

Der Licht-Luft-Sport

Der Licht-Luft-Sport dringt in immer weitere Kreise ein. Nach dem Vorbilde anderer größerer Städte, wie Berlin, Elberfeld, Bautzen u.s.w. will auch der Naturheilverein *Darmstadt* für seine Mitglieder und für alle Sportfreunde einen Licht-Luft-Sportplatz schaffen. Im vergangenen Jahr ist in Karlsruhe ein solcher Sportplatz eröffnet worden unter reger Beteiligung. Der Eröffnung wohnten bei, wie wir der Zeitschrift „Kraft und Schönheit“, Jahrgang 1903, Juli-Nummer S. 117, entnehmen, der verdiente Schöpfer des badischen Turnwesens, Hofrat Maul, Stadtschulrat Specht, der Vorsitzende des ärztlichen Vereins Dr. Troß, die Bildhauer-Professoren Dietsche, Moest und Volz, sowie andere hervorragende Persönlichkeiten von Karlsruhe. Der Berliner Platz blüht bekanntlich schon seit Jahren und bekannte Persönlichkeiten, wie Prof. Begas, übernahmen das Preisrichteramt bei den Ringkämpfen, welche im Luftbade daselbst veranstaltet werden. Was ist der Zweck des Bades?

Der moderne Kulturmensch, namentlich der Städter, hat nicht die Gelegenheit, so viel mit der Natur zu verkehren, als es seine Gesundheit erfordert. Um nun die kürzer bemessene Zeit richtig auszunutzen, gewährt der Licht-Luft-Sport unserer Haut eine reichliche Gelegenheit zur Entfaltung ihrer Tätigkeit. Unsere Haut dient nämlich nicht nur zur Bedeckung für den Körper, sondern auch als Unterstützung der Lungen. Die Lungen atmen frische Luft ein und verbrauchte Luft aus. Die Hautporen scheiden ebenfalls verbrauchte Luft in beträchtlicher Menge aus. Die normale Ausscheidungstätigkeit der Haut wird unterstützt in erster Linie durch Licht-Luft-Sport. Eine Stunde im Licht-Luftbade geturnt, gekegelt, Tennis gespielt, kurz irgendeine Tätigkeit dem Körper zugemutet, ist für ihn von größerem Nutzen als ein 2 - 3ständiger Spaziergang.

Mit diesem Sport knüpfen wir an die Erziehung der alten Griechen an, welche in erster Linie der körperlichen Entwicklung die äußerste Sorgfalt widmeten, wie sich denn auch die ganze Erziehung der Griechen im Gymnasium, dem Licht-Luft-Sportplatz vollzog. Wenn wir heute griechische Statuen als unerreichte Kunstwerke bewundern, so waren die Künstler nicht etwa größer als unsere heutigen. Im Gegenteil kann es keinem Zweifel unterliegen, daß das Studium der Anatomie, Gesichtsmuskulatur und Mimik die Ausdrucksfähigkeit des Künstlers vertieft und dadurch der Wahrheit näher gebracht hat. Ihr Studium hat den Künstler in die Lage versetzt, den Gesichtsausdruck tiefer zu aufzufassen und auszuprägen, sowie den Charakter deutlicher darzustellen. Was wir aber ganz besonders bei den Griechen bewundern, ist die Schönheit des Körpers. Die idealen Proportionsverhältnisse der einzelnen Teile zu einander, das kraftvolle und doch weiche Muskelspiel beim männlichen Körper, die weichen, runden und geschmeidigen Formen des weiblichen Körpers konnte der griechische Künstler besser darstellen, nicht weil er über ein besseres Können verfügte, sondern weil ihm bessere Modelle zur Verfügung standen. War es doch das eifrigste Bestreben der griechischen Erziehung, jeden Körper harmonisch auszugestalten, eine schwache Brust durch Turnen systematisch zu erweitern, schmale Arme durch rege Arbeit zu stärken, einem dünnen Hals durch eifrige Uebung eine schönere Form zu verleihen, kurz alle angeborenen Mängel durch eifrige Nachhilfe zu beseitigen. Der Umstand nun, daß die Griechen einen großen Teil ihres Lebens im Licht-Luftbad zubrachten, beugte schon einer Ansammlung von Krankheitsstoffen in viel größerem Maße vor, als es in unserem Klima möglich ist. Die Stoffwechselprodukte wurden sowohl durch das Sonnenbad, als durch rege körperliche Tätigkeit im Laufen,

Springen, Steinstoßen, Ringen, Diskuswerfen und Speerwerfen in erhöhtem Maße ausgeschieden und die Tätigkeit der Haut aufs höchste angeregt. Die damit verbundenen Bäder machten die Haut geschmeidig, die regere Durchblutung gab ihr einen rosigen Schein, so daß der Körper sozusagen von erhöhter Lebenskraft widerstrahlte. Daß ein solcher Mensch voll Kraft, gesunden Bluts, voll Energie und Elastizität geistig ungemein regsam war, daß er leichter und schneller dachte und handelte als ein minder gepflegter Körper, liegt auf der Hand. Und wir können in unserer heutigen nervösen Zeit, deren rastloses Schaffen so bald noch nicht ein Ende erblicken läßt, kein besseres Gegengewicht entgegensetzen für den Kampf ums Dasein, als wenn wir wie die Griechen den Körper im Licht-Luft-Sportplatz baden, möglichst harmonisch ausbilden, widerstandsfähig machen und unsere Knochen und Muskeln, sowie unser Blut und damit unser Nervensystem zur höchsten Entfaltung entwickeln.

Der Luft-Licht-Sportplatz zerfällt in zwei Teile, in den Teil für die Ruhe und den für Bewegung. Wer müde und abgearbeitet hinauskommt und sich in einer Stunde etwas erholen möchte, wird ein kurzes Sonnebad nehmen, das heißt, er wird auf dem dazu hergerichteten Platz sich nackt hinstrecken, den Kopf gegen Sonnenstrahlen geschützt, und nun die volle Sonnenkraft 10-15 Minuten auf den Körper einwirken lassen. Es bringt dies ein angenehmes Gefühl im ganzen Körper hervor; dann geht man unter die Dusche. Darnach sucht man sich ein schattiges Plätzchen, wo man seine Hängematte aufhängt und noch eine Stunde im kühlen Schatten liegt. Die angenehme Verbindung des Sonnenbades mit der Dusche läßt erkennen, daß man in keiner Weise den Körper rascher erholen kann, selbst nicht in der Kühle und Ruhe des Waldes, als im Luftbade.

Der Bewegung soll nun der Sport dienen. Es ist dafür gesorgt, daß die verschiedensten Bewegungen gepflegt werden können. Es ist Gelegenheit zum Steinstoßen, zum Keulenschwingen und Hanteln gegeben. Eine schöne Rennbahn gibt Gelegenheit, sich im Wettlauf zu üben. Wer seinen Rheumatismus mit Sandbädern behandeln will, dem wird der heiße Sandboden willkommen sein, zumal da ihm die kalte Dusche darnach die richtige Abhärtungskur gewährt, wie überhaupt nichts besser dauernd und weniger angreifend abhärtet als das Licht-Luftbad. Die Aerzte erkennen immer mehr, daß die Abhärtung durch kaltes Wasser ein gefährliches Spiel ist, weil das kalte Wasser dem Körper zu viel Wärme entzieht. Kleine Kinder sind mit kalten Abwaschungen mehr geschädigt als abgehärtet worden. Dagegen bietet das Licht-Luftbad der Haut Gelegenheit, sich jedem Temperaturwechsel durch Schließen oder Öffnen der Poren rasch anzupassen. Das große Geheimnis der Abhärtung besteht zuletzt nur darin, die Hautporen so zu erziehen, daß sie sofort auf den entsprechenden Hautreiz reagieren, auf die Kälte mit starker Zusammenziehung, damit der Körper die notwendige Wärme nicht abgibt, auf große Wärme von außen mit Erschlaffung, damit der Körper die überschüssige Wärme abgeben kann. Damit sparen wir den Kindern und Müttern viel Last und Qual. Denn wer nur einmal sein Kind beobachtet hat, wird gefunden haben, daß es ihm nicht wohler ist, als wenn es die Kleider vom Leibe hat.

Der Licht-Luftsport hat noch einen weiteren, nicht hoch genug anzuschlagenden Wert. Er ist das beste Mittel, den Durst zu bekämpfen. Der fleißige Licht-Luft-Sportmensch ist ein denkbar mäßiger Trinker. Er wird bei dem Spiel an heißen Sommertagen nicht das Bedürfnis haben nach reichlicher Getränkezufuhr, sondern wenig Obst wird ihm genügen, seinen Durst zu löschen. In unserer alkohollustigen Zeit möge jeder, der nicht in sich die Kraft hat, dem Alkohol zu widerstehen und ihn zu überwinden, fleißig diesen Platz besuchen, er wird in einigen Wochen schon den Erfolg eines geringeren Wirtshausbesuches merken.

Der vom *Darmstädter Naturheilverein* zu begründende Sportplatz soll in drei Hauptteile zerfallen. Der erste ist ein *allgemeiner Spielplatz* für Tennis, Reck, Barren, Kletterstangen, der zweite ist das *Damen-Luftbad*, der dritte das *Luftbad für Herren*. Die beiden letzteren werden durch einen drei Meter hohen Bretterzaun vor lästiger Neugier geschützt und sind von dem Kinderspielplatz aus bequem zugänglich. Damen- wie Herrenbad enthalten je eine Liegehalle für Sonnenbäder, Ankleideraum, je eine Brause und verschiedene Turngeräte. Durch die Zweiteilung ist es für die verschiedenen Geschlechter möglich geworden, jede freie Minute der körperlichen Erziehung zu widmen. Außerdem können die Mütter ihre Kinder mit hinaus nehmen, die einen können sich entweder auf dem allgemeinen Spielplatz beschäftigen, oder die Mütter können die kleineren Kinder mit in das Damenbad nehmen. Wer Gelegenheit gehabt hat, zu sehen, wie ein bleichsüchtiges Kind durch fleißigen Sport und durch Sonnen- und Luftbäder aufblüht zum rotwangigen Wildfang, der fühlt ein Recht und eine Pflicht, diesen noch teilweise verlachten und verspotteten, jedenfalls noch fast vollständig vernachlässigten Sport, diese hervorragende und unersetzliche Körperpflege, die uns zu karger, einfacher Lebenshaltung erzieht und den innigsten Verkehr mit der Natur pflegt, warm zu empfehlen und seine Betätigung nach Möglichkeit in alle Kreise unseres Volkes hineinzutragen.