

treten und gewinnt von Tag zu Tag mehr Verbreitung und Anhänger. Sie ist ein System von Uebungen, welche auf die Gewandtheit, Kraft und Schönheit des Körpers einwirken, aber sie machen diesen auch „in den sittlichen Beziehungen des Lebens zum Diener und Träger des ihm innewohnenden Geistes.“

Die Vortheile einer geregelten Bewegung sind bedeutend: Förderung der Gehirnsthätigkeit, Entlastung des Gehirns von physischem Drucke, Kräftigung der Muskulatur, Beförderung des Schlafes, des Blutkreislaufes, der Verdauung und der Hautthätigkeit.

Wir finden die Gymnastik schon bei den Griechen. Aesculap verordnete sie seinen Kranken und erklärte: Daß nichts besser geeignet wäre die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, als regelrechte, dem Geschlecht wie dem Lebensalter und der Körperbeschaffenheit angemessene Bewegung.

Auch die Medea, welche man für eine Zauberin hielt, die den Menschen ihre Jugend und Kraft wiederzugeben vermöge, bediente sich der Bewegung als Heilmittel. Sie ließ namentlich verweichlichte Kranke an warmen Orten Arbeiten verrichten und solche Bewegungen vornehmen, welche die erschlafften Muskeln wieder stählten, was zu dem Gerücht Veranlassung gab, daß sie den Menschen durch Kochen ihre Schönheit wiedervereschaffte. Die schönen Körperformen, welche wir an den griechischen Bildsäulen bewundern, geben am sichersten Zeugniß davon, welch' günstigen Einfluß die Ausübung der Gymnastik auf die Ausübung plastischer Schönheit habe, und daß sie nicht minder von wichtiger Bedeutung für die Gesundheit sei; denn je regelmäßiger die innern Quellen des Lebens fließen, je schöner und kräftiger wird auch die äußere Form und Haltung des Körpers sein. Auch die Spartanerinnen verdankten ihren hohen Wuchs, ihre kräftige, blühende Gesundheit nur der Enthaltensamkeit von verweichlichenden Genüssen und ihrer Theilnahme an den gymnastischen Uebungen. Unsere deutschen Voreltern fanden zwar mit allem Recht die spartanische Erziehung nicht passend für ihre Töchter, ließen sie aber fleißig das Ballspiel und den Ringelreihen üben.

Später verlieren sich diese Spuren einer natürlichen Gymnastik bis zum Ende des vorigen Jahrhunderts wieder gänzlich, wo ein berühmter Arzt Dr. Peter Frank in einem 1779 erschienenen Werke sagt:

„Die Bewegung des Körpers unterhält den Kreislauf der Säfte „und das beseelende Feuer der Nerven. Ein Staat, welcher bei der „Erziehungsart der dereinstigen Mütter gleichgültig ist, thut, auf Kosten „der Nachwelt, Verzicht auf alle Vorzüge der Gesundheit und Stärke, „welche unsre Voreltern so lange und so sorgfältig zu erhalten gewußt „haben. Was nügen ihm die gestickten Bilder und Schuhe, was die „künstlichen Spitzen und Manschetten, zu einer Zeit dahin getändelt, wo „der weibliche Körper zu seiner künftigen Bestimmung und zu allen Ver- „richtungen des gesellschaftlichen Lebens abgehärtet, und zu einer künst- „tigen dauerhaften Gesundheit der Grund gelegt werden sollte? Ist nicht