

Gesundheitsregeln für die reifere Schuljugend.

Von Dr. Eduard Reich.

Es wird jährlich eine so große Zahl von Gesundheitsregeln aufgestellt, daß man, fände Befolgung bloß des vierten Theiles statt, nur blühende, lebensfrische, gesunde Geschlechter sähe und von der Mehrzahl der Krankheiten gar nichts wüßte. Hätten die civilisirten Menschen ihren gesunden Instinkt behalten, so wäre nicht der zehnte Theil der gesundheitlichen Rathschläge erforderlich, die heutzutage in unzähligen Büchern, Zeitschriften, Kalendern und ärztlichen Konsultationen ertheilt werden. Da nun einmal die Welt gerade so ist, wie sie ist, wollen wir sehen, daß dieselbe zunächst gesundheitlich besser werde, und denjenigen, welche eben sich anschicken, in die Welt zu treten, einige Rathschläge ertheilen.

Die Jugend, und zwar besonders zwischen dem zwölften und sechs-zehnten Lebensjahre, hat das Bedürfniß, nicht allein in ihrer physischen und moralischen Gesundheit wohl gepflegt, sondern auch unmittelbar vor Krankheiten bewahrt zu werden; es heißt hier, alle Kräfte aufbieten, um die Schädlichkeiten zu entfernen, beziehungsweise unwirksam zu machen, welche das Dasein des Leibes und der Seele bedrohen. Und dieser schädlichen Einflüsse giebt es ungemein viele, in Haus und Schule, überall, wohin der Mensch blickt und wohin er seinen Fuß setzt. Diese Einflüsse sind aber nicht auf die Außenwelt beschränkt, sondern kommen reichlich auch im Organismus vor, sind leiblicher Art und seelischer.

Aber die Jugend darf nicht bloß gehütet werden von denen, die dazu berufen sind, sondern sie muß auch selbst sich hüten, und muß dies lernen, nicht allein aus dem Buche lernen, sondern auch die Stimme der eigenen Natur hören und verstehen. Die Instinkte der Jugend sollen rein sein und unver-

dorben; denn der Besitz naturgemäßer Instinkte ist das große Geheimniß welches den Menschen, einem Talisman gleich, vor tausend Gefahren schützt, seine Gesundheit erhält, sein Leben verlängert, und von seiner Nachkommenschaft Unheil abwendet und Verderben.

Gute Instinkte werden bewahrt und gepflegt durch beständigen Verkehr mit der freien Natur, durch naturgemäße Erziehung, durch Sorge für gesundes Blut und gesunde Nerven. Niemand kann gesunde Instinkte haben, dessen Blut und Nerven krank sind. Niemand kann gesundes Blut und solche Nerven haben, der von dem Verkehr mit der Natur ausgeschlossen ist und falsch erzogen wird.

In unserer Zeit sündigt man in enormem Maße gegen die Gesundheitspflege, indem man der Hast des Gelderwerbs die Muße und den Umgang mit der Natur, die naturgemäße Nahrung und die Pflege des Schönen opfert. Die Gegenwart ist, alles Aufschwungs der Ventilation und Desinfektion ungeachtet, doch ein ungesundes, herzloses, unpoetisches, unästhetisches, selbstsüchtiges Zeitalter mit Menschen fehlerhaften Blutes, kranker Nerven, excentrischer Instinkte und Besessenheit vom Erwerbswahnsinn. In solchen Perioden kann die ganze Turnerei kaum den zehnten Theil des Nutzens gewähren, den selbe unter besseren Verhältnissen nothwendig bringen müßte; denn zu richtigem Erfolg der Gymnastik gehört gute Nahrungspflege, weil jede Muskelbewegung mit Zersetzung von Muskelmasse einhergeht und diese letztere nur durch gute Nahrung, verbunden mit Genuß frischer Luft und entsprechender Körper- und Gemüthsruhe ersetzt werden kann.

Gymnastik in den Schulen und Ausflüge in das Freie haben, gute Ernährung vorausgesetzt, entschieden die