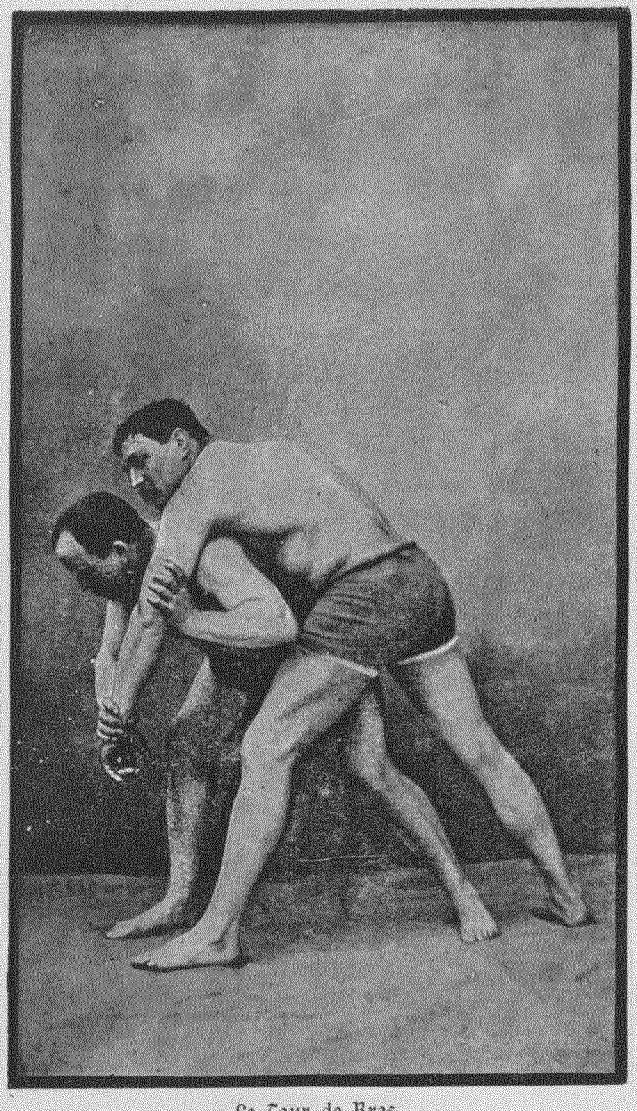
La Ceinture de devant.



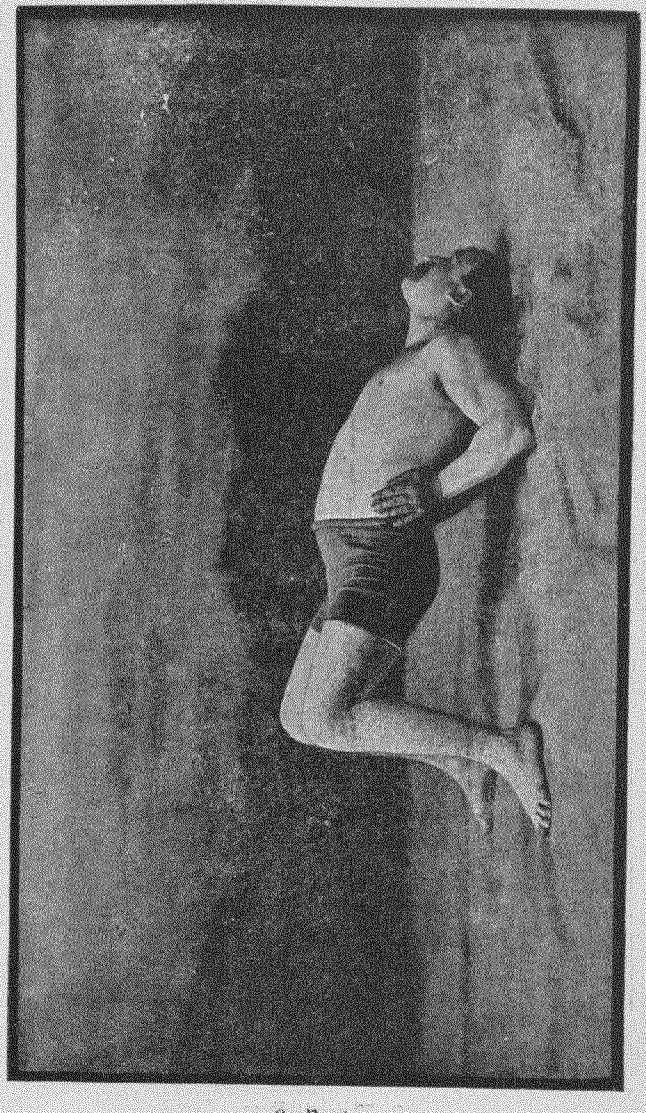
La Ceinture de derrière.



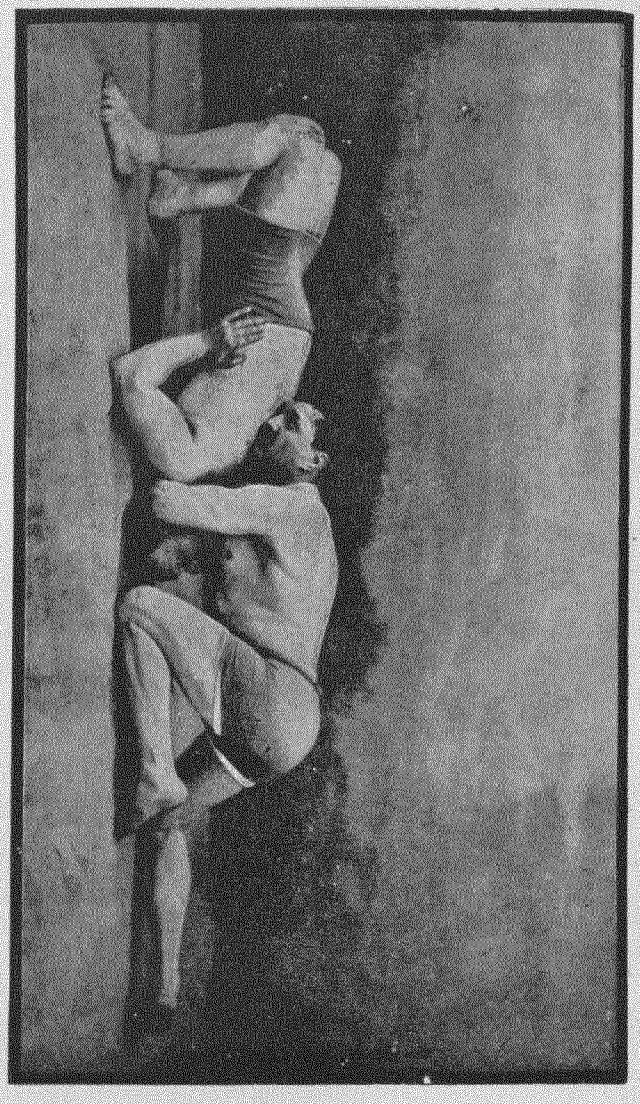
Le Tour de Tête.



Le Tour de Bras.



Le Pont.



Parade de Tour de Tête.

Während meiner achtjährigen Artisten-Laufbahn sind aus allen Kreisen der Gesellschaft so viele Anfragen nach der Lebensweise, durch welche ich meine Körperkraft erlangt habe, an mich gerichtet worden, daß ich daraus schließen kann, daß das Interesse für einen gestählten Körper und für die zur Erlangung eines solchen erforderlichen Uebungen allenthalben ein großes ist. Nicht minder scheint mir ein Bedürfniß vorhanden zu sein für eine praktische Anleitung zu einem Verfahren, durch welches man eine kräftige Constitution erlangt.

Obwohl es eine Menge von Büchern über Turnen, Zimmergymnastik ꝛc. giebt, so scheinen diese doch dem Bedürfniß oder der Anforderung der Interessenten nicht zu entsprechen oder zu genügen. Der Grund hierfür mag wohl in dem Umstande liegen, daß diese Werkchen mehr oder weniger von Theoretikern bearbeitet sind und ferner, daß es wohl an Beweisen, an sichtbaren Beispielen dafür fehlt, daß sich diese verschiedenen Methoden körperlicher Uebungen praktisch bewährt haben.

Man will nicht nur Zimmerturnen und Zimmergymnastik betreiben, um sich zu beschäftigen, auch will man nicht allein seine Gesundheit durch solche Uebungen erhalten, man will vielmehr ein gewisses Ziel, einen Endzweck mit jeder Thätigkeit erreichen, und ein erstrebenswerthes Ziel wird dem Turner wie dem Nichtturner in den mehr oder weniger vollendeten Körperformen, in der Kraft und Gewandtheit eines Athleten durch seine Produktionen vor Augen geführt. Beim Anblick eines Athleten wird wohl bei jedermann der Wunsch rege, so stark zu sein wie dieser. Wenn man diesem Ziele zustrebt, erreicht man sicher mehr, als wenn man ohne Ziel übt. Fehlt es an anregendem Beispiel, so geht die Lust zum Ueben verloren. Alles Streben muß, wie gesagt, nach einem gewissen Ziel gerichtet sein, und je näher man sich dieses steckt, desto weniger wird man erreichen.

Wenn ich mich nun entschlossen habe, eine kleine Abhandlung über eine zur Kräftigung des Körpers hervorragend geeignete Lebensweise zu schreiben, so ist meine eigene Persönlichkeit wohl der sprechendste Beweis dafür, daß meine Lebensweise unstreitig diejenige war und ist, welche außergewöhnliche Körperkraft zur Folge hat, und bin ich daher fest überzeugt, daß

mein Werkchen alle diejenigen, welche ihre Kräfte gern verdoppeln möchten, in hohem Maße interessiren wird. Auch zweifle ich nicht, daß diejenigen, welche sich nach meinen Weisungen verhalten, den gewünschten Zweck erreichen. Es wird nicht Jedem möglich sein, meine Lebensweise genau nachzuahmen, d. h. soweit sie sich auf die Ausbildung des Körpers bezieht, denn es hängt viel von äußeren Umständen und Zufälligkeiten ab, wie man sich einrichten kann.

Auch behaupte ich nicht, daß ein Jeder die Kraft erlangen wird, welche ich besitze, denn hierbei spielt ja auch die natürliche Veranlagung eine große Rolle, jedenfalls ist aber Jeder in der Lage, seine Kraft bis zu einem gewissen Grade bedeutend zu steigern und zwar auf sehr einfache Art und Weise. Ich weiß selbst, daß es nicht nöthig ist, gerade so zu verfahren, wie ich, um dasselbe Resultat zu erzielen, da bei mir ja auch zum Theil der Zufall mitwirkte. In der Hauptsache jedoch wird Jeder in der Lage sein, meine Rathschläge zu befolgen, und wird der Erfolg nicht ausbleiben.

Meine Auslassungen und Weisungen werden sich zunächst auf die allgemeine Lebensweise und sodann auf die Uebungen erstrecken, welche zur Entwickelung der Muskelkraft zweckdienlich sind. Die Ausbildung der Kraft soll nicht eine Privatliebhaberei Einzelner sein, sondern dieselbe sollte allgemein werden zum Segen des Einzelnen wie der ganzen Nation. Nur in einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist wohnen. Freilich kann es nicht meine Absicht sein, das ganze Volk zu Athleten heranzubilden. Es soll keineswegs die Ausbildung des Geistes über der Pflege des Körpers vernachlässigt werden. Der Körper ist indeß der Boden, auf dem der Geist um so besser gedeiht, je fruchtbarer er durch entsprechende Pflege gestaltet wird.

Eine Erhöhung der Kraft steht im Zusammenhang mit der Erhöhung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, also auch in Beziehung zur Erwerbsthätigkeit, hat demgemäß weitergehende Bedeutung, als man annimmt und auf den ersten Blick erkennt.

Als Kind war ich keineswegs kräftig und nicht besonders entwickelt. Im Alter von 14 Jahren betrug mein Gewicht blos 80 Pfund. Als Kind hatte ich jedoch schon das Bestreben groß und stark zu werden und den Wunsch, meinem Vater, der ein starker Mann war, gleichzukommen. Demgemäß besaß ich stets viel Lust und Liebe zu solchen Jugendspielen, welche gewisse Kraft und Gewandtheit erfordern, sowie zum Turnen, worin ich jedoch in meinen Schuljahren vielen andern Schülern nachstand. Nichtsdestoweniger nahm ich es im Laufen, Ringen schon mit älteren Knaben auf. Nach Beginn meiner Lehrzeit im Bankhause v. d. H. K. u. S. in Elberfeld machte meine körperliche Entwickelung etwas schnellere Fortschritte. Im Laufe von zwei Jahren gewann ich um 40 Pfd. an Köpergewicht. Nach Beendiguug meiner Lehrzeit, also im 17. Lebensjahre, begannen erst meine eigentlichen Bestrebungen und damit auch die Lebensweise, denen ich meine körperliche Beschaffenheit zu verdanken habe. Ich wurde Mitglied

der Elberfelder Turngemeinde und bildete mich durch fleißiges Ueben bald zu einem der besseren Turner heran.

Ich verlegte mich neben dem Geräthetumen hauptsächlich auf Hantelübungen und Ringkampf und brachte es so weit, daß ich im 19. Jahre ca. 120 Pfund mit einer Hand stemmen konnte.

In dieser Zeit sah ich zum ersten Male den berühmten Athleten Carl Abs, und dessen Körperbau sowie seine Leistungen imponirten mir so, daß ich Lust verspürte, ihm nachzueifern und mich an der Gründung des Elberfelder Athletenklubs betheiligte, zu der seiner Zeit einige kräftige Elberfelder Herren die Anregung gaben. In diesem Klub wurden speziell die athletischen Uebungen mit Gewichten, Hanteln sowie der Ringkampf kultivirt.

Bevor ich nun über meine weiteren Erfolge in der Ausbildung der Kräfte berichte, muß ich noch eine andere Art körperlicher Uebungen erwähnen, der ich mit großem Eifer oblag und der ich für die Bildung eines kräftigen Körpers sehr große Bedeutung beimesse, nämlich

das Schwimmen.

Vom 17. Jahre an badete ich täglich im offenen Wasser (Teich) und betrieb als Mitglied des Bendaler Schwimmklubs alle möglichen Schwimmübungen fast leidenschaftlich. Das Schwimmen beeinflußt den Körper dadurch außerordentlich günstig, daß die Hautthätigkeit in hohem Maße gefördert und durch die regelmäßigen Bewegungen, Anstrengungen der Arme und Beine die Muskeln gestärkt, die Brust durch erhöhte Athmungsthätigkeit erweitert, die Blutzirkulation beschleunigt wird. Ferner unterscheidet sich das Schwimmen von andern Sportzweigen dadurch vortheilhaft, daß es in möglichst staubfreier Luft ausgeführt wird und für die Gesundheit der Lungen am günstigsten ist. Ich halte das Schwimmen für eine der wichtigsten körperlichen Uebungen und würde jemandem, der mich früge, welche Uebung am nothwendigsten zur Stärkung des Körpers und zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit sei, zunächst das Schwimmen anrathen. In unserm Schwimmklub wurden durch Wettschwimmen 2c. und durch die Vertheilung von Preisen nach jeder Richtung hin gute Leistungen erzielt und zwar im Schnell- und Dauerschwimmen, Tauchen, Springen 2c. Das Schwimmen wurde bis spät in den Herbst hinein ausgedehnt. Der Verein setzte u. a. auch Preise aus für diejenigen, welche das Baden im kalten Wasser am längsten, d. h. bezüglich der Jahreszeit, aushielten.

Einige Mitglieder, darunter auch ich, setzten das Schwimmen im Bendaler Teich bis in den Winter hinein fort. Unbekümmert um Schnee, Eis und Hagel machten wir jeden Tag unsern Sprung in das kühle Naß und als schließlich die Eisdecke des Wassers zu stark wurde, beschlossen wir unsere Sommersaison in der Sylvesternacht bei 8 Grad unter Null. Im Februar, beim Aufthauen des Eises, fingen wir wieder an, in der Zwischen-

zeit wurde das Baden im kalten Wasser zu Hause nicht unterlassen. Ob dieses Baden im Freien, im Winter, Jedem zu empfehlen ist, der seinen Körper kräftigen will, will ich dahingestellt sein lassen. Jedenfalls kann ich als Erfolg anführen, daß sich mein Körpergewicht dabei in den Wintermonaten um 10 Pfund steigerte. Schnupfen, Husten, Erkältungen überhaupt blieben mir während des Winters fremd. Das allgemeine Wohlbefinden war unvergleichlich und äußerte sich in der Lebhaftigkeit aller Funktionen, wie in einer seltenen Lebensfreude. Mit dem Schwimmen verbanden sich täglich anstrengende Märsche auf dem Wege zu und von der Badeanstalt, welche vor der Stadt gelegen war. Um diese zu erreichen, mußte auf dem Hin- und Rückwege ein steiler Berg überstiegen werden, was fast ausschließlich im Laufschritt geschah.

Eine andere zur Stärkung des Körpers und Erhaltung der Gesundheit hochwichtige Uebung ist

das Bergsteigen,

wozu sich allerdings nicht überall Gelegenheit bietet; wo sich jedoch bergiges Terrain befindet, rathe ich denjenigen, die eine praktische Lebensweise zur Stärkung ihres Körpers und zur Befestigung ihrer Gesundheit einschlagen wollen und kleine Zeitopfer nicht zu scheuen brauchen, soviel wie möglich steile Wege aufzusuchen. Auf meinen langjährigen Reisen habe ich die Beobachtung gemacht, daß sich in bergigen Gegenden meist ein kräftigerer Volksschlag findet, als im flachen Lande. Unsere modernen Beschäftigungen bieten im Allgemeinen den unteren Extremitäten wenig Anstrengung, und wenn die Geschichte berichtet, daß die Völker des Alterthums durchschnittlich kräftiger waren, als in der heutigen Zeit, so kann man das wohl mit dem Umstande in Zusammenhang bringen, daß man in jener Zeit den Beinen mehr Anstrengungen und Thätigkeit zuzumuthen hatte.

Man wird von mir selbstverständlich erwarten, daß ich mich über die

Kraftübungen

äußere, welche heutzutage in den sogenannten Athletenklubs gepflegt werden. Wenn dieselben auch unverkennbar zur Stärkung der Muskeln führen, so halte ich sie doch im allgemeinen für unvollkommen, da sie hauptsächlich nur die Arm- und Schultermuskulatur in Anspruch nehmen, während die Beine immerhin mehr oder weniger passiv bleiben. Daher kommt es denn auch, daß man häufig Athleten trifft, deren Beine in einem schlechten Verhältniß zu dem Oberkörper stehen. Die Arme sind gewöhnlich übermäßig, die Beine dagegen zu wenig entwickelt. Eine weitere Unschönheit der Körperform wird dadurch erzielt, daß die Athleten vielfach schwere Hanteln, Kugelstangen mit Hülfe des Bauches hochheben. Die Bauchmuskeln werden hierbei in hohem Maße angestrengt, ausgedehnt und hypertrophisch entwickelt. Eine starke Muskeldecke ist nothwendig, um bei

solchen Anstrengungen die Eingeweide zu schützen. Infolgedessen findet man in den modernen Athletenklubs viel häufiger dickbauchige als schön gebaute Menschen. Der Zweck körperlicher Uebungen ist aber nicht die Erlangung eines plumpen Muskel- und Knochenbaues, sondern die Verschönerung und Veredelung der Körperformen. Diese war auch bei den alten Griechen das Ziel der Leibesübungen.

Letztere betrieben ihre Uebungen in den Gymnasien bekanntlich mit unbekleidetem Körper; dadurch hatten sie die Erfolge ihrer körperlichen Erziehung stets vor Augen, während heute ein Turner oder Athlet gewöhnlich nur seine Armmuskulatur besieht, mit andern vergleicht und seine Uebungen so betreibt, daß die Arme möglichst schnell an Umfang gewinnen. Das mangelhafte Ziel vieler Athleten besteht in möglichst dicken Armen.

Ein für die Entwickelung der Beine sehr günstiger Sport ist das

Radfahren,

doch ist dasselbe auch, ebenso wie das sogenannte Gewichtstemmen, sehr einseitig und bewirkt mehr eine Deformation als eine Verschönerung des Körpers. Man besehe nur die Meister auf der Radrennbahn mit ihren übermäßig starken Knieen, ihrer flachen Brust, spindeldürren Armen und dem knochigen Gesicht. Dies sind allerdings wohl nur die Extreme, jedoch geht daraus hervor, daß ein einzelner Sportzweig nicht geeignet ist, eine harmonische symmetrische Gesammtentwickelung des Körpers zu erzielen. Dagegen ist es sehr gut, alle die vorerwähnten Uebungen zusammen oder abwechselnd zu betreiben. Es findet dadurch ein Ausgleich statt und man wird vor einem einseitigen Uebertrainiren bewahrt.

Der Ringkampf

ist ein Sport, welcher die Kraft und Gewandheit des Körpers in ziemlich gleichmäßiger Weise nach jeder Richtung hin ausbildet.

Es giebt verschiedene Arten von Ringkampf. Der freie Ringkampf (catch-as catch can) wie er in Amerika, England, im Orient, Asien 2c. betrieben wird, nimmt alle Theile des Körpers in gleicher Weise in Anspruch. Er ist jedoch nicht ungefährlich und mag zartbesaiteten Gemüthern etwas zu brutal erscheinen. Dieses Ring-System hat im mittleren Europa gar keinen Eingang gefunden und wird hin und wieder nur von professionellen Ringkämpfern ausgeübt.

Der sogenannte griechisch-römische Ringkampf, von allen Arten der „Lutte" die am meisten verbreitete, bietet auch noch Gelegenheit zu unendlich vielen und mannigfaltigen Bewegungen und Griffen. Er unterscheidet sich von dem ersteren dadurch, daß der Angriff auf den Oberkörper beschränkt ist, vom Gürtel bis zum Scheitel. Dadurch fallen viele gefährliche Griffe und Manipulationen, wie Beinstellen, Fußklammern 2c. fort. Auch der griechisch-römische Ringkampf gestattet den Angriff von allen Seiten. Er soll vom Angriff bis zur Entscheidung ohne Pause durchgeführt werden.

Ganz bedeutend beschränkt in Griffen und Bewegungen ist der sogenannte deutsche Ringkampf, daher auch für den Zuschauer bedeutend langweiliger und für die Ausbildung von Kraft und Gewandheit unvollkommen. Der Angriff geschieht bei dieser Art Ringkampf von der Schulter bis zur Hüfte, also fallen hierbei außer den Bein- auch die Kopfgriffe fort, außerdem darf nur von vorne angegriffen werden und am Boden liegend, dürfen die Ringer nicht weiter kämpfen, sondern müssen sich wieder erheben und von neuem angreifen, wodurch oft sehr viele Pausen entstehen, die den deutschen Ringkampf, wie gesagt, recht langweilig und wenig interessant gestalten. Außer diesen 3 Arten des Ringkampfes giebt es noch einige, wie z. B. das Schweizer-Schwingen, wobei die Gegner sich an den unteren Rändern der Kniehosen anfassen, aufzuheben und hinzuwerfen trachten.

Ferner existirt der englische Cumberland- und Westmorelandstyl, eine sehr monotone Abart des Ringkampfes, die auf obige Landestheile lokalisirt ist. Die diesen Abhandlungen beigegebenen Abbildungen behandeln den griechisch-römischen Ringkampf in seinen interessantesten Momenten.

Für die Entwickelung des Körpers nachtheilig ist unstreitig

der Alkoholgenuß,

namentlich das Bier beeinträchtigt Kraft, Energie und Ausdauer. Wein, Cognac 2c. mäßig genossen, bewirken wohl eine momentane Anregung der Kraft, da jedoch auf jede Aktion eine Reaktion folgt, so ist die größere Ermüdung der vorhergegangenen erhöhten Funktion entsprechend.

Ein von Natur kräftig veranlagter Körper muß durch Uebung entwickelt werden. Was rastet — rostet. Ungeübte Kraft schlummert und hat keinen Werth. Andererseits schadet Ueberanstrengung, und sollten Kraftübungen stets mit einer gewissen Leichtigkeit ausgeführt werden, wie ich das selbst in meinen Produktionen zeige. Nach außergewöhnlichen Anstrengungen muß entsprechende Ruhe und Erholung folgen. Gerade nach Anstrengungen ist der Alkoholgenuß am schädlichsten. Ein nach körperlichen Uebungen naturgemäß sich einstellender Durst ist am besten durch Wasser zu löschen, der Körper hat Kraft, somit auch Stoff verbraucht (Kraft und Stoff sind unzertrennlich). Durch Transpiriren wird viel Wasser aus dem Körper ausgeschieden und muß ersetzt werden.

Geschieht dies durch den Genuß geistiger Getränke, so wird dem in starker Zirkulation sich befindenden Blute eine große Menge Alkohol beigemischt, der wiederum durch Verbrennen Stoff- und somit Kraftverbrauch bewirkt, während doch die verbrauchte Kraft ersetzt werden soll, was nur durch Nahrungsstoff geschehen kann.

Bezüglich der geistigen Getränke, deren Genuß man sich bei den gegenwärtigen Sitten und Verhältnissen wohl schwerlich ganz versagen kann, möchte ich noch bemerken, daß Wein, immerhin in mäßigen Quanten genossen, vortheilhafter ist als das Bier. Das Bier macht sehr schnell träge und schlaff. Weniger dienen derartige Genüsse zur Stärkung und Erzeugung

der Kraft, als zur Anregung und Belebung derselben. Hauptsächlich ist es wohl die Alkohol-Verbindung, welche zum Wein-, Bier- und Cognactrinken reizt. Dieselben Bestandtheile ohne Alkohol würden keinen Genuß bieten. Der eigenthümliche Reiz, welchen der leichte Vergiftungszustand Rausch bietet, veranlaßt nicht allein zum Genuß geistiger Getränke, sondern auch zu dem narkotischer Gifte, wie z. B. des Tabaks. Der Tabakgenuß bewirkt eine Herabminderung des Thätigkeitstriebes und der Nervenspannung. Jeder hat wohl mehr Leistungsfähigkeit, als er in seiner Berufsthätigkeit ausnutzen kann, den Ueberschuß sucht man dann durch obige Genußmittel zu unterdrücken.

Wenn man einige Zeit still sitzt, ohne Beschäftigung, Gesellschaft, Unterhaltung, so wird man unruhig, nervös. Man möchte etwas thun, man fühlt den Drang, den Geist oder Körper zu beschäftigen; bietet sich keine Gelegenheit dazu, so hilft man mit Alkohol und Tabak aus und genießt hiervon so lange, bis man zu träge und zu dumm geworden ist, etwas zu thun. Der Uebergenuß dieser Gifte macht dann die Anwendung anderer Gifte erforderlich (Kaffee), um die Wirkung der ersteren aufzuheben resp. zu neutralisiren; es entsteht dann ein Kampf zwischen verschiedenen Giften im Organismus auf Kosten des letzteren.

Sehr oft bin ich gefragt worden, welche

Nahrungsmittel

für die Erlangung von Muskelkraft am vortheilhaftesten sind. Man liest darüber in wissenschaftlichen Büchern sehr vieles, auch werden durch Reklamen von Nahrungsmittelfabrikanten bald diese bald jene natürlichen und künstlichen Nahrungsmittel als die besten in dieser Hinsicht angepriesen. Wer alles das, was in Büchern ꝛc. geschrieben ist, befolgen will, wird verwirrt. Es ist aber sehr einfach, in dieser Hinsicht die richtige Wahl zu treffen, man braucht nur auf seine persönlichen Bedürfnisse zu achten, welche sich im Geschmack ausdrücken. Es ist dieser ganz individuell, und nicht jeder wird durch dieselbe Nahrung dieselben Resultate erzielen. Der Eine wird z. B. bei dürftiger Kost mehr Kraft entwickeln können, als der Andere bei kräftiger und reichlicher Ernährung. Der Eine wird bei reichlicher Kost fett, der Andere bleibt mager und doch kräftiger als der stärker aussehende. Allgemein sind Fleisch, Eier ꝛc. gute kräftige Nahrungsmittel, jedoch ist es nicht nothwendig, daß jeder sich derselben in gleichem Maaße bedient. Ein drastischer Beweis, daß auch ohne animale Nahrung große Kraft entwickelt werden kann, liefern z. B. das Pferd und der Elephant. Der Löwe und Tiger dagegen würden von Pferde- oder Elephantenfutter nicht leben, geschweige stark werden können. So giebt es auch Menschen, welche bei der einfachen Kost kräftig werden, andere, welche bei besserer Kost schwach bleiben. Man richte sich nur, wie gesagt, nach seinem persönlichen Appetit und man wird das richtige sicher treffen.

Ein Mann, der seinen Körper Anstrengungen unterwirft, wird nicht allzu sehr für Kartoffeln und dergl. Nahrungsmittel inkliniren, die wenig Nährwerth besitzen. Ein einheitliches Nahrungsmittel ist für den Menschen nicht anzurathen. Die Speisen müssen nach Möglichkeit gemischt werden und vorzugsweise aus Fleisch, Hülsenfrüchten, Gemüsen und Brot ꝛc bestehen. Ich habe Menschen kennen gelernt, welche bei einförmiger Kost (stets aus Hammelfleisch und Reis bestehend) bei Vermeidung des Alkoholgenusses, Riesenkräfte entwickelten, jedoch erschienen mir dieselben in geistiger Beziehung einseitig und abgestumpft. Und es kann doch keinem zivilisirten Menschen darum zu thun sein, seine Körperkraft auf Kosten des Geistes auszubilden.

Ein großer Philosoph sagte: „Der Mensch ist, was er ißt!" Andere Nahrung — andere Leistungen. Wenn sich ein Mensch in seinen Leistungen verbessert, wird auch seine Nahrung eine andere Gestaltung annehmen. Verschiedene Nahrung wird in demselben Individuum ebenfalls verschiedene Wirkung haben, dieselbe Nahrung wird in verschiedenen Individuen ebenfalls verschiedene Wirkung hervorbringen. Ein Mensch, der immer gleichmäßig ein- und dieselbe Nahrung zu sich nimmt, wird im Großen und Ganzen immer derselben Leistungen fähig sein; Abweichungen darin hängen vom allgemeinen Wohlbefinden ab, welches durch andere Umstände günstig oder nachtheilig beeinflußt werden kann. Sobald man die Absicht hat, seinen Körper zu kräftigen, suche man seine Ernährung dadurch zu verbessern, daß man den nahrungsstoffhaltigen Speisen, als Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte ꝛc., etwas mehr zuspricht und von den weniger nahrhaften, als Kartoffeln, Mohrrüben, ausgekochtem Rindfleisch, im Verhältniß weniger zu sich nimmt. Kräftige Fleischsuppen sind sehr anzurathen, andere künstliche Suppen ohne Fleischgehalt haben weniger Werth für die Ernährung, sind aber keineswegs schädlich, da sie dem Körper Wasser zuführen und ihm die Aufnahme des schädlichen Alkohols ersparen, die nicht vermieden wird, wenn man seinen Durst mit Bier und dergleichen löscht. Derartige Suppen sind übrigens leicht in nahrhafte Fleischsuppen zu verwandeln durch Einrühren einer guten Messerspitze von Liebigs Fleischextrakt.

Seit einigen Jahren wird von vielen Athleten als Nährmittel das Tropon mit Erfolg gebraucht. Es ist das ein Eiweißpräparat des Bonner Professors Finkler, das 98 Prozent reines Eiweis enthält. So hat z. B. der Athlet Max Bellot fünf Wochen lang täglich 60—90 Gramm Tropon zu sich genommen und hat eine wahrnehmbare Stärkung seiner Muskulatur konstatirt, worüber er s. Z. in der „Illustr. Deutschen Athleten-Zeitung" eingehend berichtete. Das Tropon, ein hellgraues, staubfein gemahlenes Mehl, kann jeder Speise ohne Veränderung des Geschmacks derselben zugesetzt werden, übrigens wird es auch mit anderen Nahrungsmitteln vermischt zum sofortigen Genuß in den Handel gebracht; so giebt es Tropon-Suppenmehle, Tropon-Chocolade und -Cacao, Tropon-Zwieback und -Biscuits u. a. m.

Der ausschließliche Genuß von stark eiweißhaltigen Nahrungsmitteln, als Fleisch, Eier ꝛc., ist insofern nachtheilig, als die Verdauungsorgane durch

ungenügende Thätigkeit erschlaffen; es müssen dem Körper außer den Nahrungs- auch Verdauungsstoffe zur Entwicklung von Wärme zugeführt werden. Diese sind vorzugsweise in den Gemüsen enthalten.

Auch der **Kleidung**

möchte ich einige Beachtung schenken. Meine Ueberzeugung ist, daß man sich stets so leicht wie möglich kleiden soll. Zu warme Kleidung verweichlicht den Körper und macht zu Erkältungen und Erkrankungen leicht geneigt. Leinene und baumwollene Leibwäsche ziehe ich persönlich der wollenen vor. So oft ich mich der Wollwäsche bediente, hatte ich über rheumatische Schmerzen in den Gelenken zu klagen, was wohl darin seinen Grund hat, daß man bei Wollwäsche leichter schwitzt. Die Verdunstung der auf dem Körper festgehaltenen Feuchtigkeit entzieht demselben Wärme und ruft durch die Temperaturunterschiede Erkältung hervor. Ich trage auch im Winter keine Unterwäsche; bewegt man sich im Freien, so schützt ein guter Mantel am besten vor den Einflüssen der Kälte. Im Zimmer dagegen herrscht gewöhnlich eine Temperatur, in der man es ohne Unterkleider aushalten kann.

Trägt man aber die warmen Unterkleider in den geheizten Räumen, so verfehlen sie im Freien natürlich ihren Zweck, während ein Ueberzieher nur dort angelegt wird, wo er seinen Zweck erfüllt.

Wollwäsche ist nach meinen Erfahrungen, die ich an mir selbst und andern gemacht habe, schädlich, d. h. sie verweichlicht den Körper dadurch, daß sie zu viel Wärme auf dem Körper festhält. Die Wolle ist ein sehr schlechter Wärmeleiter und läßt den Körper nicht genügend Wärme ausstrahlen. Dadurch, daß sie sich dem Körper fest anschmiegt, wird die vom Körper ausgeschiedene Schweißflüssigkeit auf letzterem festgehalten. Daß Wolle dem Körper nicht zuträglich ist, wird Jeder empfinden, der zum ersten Male Wollwäsche anlegt. Er wird sich unbehaglich fühlen. Unter dem Eindruck der Suggestion, welche durch eine Riesenreklame von geschickten Geschäftsleuten der Wollbranche auf das Gros der deutschen Bevölkerung ausgeübt wurde, reden sich jedoch Tausende gegen ihre eigene Empfindung diese Unbehaglichkeit aus und gewöhnen sich mit der Zeit daran im Glauben an die Behauptungen derjenigen, welche den Nutzen davon haben. Baumwollene Wäsche ist entschieden der Gesundheit günstiger, weil sie bei hoher Wärmeentwicklung diese sowohl wie die Ausdünstung schneller vom Körper ableitet und diesen nicht so schnell zum Schwitzen bringt. (Auf das Schwitzen komme ich weiter unten noch zurück.)

Auch **die Fußbekleidung**

ist nicht ganz ohne Bedeutung für die kräftige Entwickelung des Körpers. Schuhe, Stiefel dürfen vor allen Dingen nicht zu eng sein; damit ist aber nicht gesagt, daß derjenige, der weite Schuhe trägt, stark wird. Fußleiden, die durch zu enges oder in der Form mangelhaftes Schuhwerk erzeugt werden, schwächen, auch werden die freien Bewegungen beeinträchtigt.

Hohe Absätze sind vom Uebel, denn die Thätigkeit des Fußes beim Gehen wird namentlich durch hohe Absätze eingeschränkt. Nicht allein die Form des Fußes, sondern auch die des Beines wird verschlechtert, verkümmert. Eine Entartung der Formen eines Gliedes steht im Zusammenhang mit der Verminderung der Kraft. Wenn ein Glied an Kraft gewinnt, so verschönert sich gleichzeitig seine Form und umgekehrt, wenn ein Glied oder der ganze Organismus an Schönheit der Form verliert, so verliert er auch an Kraft. Verschönerung, Veredelung des Körpers ist also gleichbedeutend mit Anwachsen der Kraft. Am modernen Schuhwerk ist die unrichtige Form zu verwerfen. Ein weiterer Nachteil eines Schuhes besteht gewöhnlich darin, daß er zu schmal ist.

Selbst solche Schuhe, welche zu weit sind und an den verschiedensten Stellen Falten und Beutel bilden, sind gewöhnlich an denjenigen Stellen, wo der Schuh die größte Weite oder vielmehr Breite haben soll, zu eng und daher stammt die ganz verkehrte Ansicht, daß z. B. Hühneraugen von zu weitem Schuhwerk herrühren sollen.

Hühneraugen können niemals anders als durch Druck entstehen, und drücken kann ein Schuh nur an einer Stelle, wo er zu eng ist.

Ein normaler Fuß hat seine größte Breite in der Gegend des Ballens. Dem Ballen der großen Zehe gerade gegenüber liegt die kleine Zehe. Anstatt daß nun der Schuhmacher dem Schuh an dieser Stelle die größte Breite giebt, fängt er hier schon mit der Verengung des Schuhes zur Spitze an. Die Zehen lassen sich ja leicht zusammenpressen; durch den Druck wird aber die Blutzirkulation und dadurch die gehörige Ernährung des Fußes behindert, der Fuß geschwächt. Die schmerzhaften Hühneraugen sind ausschließlich eine Folge des Druckes. Das Blut kann die konstant zusammengepreßten Stellen der Haut nicht passiren und in Folge dessen sterben Theile der letzteren ab und rufen als todte, nicht mehr zum Organismus gehörende Körper schmerzhafte Entzündungen hervor. Die Hühneraugen sind der Körperkraft direkt und indirekt sehr schädlich, indem sie das Allgemeinbefinden bedeutend herabsetzen, die freien Bewegungen hemmen und durch Schmerzen, welche sie hervorrufen, die Lust zur Bewegung unterdrücken. Bewegung ist aber zur Vervollkommnung des Körpers unerläßlich — Bewegung ist Leben!

Die größte Breite des Schuhes d. h. der Sohle soll also zwischen dem Ballen der großen Zehe und der kleinen Zehe liegen. Vorn darf der Schuh wohl schmäler sein, als an dieser Stelle, jedoch darf er nicht in solchem Maße spitz zulaufen, daß die Zehen nicht ausgestreckt werden können. Darauf, daß die große Zehe des Fußes ausgestreckt werden kann, nimmt man wohl durch eine genügende Länge des Schuhes Rücksicht, die andern Zehen werden jedoch in dieser Hinsicht im allgemeinen sehr stiefmütterlich behandelt, der Schuh ist vorn schräg zugeschnitten und die Zehen, mit Ausnahme der großen, können nicht ausgestreckt werden, werden vielmehr gewaltsam krumm gelegt, die Knöchel gegen das Oberleder gepreßt, und so entstehen die Hühneraugen auf den Knöcheln. Beim Gehen kommen die zusammengelegten Zehen absolut nicht zur Geltung, sie spielen bei der Thätig-

keit des Gehens im Heben und Vorwärtsschieben des Körpers gar keine Rolle und so kommt es, daß durch die Vernachlässigung derselben die vier äußeren Zehen in der Entwickelung zurückbleiben, die große Zehe dagegen unverhältnißmäßig ausgebildet wird, weil sie beim Gehen allein in Thätigkeit kommt. Das bedeutet natürlich ebenfalls eine Mißgestaltung des Fußes.

Durch die Absätze wird dem Fuße die Aufgabe entzogen, den Körper zu heben. Das Heben des Körpers auf die Fußspitze geschieht durch Anspannung resp. Zusammenziehung der Wadenmuskeln, indem sie vermittelst der am Fersenbein angewachsenen Achillessehne die Ferse aufwärts ziehen. Es ist sehr leicht zu beobachten, daß Personen, welche stets hohe Absätze tragen, verhältnißmäßig dünne Waden haben, wieder ein Mangel an Schönheit der Form und ein Mangel an Kraft zugleich. Dagegen findet man schön ausgebildete, kraftvolle Waden und Füße bei solchen Personen, welche gar keine Absätze tragen, bei Tänzerinnen, Akrobaten, Springern 2c. Am deutlichsten tritt der günstige Erfolg eines absatzlosen Schuhes bei einer wirklichen Tänzerin in die Erscheinung.

Wenn man dem Fuß die richtige Ausbildung angedeihen lassen will, so trage man bei den Uebungen möglichst weiche Schuhe mit weichen Sohlen ohne Absätze, die weit genug sind, um den Zehen vollständige Ausdehnung und Bewegung zu gestatten.

Im gewöhnlichen Leben trage man ebenfalls solche Schuhe, welche diesen Anforderungen nach Möglichkeit entsprechen.

Einen weiteren Beweis dafür, daß Wolle auf dem bloßen Körper keine günstige Wirkung hat, findet man, wenn man sich in wollenes

Bettzeug

legt, ohne den Körper durch Leinen oder Baumwolle zu isoliren. Das Unbehagen, welches man verspürt, genügt, um Wolle auf der bloßen Haut als verwerflich anzusehen. So wie ich möglichst leichte und nicht zu sehr wärmende Kleidung empfehle, so rathe ich auch in jeder Jahreszeit zu möglichst leichter Bettbedeckung.

Sehr weiche Federbetten, die den Körper von allen Seiten dicht umhüllen und der Ausdünstung den Weg vollständig versperren, sind der Gesundheit nachtheilig, schwächen Nerven und Muskeln. Man gewöhne sich an nicht zu weiche Unter- und recht leichte Oberbetten resp. Decken. Wie viele Erkältungen werden durch zu warme Betten erzeugt. Der plötzliche Temperaturunterschied beim Aufstehen hat solche fast stets zur Folge, namentlich im Winter. Auch wird das Aufstehen den meisten Leuten nur deshalb so schwer, weil der große Unterschied zwischen der übermäßig hohen Bettemperatur und der bedeutend niedrigeren Zimmerwärme sehr unangenehme Empfindungen bereitet.

Um eine richtige Reihenfolge einzuhalten, knüpfe ich an das Aufstehen gleich die

kalte Abwaschung

des ganzen Körpers, die derjenige weder Sommer noch Winter versäumen soll, dem es ernstlich an der Förderung der Kraft und Gesundheit gelegen ist. Wer Gelegenheit hat, täglich zu baden, kann die Abreibungen wohl unterlassen, aber selbst dann ist es vortheilhaft, sich erst nach der vollständigen Erfrischung des ganzen Körpers anzukleiden. Die Leistungsfähigkeit wird dadurch nach jeder Richtung hin erhöht.

Viele glauben den Anforderungen der Hygiene nach dieser Richtung hin dadurch zu genügen, daß sie Gesicht und Brust waschen. Das ist vollständig ungenügend, gerade der Unterkörper bedarf am meisten der Reinigung, weil die Ausdünstung dort reichlich ist und die Aussonderung mehr solcher Stoffe enthält, deren Zersetzungsprodukte übeln Geruch und Krankheitserreger bilden. Die Poren des ganzen Körpers müssen gereinigt und geöffnet werden, was am rationellsten und einfachsten durch Baden geschieht, und hierzu bietet sich besonders in den großen Städten stets Gelegenheit.

Ein sehr wichtiger Faktor zur Erhaltung der Gesundheit und damit der Kraft, gewissermaßen ein Regulator des Wohlbefindens sind die

Stuhlentleerungen.

Wie oft dieselben stattzufinden haben, ist wohl eine individuelle Frage, jedenfalls sollen dieselben regelmäßig sein und niemals unterdrückt oder längere Zeit aufgehalten werden. Ich halte zwei Mal des Tages Morgens und Abends für nothwendig, und wenn die Mahlzeiten stets in gleicher Weise und regelmäßig stattfinden, so ist es mit den Entleerungen ebenso. Ich meinerseits habe die Erfahrung gemacht, daß mit einer Unregelmäßigkeit in dieser Beziehung stets irgend eine Indisposition oder Unpäßlichkeit Hand in Hand geht und gebe in einem solchen Falle sofort einen Anstoß durch das so einfache natürliche Mittel Hunyadi Janos, ungarisches Bitterwasser.

* * *

Verschiedenerlei Verhältnisse verhindern den Einen oder Andern, sich einem Turnverein anzuschließen. Daher ist zunächst

das Ueben mit leichten Hanteln

(5—10—15 Pfund) anzurathen, welches überall vorgefunden werden kann. Man kann seine Kraft einerseits für den Moment, andererseits für die Dauer ausbilden. Die als Athletik im engeren Sinne bekannten Hebe- und Stemmübungen werden vielfach nach der Richtung hin übertrieben, indem die Athleten der Ansicht sind, daß derjenige die meiste Körperkraft besitze, der momentan das schwerste Gewicht hebt. Dies ist ein Unsinn. Gewöhnlich verbindet sich mit der aufs äußerste konzentrirten Momentkraft sehr schnelle Erschlaffung, Kurzathmigkeit, und liegt durch übermäßige Anstrengung der Lunge und des Herzens die Gefahr nahe, sich verhängnisvolle Fehler dieser Organe zuzuziehen, namentlich Lungen- und Herzerweiterung.

Auch die Sinnesorgane, Augen, Ohren, Nase werden durch den starken Blutandrang zum Kopfe stark benachtheiligt, nicht minder aber das Zentralorgan, das Gehirn, was auch der Grund ist, daß man unter den sogenannten Athleten oft bornirte, stumpfsinnige Menschen findet und die Denkkraft derselben vielfach sehr dürftig ist.

Bedeutend vortheilhafter für den Körper ist es, wenn man nicht nach der Schwere hin bis zum Extrem, sondern für die Dauer mit leichteren Gewichten übt. Eine langandauernde Kraft ist unstreitig werthvoller, als eine momentan schweres Gewicht bewältigende, doch schnell erlahmende. Auch in den Dauerübungen kann man übertreiben und sich überanstrengen.

Ich rathe ausdrücklich, keine körperliche Uebung bis zur Erschöpfung zu betreiben. Uebermäßiges Ueben führt nicht nur nicht zu dem erwünschten Ziel die Kraft zu erhöhen, sondern schadet sogar und abgesehen davon, daß man sich im Zustande der Ermüdung leicht Verletzungen zuzieht, die zuweilen ein Ueben für längere Zeit oder selbst für immer ausschließen, können die Muskeln, anstatt zu erstarken, erschlaffen und anstatt Fortschritte macht man Rückschritte.

Auch dadurch, daß man zuweilen Leistungen, die man schon ausgeführt hat, an einem anderen Tage nicht zu Stande bringt, lasse man sich ja nicht zur Anspannung der äußersten Energie verleiten. Es treten zuweilen Indispositionen ein, die durch verschiedenerlei äußere Umstände herbeigeführt werden können (Gemüthsstimmung, Witterung, Temperatur ꝛc.).

Die beiden hier besprochenen Uebungsarten, also mit ganz schweren Gewichten ꝛc. für die momentane Kraft, mit mittelschweren Gewichten (Hanteln) für Dauerleistungen sind zur gleichmäßigen, harmonischen Ausbildung des ganzen Muskelsystems ungenügend. Mit schweren sowohl, wie auch mit mittelschweren Gewichten ist man immer nur auf wenige Bewegungen beschränkt, von denen bei den Anhängern des sogenannten Athleten-Sportes das Stemmen die Hauptrolle spielt. Das Stemmen besteht darin, Gewichte mit einem Arm oder mit beiden Armen von der Schulter in senkrechter Richtung in die Höhe zu drücken. Wie einseitig diese Art Kraftäußerung ist, muß Jedem auf den ersten Blick einleuchten. Es werden dabei stets dieselben Muskelparthieen in Anwendung gebracht und diese daher auch vorzugsweise entwickelt.

Jede andere Bewegung wird durch die Kontraktion anderer Muskeln oder Muskelgruppen ausgeführt und wenn auch ein Muskel bei vielerlei Bewegungen mitthätig ist, so ist doch die Kombination der Muskeln bei jeder anderen Bewegung eine andere.

Beim Stemmen tritt hauptsächlich der Triceps- oder Hinterarm-Muskel in Aktion, indem ihm die Aufgabe zufällt, durch Zusammenziehung den Arm zu strecken. Der Oberarm wird durch den Delta-Muskel, welcher das Schultergelenk umgiebt, aus der herabhängenden in die aufwärtsstehende Haltung gebracht.

Um alle Muskeln des Körpers in Thätigkeit zu versetzen, bediene man sich ganz leichter Hanteln, mit denen man, ebenso wie mit unbelasteter

Hand, sämmtliche Bewegungen ausführen kann. An ein bestimmtes Gewicht ist man hierbei keineswegs gebunden, je schwerer die Hanteln sind, desto mehr wird die Zahl der verschiedenen Bewegungen vermindert, welche man damit auszuführen im Stande ist. Ich werde mich nicht damit befassen, ein System der verschiedenen denkbaren Bewegungen auszuarbeiten, wie man solche in gewissen Handbüchern der Zimmergymnastik findet. Es ist höchst langweilig, nach dem Schema einer Vorlage zu üben und ich weiß aus Erfahrung, daß ein derartiges schablonenmäßiges Ueben nie lange anhält und daß die betreffenden Bücher immer sehr bald, nachdem sie einmal durchgelesen sind, bei Seite gelegt werden, während ihr Zweck doch eigentlich darin besteht, bei den Uebungen als Vorlage und Leitfaden zu dienen. Wenn das Alleinüben, das Zimmerturnen mit Hanteln, einen gewissen Reiz behalten soll, so muß die Phantasie des Uebenden dabei in Mitwirkung gezogen werden. Man beginne, in jeder Hand eine kleine Hantel im Gewichte von 6—10 Pfund, mit den allereinfachsten Bewegungen, z. B. Heben und Senken der Vorderarme, Heben des ganzen Armes, ausstrecken der Arme nach allen Richtungen, Rumpfbeugen vor-, seit- und rückwärts, Drehungen des Rumpfes, Drehungen und Beugen des Kopfes und Halses, Drehungen und Biegungen der Arme und Beine, Heben und Senken des Körpers auf den Fußspitzen, Kniebeugen mit geschlossenen und gespreizten Füßen mit oder ohne Belastung.

Wenn man alle diese Bewegungen einzeln mehrmals wiederholt hat, so beginne man mit Kombinationen der verschiedenen Bewegungen z. B. Rumpfbeugen und -strecken mit gleichzeitigem Strecken und Beugen der Arme nach allen Richtungen, Kniebeugen mit denselben mannigfaltigen Armbewegungen u. s. w. Je mehr verschiedenartige Bewegungen man erdenken und ausführen kann, desto vollkommener ist die Uebungsmethode.

Keine Bewegung ist zwecklos. Jede kommt durch Zusammenziehung und Ausdehnung von Muskeln und Muskelgruppen zu Stande. Durch diese Art den Körper zu üben, wird gleichzeitig die Denkthätigkeit angeregt, es wird die Aufmerksamkeit des Uebenden auf die verschiedensten Muskelparthien gelenkt und die Selbstbeobachtung wird dadurch je nach Maßgabe des Begriffsvermögens zu einer mehr oder weniger gründlichen Kenntniß der eigenen anatomischen Beschaffenheit führen.

Wie lange resp. wie oft soll man jede Bewegung wiederholen? Diese Frage wird mir Jeder stellen, der nach meinen Weisungen zu üben gedenkt. Die Antwort ist sehr leicht zu geben und zu behalten resp. zu befolgen. Wenn ich meinen Schülern eine gewisse Freiheit lasse bezüglich der Schwere der zu benutzenden Hanteln, vollständige Freiheit bezüglich der Mannigfaltigkeit der auszuführenden Bewegungen, so erstreckt sich diese Freiheit auch auf die Anzahl der Wiederholungen der gleichartigen Bewegungen. Diese Frage wird geregelt durch die persönliche Veranlagung der Uebenden. Hier gilt wie bei den Schwergewichtübungen das Gebot: Hüte dich vor Erschöpfung. Beim Schwergewichtheben tritt diese fast stets ein, wenn auch nur vorübergehend.

Bei den Dauer-Uebungen mit leichten Hanteln kann man Erschöpfung vollständig vermeiden. Man braucht eine Bewegung nur so lange zu wiederholen, bis man eine gewisse Wirkung in den betreffenden Muskeln fühlt, die diese Bewegung ausführen. Diese Wirkung soll aber weit entfernt sein von Ermüdnng oder gar Erschöpfung. Fühlt man ein Anschwellen des Muskels, den Anfang einer gelinden Ermüdung, so gehe man zu einer anderen Bewegung über. Da die Zahl der auszuführenden Bewegungen eine große ist, so braucht man sich bei derselben Uebung nicht allzulange aufzuhalten, um z. B. eine Stunde (½ Stunde genügt auch, wenn man außerdem noch Bewegung in der frischen Luft hat) täglich mit einem möglichst abwechselungsreichen Exerzitium auszufüllen. Kurze Zeit nach Beginn eines regelmäßigen Uebungskursus wird man fühlen, daß einem die verschiedenen Bewegungen leichter werden, daß man eine Bewegung häufiger wiederholen muß, bis man die Wirkung (d. h. die leichte Ermüdung) in den betreffenden Muskeln fühlt. Das ist der Erfolg der Uebung, — die Kraft wächst. Nun kann man wohl zu etwas schwereren Hanteln greifen, doch übereile man sich hierin ja nicht und man benutze zu diesen allgemeinen Muskelübungen niemals Hanteln, die so schwer sind, daß man nicht jedwede Bewegung damit machen kann, die man mit unbelasteten Händen auszuführen im Stande ist. Ich habe früher schon gesagt, daß man diese Uebungen, wenn im Zimmer, stets bei offenem Fenster vornehmen soll, immerhin ohne sich dabei der Zugluft auszusetzen. Nach der Uebung, namentlich wenn man schwitzt, empfehle ich unverzüglich eine kalte Douche oder ein kaltes Bad zu nehmen. Eine kalte Abreibung thut wohl auch ihre Dienste, jedoch erkältet man sich dabei erfahrungsgemäß leichter als bei einem Bade oder einer Douche. Ist die Abkühlung des ganzen Körpers eine gleichmäßige und eine gleichzeitige für alle Körpertheile, so wird man von Erkältungs-Erscheinungen nichts bemerken. Wird dagegen der Körper stellenweise abgekühlt, während er an anderen Stellen transpirirt, so werden durch diese Ungleichmäßigkeit Störungen im Organismus hervorgerufen, die man Erkältung nennt, und die die weitgehendsten Folgen zum Nachtheile des Körpers, selbst tödtliche Krankheiten nach sich ziehen können. Eine plötzliche, gleichmäßige Abkühlung des ganzen Körpers hat keine nachtheilige, im Gegentheil die vortheilhafteste Wirkung auf den Körper. Diese meine Behauptungen sind durch meine persönlichen, sowie durch Erfahrungen vieler Kollegen bestätigt und erprobt.

Man warte aber mit einer kalten Douche oder einem kalten Bade nicht, bis man abgekühlt ist und sich die Poren der Haut geschlossen haben, sondern man gehe mit warmem Körper ins kalte Wasser. Wenn man auf diese Weise den ganzen Körper gleichmäßig abgekühlt hat, so kann man ruhig aus warmen Räumen ins Freie gehen, ohne die Gefahr der Erkältung zu laufen. Man fühlt sich wohl und frisch und verspürt nichts von der Ermüdung und Steifheit, welche dem langsamen Trocknen des schwitzenden Körpers folgt. Nach dem Bade ist es nothwendig, daß man trockene Leibwäsche anlegt, sonst wird die Wirkung des Bades dadurch beeinträchtigt,

daß die Feuchtigkeit der Wäsche die in der Haut entwickelte Wärme absorbirt.

Auch ist es nothwendig nach den Uebungen und besonders nach dem Bade, in Bewegung zu bleiben. Die Unterdrückung des Schweißes ist die Ursache der Erkältung.

Nicht nur bei gesunden Menschen sind meine Erfahrungen zutreffend, auch in der Heilkunde werden durch plötzliche Abkühlung des ganzen Körpers z. B. bei Fieberkrankheiten, die günstigsten Resultate erzielt.

In dem vorstehenden Absatz gab ich eine Anleitung zur allgemeinen Bearbeitung des gesammten Muskelapparats, durch die größtmögliche Mannigfaltigkeit der Bewegungen, denen man durch die Belastung mit kleinen Gewichten (Hanteln) Widerstand bietet; je mehr die Muskulatur an Kraft zunimmt, desto leichter werden die Widerstände überwunden, desto öfter kann man die einzelnen Bewegungen mit der ursprünglichen Belastung ausführen, oder desto größer kann der Widerstand, die Belastung sein. Die verschiedenen Bewegungen sind nicht alle mit derselben Leichtigkeit auszuführen. Die diversen Muskelparthieen des Körpers sind untereinander an Kraft sehr verschieden. Mit einem schweren Gewichte lassen sich nicht alle Bewegungen ausführen, daher auch nicht alle Muskelparthieen bearbeiten.

Mit einer 5 Pfund-Hantel z. B. kann man unter anderen folgende Bewegungen ausführen: Aus der Grundstellung (gerade Haltung des Körpers mit geschlossenen Fersen und herabhängenden Armen), Heben des Vorderarms (der Hand bis zur Schulter). Diese Bewegung wird durch die Zusammenziehung des vorderen Oberarmmuskels bewirkt, der mit 2 oberen Endungen an den Schulterknochen befestigt ist und den lateinischen Namen „Biceps“ führt.

Wird der Arm nun aus der vorhin beschriebenen Lage nach oben ausgestreckt, die Hand und die von ihr gehaltene Hantel also auf Armlänge über den Kopf gehoben, so ist dies schon eine komplizirtere Bewegung, indem dabei der Oberarm aus der herabhängenden in die aufwärts gerichtete Haltung gebracht und gleichzeitig der Unterarm gestreckt wird. Erstere Bewegung führt der das Schultergelenk bedeckende Delta-Muskel, letztere der Triceps, der dreiköpfige Hinterarm-Muskel des Oberarmes aus.

Diese einfach kombinirte Bewegung ist mit einem schweren Gewichte, z. B. 150 Pfd., unmöglich. Wohl giebt es Athleten, welche mit einem derartigen Gewicht in der Hand dieses von der Schulter zur sogenannten Hochstreckhaltung zu bewegen im Stande sind, jedoch nicht, ohne sich das eigentliche Heben durch eine gewisse schiefe Körperhaltung zu erleichtern.

Das Heben einer 150 Pfd.-Hantel aus der herabhängenden Lage des Armes (bei Grundstellung) nach oben ist ganz unmöglich. Nichtsdestoweniger wird jeder Uebende, sobald er durch die Leichtgewicht-Uebung Resultate in der Steigerung seiner Muskelkraft und damit in der Verschönerung seiner Körperformen erzielt, Lust und Neigung zum Heben schwererer Gewichte verspüren. Ich verwehre ihm das nicht, gebe sogar zu, daß eine solche Abwechselung nothwendig ist, um die Lust am Ueben

überhaupt rege zu erhalten; hat man jedoch die ernste Absicht, einer idealen harmonischen Ausbildung des ganzen Körpers entgegenzustreben, so vernachlässige man niemals die Leichtgewicht-Methode und nehme diese Uebungen mit möglichster Gründlichkeit und Vielseitigkeit durch, bevor man zu den Schwergewicht-Uebungen übergeht.

* * *

Ich glaube mit den vorstehenden kurzen Andeutungen allen für die Athletik sich interessirenden Personen einen kleinen Fingerzeig gegeben zu haben, „wie man stark wird". Wenn ich diese kleine Abhandlung in einfacher, blendenden Wortreichthums entbehrender Weise geschrieben habe, so wolle man freundlichst bedenken, daß ich kein schöngeistiger Schriftsteller, sondern ein simpler Berufs-Athlet bin, dessen größte Genugthuung es sein wird, wenn durch dieses Schriftchen viele seiner Mitmenschen veranlaßt werden, die vorgeschriebenen Leibesübungen zu Nutz und Frommen ihres Körpers vorzunehmen. Leider giebt es nur recht viele Leute, die alle körperlichen Fertigkeiten mit einer gewissen Geringschätzung behandeln und diese, wo es angeht, sogar auf Diejenigen ausdehnen, welche athletische Uebungen betreiben. Ja, es giebt sogar Leute, die behaupten, daß die Ausbildung des Körpers und jene des Geistes zumeist im umgekehrten Verhältniß zu einander stünden. Die Menschen, die körperliche Uebungen vornehmen, vernachlässigten ihren Geist und betrieben derlei unnütze Dinge nur, weil sie von Haus aus zu wenig Verstand besitzen. Solche Ansichten sind recht bequem für Diejenigen, welche es verstanden haben, ihre ursprüngliche kindliche Unbeholfenheit bis in ihre Mannesjahre zu behalten. Das große Publikum, das ganze Volk jedoch hat einen gesunden Instinkt in dieser Sache und liebt schöne Leistungen menschlicher Kraft und Fertigkeit mehr als die wundgeistigen Expectorationen Nietzsche'scher Uebermenschen. Ich behaupte, daß für das Wohlergehen unserer herrlichen deutschen Nation der verlumpteste Athlet der schmierigsten Künstler-Truppe ein größerer moralischer Faktor ist, als ein ganzer Jahrgang des „Simplicissimus" mit wurmstichigen Dichtungen und sittenzerfressenden Erzählungen. Die Vertreter der jungdeutschen litterarischen Richtung, in der sich eine müde, abgelebte, greisenhafte Tendenz breit macht; können keine Männer mit starken Armen sein — das sind Greise von 20 Jahren, mit schlappem Gang, gebeugtem Rücken und wadenlosen Beinen. „In einem starken Körper wohnt ein starker Geist" — der große Kopf des Altreichskanzlers saß auf einem Titanenleib — und die up to date-Hirne der „modernen" litterarischen Bewegung, deren Träger uns sagen wollen, daß alles Schöne hier auf Erden: Stolz, Liebe und Kraft, Hoffnungsfreude und Kampfesmuth die Attribute eines Geschlechts vergangener Zeiten sind, diese Hirne thronen ganz gewiß nicht auf gesunden und kräftigen Körpern. Wenn man alle Uebermenschen in ihren körperlichen Fertigkeiten zusammenwirft, wird noch kein Athlet entstehen — und wenn einst das Vaterland ruft, wird dieses

nicht durch diese Schemen, welche mit Verachtung auf muskelstrotzende „gemeine" Kraftmenschen blicken, gerettet, sondern nur von jenen kräftigen Armen und Beinen, deren Inhaber erkannt haben und durch die strikten Vorschriften des vielgeschmähten Militarismus erkennen mußten, daß nur die Erlangung körperlicher Fertigkeiten, die Stählung des physischen Menschen die Gefahren und Strapazen überwinden lassen, denen wir im nächsten großen Völkerduell in höherem Maße entgegengehen als bisher!

Elberfeld, im Februar 1897.

Bernhard Leitner.