

Franckesche Stiftungen zu Halle

Johann Friedrich Zückert, der Arzneygelahrtheit Doctor, der Römisch-Kayserlichen Acad. der Naturforscher, wie auch der Churmaynzischen Academie ...

Zückert, Johann Friedrich

Berlin, 1771

VD18 12385700

Dritter Abschnitt. Von der Bewegung und Ruhe.

Nutzungsbedingungen

Die Digitalisate des Francke-Portals sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen für wissenschaftliche und private Zwecke heruntergeladen und ausgedruckt werden. Vorhandene Herkunftsbezeichnungen dürfen dabei nicht entfernt werden.

Eine kommerzielle oder institutionelle Nutzung oder Veröffentlichung dieser Inhalte ist ohne vorheriges schriftliches Einverständnis des Studienzentrums August Hermann Francke der Franckeschen Stiftungen nicht gestattet, das ggf. auf weitere Institutionen als Rechteinhaber verweist. Für die Veröffentlichung der Digitalisate können gemäß der Gebührenordnung der Franckeschen Stiftungen Entgelte erhoben werden.

Zur Erteilung einer Veröffentlichungsgenehmigung wenden Sie sich bitte an die Leiterin des Studienzentrums, Frau Dr. Britta Klosterberg, Franckeplatz 1, Haus 22-24, 06110 Halle (studienzentrum@francke-halle.de)

Terms of use

All digital documents of the Francke-Portal are protected by copyright. They may be downloaded and printed only for non-commercial educational, research and private purposes. Attached provenance marks may not be removed.

Commercial or institutional use or publication of these digital documents in printed or digital form is not allowed without obtaining prior written permission by the Study Center August Hermann Francke of the Francke Foundations which can refer to other institutions as right holders. If digital documents are published, the Study Center is entitled to charge a fee in accordance with the scale of charges of the Francke Foundations.

For reproduction requests and permissions, please contact the head of the Study Center, Frau Dr. Britta Klosterberg, Franckeplatz 1, Haus 22-24, 06110 Halle (studienzentrum@francke-halle.de)

urn:nbn:de:gbv:ha33-1-213311

120 Von der diätetischen Erziehung

verborgenen Giftes fähig, da sie eine weichere Haut und offenere Schweißlöcher haben als die Erwachsenen.



Dritter Abschnitt.

Von der Bewegung und Ruhe.

Erstes Kapitel.

Von der Ruhe überhaupt, und von den verschiedenen Arten derselben insbesondere.

§. 74.

Borjezt rede ich noch nicht von der Ruhe, die der Mensch im Schlaf genießet, sondern von derjenigen, welcher er seinen Körper nach freyem Willkühr im wachenden Zustande überläßet. Wenn ich nichts weiter zu sagen hätte, als daß ermüdete Glieder eine Zeitlang der Ruhe bedürfen, so würde ich sehr was überflüssiges thun; weil die Natur den Menschen endlich selbst wieder seinen Willen dazu zwinget, der kraftlos und ohnmächtig zu Boden fällt, wenn er eine Bewegung zu lange und zu anhaltend fortsetzet. Aber ich habe andere Betrachtungen anzustellen, auf welche nicht jedermann fällt. Ich muß hier untersuchen, ob dem Kinde und dem Jüngling eine beständige Ruhe seines Körpers nützlich, und
ob

ob demselben in diesem ruhigen Zustande des Körpers eine jede Stellung des Leibes, eine jede Lage der Gliedmassen, zuträglich sey.

S. 75.

Still stehende und langsam fließende Wasser sind trübe, voller Koth und Schlamm, und eine Mutter der Fäulniß. Je schneller der Strom eines Flusses läuft, desto klarer, reiner und süßter ist sein Wasser. Die Luft verliert ihre Elasticität, wird dick und mit grober Unreinigkeit erfüllt, wenn sie lange ruhig und sich selbst überlassen ist. Von den Winden aber wird sie gereinigt, heiter, frisch, und wirksam erhalten. Ist schon so gar in leblosen Dingen die beständige Ruhe der Weg zum Verderben, so muß sie noch vielmehr den belebten Creaturen den Untergang bereiten, deren einzelnen Theile sowohl als ihr Ganzes mit Triebfedern der Bewegung und Wirksamkeit begabt sind. Das Leben selbst, oder eigentlich dasjenige, welches das Leben in seiner Dauer erhält, ist in beständiger Wirksamkeit; und wenn es in Ruhe kommt, so ziehet es den Tod, die Zernichtung des Körpers nach sich. Wenn das Herz nicht mehr schläget, wenn die Lungen nicht mehr bewegt werden, wenn das Blut gänzlich stille stehet, so stirbt der Mensch. Das Herz treibt zwar aus eigener Kraft das Blut durch die Gefäße unsers Körpers. Allein dessen Umlauf wird sehr befördert und erleichtert, wenn die Muskeln oft unmittelbar

H 5

auf

auf die Gefäße drücken, und auf diese Weise das Blut fortpressen. Solches geschieht, wenn die Muskeln durch fleißige willkührliche Bewegung der Gliedmassen öfters ausgedehnet und zusammengezogen werden. Bey dem freyen und geschwindern Umlauf des Bluts wird dessen Mischung verbessert, das Unreine aus demselben besser und häufiger ausgestossen, und alle Säfte werden dünn und milde erhalten. Der Mangel der Bewegung aber, die Ruhe des Körpers, verursacht einen langsamern Umlauf des Bluts, die Anhäufung der groben unreinen Feuchtigkeiten, und macht den Körper zu einem Behältniß der gröbsten und zähesten Unreinigkeiten, die das Fleisch mit Schlamm erfüllen, die Glieder beschweren, erschlappen und schwächen, alle Verrichtungen der Eingeweide stören, und dem Körper alle Reizbarkeit und Empfindlichkeit benehmen. So werden Faulheit und Trägheit über den ganzen Körper durch die anhaltende Ruhe verbreitet. Die menschliche Maschine vermodert im Schlamm, und die Seele, die in diesem Eloack eingeschlossen liegt, sieht den Zustand ihres Körpers und die äussern Gegenstände gleichsam nicht anders, als wie der Bewohner eines hohen Gebürges die Bäume des unten gelegenen Thales durch einen dicken Nebel nur unvollkommen erblicket.

S. 76.

Die Munterkeit und das geschäftige Wesen sind dem jugendlichen Alter angebohren. Wie
ein

ein Vogel, dem die Flügel beschnitten sind, nicht unterläßt unaufhörlich zu hüpfen und zu springen; so arbeitet schon der Säugling in der Wiege, der die Erde mit seinen Füßen noch nicht freywillig berühren kann, mit Händen und Füßen, und schwinget dieselben tausendfältig in die Höhe. Der Knabe ist nie lustiger, als wenn er recht rennen, laufen, tanzen, und sich auf die Erde herumwelzen kann. Der Jüngling ist wild und flüchtig, und an seiner beständigen Geschäftigkeit, an seinem hurtigen Laufen, an seinen heftigen Handlungen, erkennet man, daß ihn Feuer und Leben ganz beseelen. Die Ruhe ist nicht sein Vergnügen. Er überläßt sie gern dem abgelebten Alten, der seine Kräfte dem Staat hingegeben hat. Aber dafür kann er auch mit Recht verlangen, daß man seine Triebe zur Thätigkeit nicht zu sehr einschränke, und ihn nicht, wider die Einrichtung der weisen Natur, zur übermäßigen Ruhe zwingt. Die zügellose Lebhaftigkeit kann freylich der Jugend gefährlich werden, und es ist oft der Klugheit gemäß, dieselbe etwas zu ersticken: aber man muß nicht zu enge Schranken ziehen, damit man nicht auf das andere weit üblere Extremum falle, und aus seinem Kinde ein lebloses plummes Bild mache. Denn obgleich die Jugend nicht von Natur zur Ruhe geneigt ist, so kann sie doch durch eine üble Erziehung unvermerkt eine so starke Liebe dazu bekommen, daß sie endlich fauler und träger wird, als das Thier

124 Von der diätetischen Erziehung

thier selbst. Man leget dazu bereits in der zartesten Kindheit den Grund. Die engen Windeln, Schnürleiber, und Kleider, deren Schädlichkeiten ich bereits dargethan, bringen schon in den Kindern, noch ehe die Werkzeuge zur Bewegung ihre rechte Vollkommenheit erhalten, einen Ekel wider die Bewegung hervor, weil sie solche nicht anders als mit Schmerzen und Beschwerden vornehmen können. Alles was uns unangenehme Empfindungen macht, würket ja ganz natürlicher weise einen Abscheu in uns. Die Kinder wählen daher lieber den Müßiggang, als daß sie sich durch Bewegung ihrer gefesselten Gliedmassen unangenehme Empfindungen machen sollten. Nun darf man sie nur noch beständig in der Stube gefangen halten, in den Lehrstunden bey den Büchern oder am Näh- und Sticken unaufhörlich sitzen, und sie selten herumgehen lassen; so werden sie endlich wieder alle Freude, die sie sonst aus der Bewegung schöpfen würden, ganz gleichgültig, und übergeben ihren Körper dem völligen Müßiggang. Aus solchen Kindern werden ungesunde, gedunsene, bleiche, träge, unlustige, dumme, und plumpe Menschen gezogen, die ihr Leben in Schlafen und lauter Unthätigkeit zubringen, mit offenen Augen träumen, ihre Tritte nach Maasstäben thun, und, wenn sie einmal die Stube auf und nieder gegangen, sich ermüdet hinwerfen, wie ein Wanderer, der eine weite Reise zurückgeleget hat. Wenn man in langer Zeit
keine

keine sonderliche Bewegungen gemacht hat, wird man bald bey einer vorzunehmenden Leibesübung müde, wie solches diejenigen im Frühjahr bey ihren Spaziergängen gewahr werden, die den ganzen Winter meistens eingeseffen. Je weniger die Muskeln und Glieder angestrengt, und zu Bewegungen gewöhnet werden, desto untüchtiger werden sie dazu. Was nuket aber ein Jüngling dem Staat, wenn er im Müßiggang ein Pflanzenähnliches Leben führet, eine düstere Seele, und einen zum Arbeiten ganz ungewohnten und untauglichen Körper hat? Ist er nicht eine Last der Erden? und muß er nicht selbst immerfort mit der unerträglichsten Langeweile kämpfen? Woher werden aus unsern meisten Schönen bleichsüchtige, gedunsene, und fränkliche Menschen, in welchen die Natur oft nur halb wirket? Weil sie den ganzen Tag sitzen; sich wenig bewegen, wenig in die Luft kommen. Die Kinder und der Jüngling müssen daher den Müßiggang und die Ruhe meiden, weil sie dadurch aus wirksamen Menschen in todte und unthätige Gözen verwandelt werden.

S. 77.

Der Körper ruhet entweder im Liegen, oder im Sitzen, oder im Stehen. In diesen Stellungen haben die Glieder eine verschiedentlich veränderte und der Gesundheit mehr oder weniger zuträgliche, Lage. Das Stehen verschaffet nur eine unvollkommene Ruhe; man kann

126 Von der diätetischen Erziehung

kann es nicht lange aushalten, ohne noch mehr ermüdet zu werden. Da aber diese Stellung die Lage der Gliedmassen nicht im geringsten verändert, so ist sie eine der gesündesten; denn alles bleibt in seiner natürlichen Ordnung. Das ist ohne Zweifel die Ursach, warum einige Aerzte fordern, daß junge Leute mehr stehen als sitzen sollen. Allein man muß nur zweierley dabey bemerken. Erstlich, junge Kinder, die noch wachsen, müssen wenig stehen, weil ihre schwachen und weichen Füße die Last des Körpers noch nicht tragen können, sondern davon gedrückt, und krumm gebogen werden. Deswegen bekommen viele Kinder, die man zu früh zum Stehen angehalten hat, krumme Füße. Zweitens, auch die erwachsene Jugend muß nicht lange stehen, weil die Füße davon schwelgen, und selbst noch in diesem Alter gebogen werden; und weil man bey der Ermüdung im langen Stehen den Körper bückt, und die Füße einwärts beuget, oder übereinander schläget, um sich die Ruhe erleichtern. Allein wenn solches oft geschieht, kann man sich leicht eine übele Stellung des Leibes angewöhnen, welche man im Gehen und sonst benbehält. Dem Jüngling also, der eine Zeitlang gestanden, muß es vergönnet seyn, sich nach Gefallen niederzusetzen, oder an etwas zu lehnen. Im Stehen selbst aber muß der Körper gerade und aufrecht gehalten werden. Durch langes Stehen können endlich auch die Knie steif, und allerley Gichten hervorgebracht werden.

S. 78.

Bei dem Sitzen hat der Körper eine Stellung, die der Gesundheit leicht gefährlich und nachtheilig wird, wenn es viele Stunden fortdauert. Der Umlauf des Bluts wird dadurch nicht allein durch die Füße langsamer und schwerer gemacht, daß sie taub werden, und einschlafen; sondern das Blut findet auch große Hindernisse in seinem Lauf durch die Eingeweide des Unterleibes, sonderlich wenn man den Körper sehr vorwärts bückt. Durch dieses Bücken werden die Eingeweide sehr zusammengedrückt, und große Verstopfungen in denselben hervorgebracht. Weil dasselbe gemeiniglich mit dem langen Sitzen verbunden ist, so entstehen daher die so schreckliche Krankheiten, welche mit langwierigen Martern sowohl dem Jüngling als dem Mädchen zusehen. Den ersten plagen die Hypochondrie und gütliche Ader vorzüglich; die letztern aber werden aus dieser Ursach häufig mit schwerem Ausbruch der monatlichen Reinigung, Verstopfung derselben, Bleichsucht, und Mutterbeschwerden behaftet. Daher sind die Phlegmatici, die im vielen und langen Sitzen ihre Lust suchen, die Frauenzimmer und die Studirenden, wenn sie gleich nicht den Kopf sehr angreifen, ungesunde und elende Geschöpfe. Da jedoch die gewöhnlichste Ruhe, die der Mensch bey Tage genießet, im Sitzen besteht; so muß man, sonderlich bey Kindern, folgende Punkte dabey beobachten. Erstlich, man muß sie niemals viele Stunden hintereinander sitzen lassen; sonst

128 Von der diätetischen Erziehung

sondern man muß sie dazu anhalten, daß sie, wenn sie eine Zeitlang gegessen haben, entweder eine Weile stehen, oder sich gelinde bewegen. Bey der studirenden Jugend wird öfters von Lehrern und Eltern theils aus tyrannischer Strenge, theils aus wirklicher Unwissenheit vieles hierinn versehen. Wenn der Knabe über zwey Stunden auf einer Stelle gegessen, so leidet seine Gesundheit gewiß Schaden davon. In allen Schulen sollte die Einrichtung gemacht werden, daß die Kinder niemals länger als zwey Stunden sitzen dürfen; oder, wenn sie länger aushalten müssen, die Freyheit haben, nach Gefallen bald zu stehen, bald zu sitzen; da ohnedem viele Arbeiten, die man im Sitzen thut, auch ganz gut im Stehen vorgenommen werden können. In den Gymnasien, wo die Lehrer in den verschiedenen Classen mehrentheils alle Stunden abwechseln, müste man den Schülern nach Verlauf einer jeden Stunde eine kleine Bewegung erlauben. Solchergehalt würden die Knaben geringere Beschwerden vom Sitzen leiden, und mit mehrerer Lust, von Blähungen und Schmerzen ungestört, studiren. Eben so grausam ist es, wenn die Mädgens auf dem Nähstuhl viele Stunden lang gefesselt werden. Zweytens müssen Kinder niemals mit vorwärts gebücktem Leibe lange sitzen. Die Ursachen davon sind zu Anfang dieses §. gesagt worden. Man kann, wenn man von Jugend auf dazu gewöhnet wird, mit gerade aufgerichteten Körper im Sitzen sehr gut lesen, schreiben, und studi-

studiren; und man hat dabey den Vortheil, daß man die Augen nicht verdirbet, und so leicht nicht von Blähungen beschweret wird. Die aber mit den Augen auf das Buch und den Tisch liegen, werden eben davon kurzsichtig, so daß sie alle Gegenstände sehr in der Nähe betrachten müssen. Wenn man bloß um der Ruhe willen sitzt, so giebt ein niedriger Lehnstuhl, der nach hinten etwas zurückgebogen ist, dem Körper die bequemste Lage, in welcher die Glieder weder zu sehr ausgestreckt, noch zu sehr eingezogen sind, und alle Muskeln in einem mittlern Zustand, nicht gestremmet und nicht zu sehr erschlappet sind. Aber Kinder muß man zu keinem Canape oder Sopha gewöhnen. Drittens muß die Stellung des Leibes im Sitzen oft verändert werden. Was der Herr D. Unzer den Kaufleuten und Gelehrten rath, kann auch bey der Jugend ausgeübet werden. Um den Krankheiten zuvorzukommen, die nothwendig daraus entstehen, wenn einerley Stellung des Leibes alle Tage im Sitzen beybehalten wird, giebt er den Rath, die Schreib-Tische in Zimmern, die abhängig sind, alle vierzehn Tage oder vier Wochen auf eine andere Stelle zu bringen. Wenn man auch nun solches bey der studirenden Jugend thut, so wird der Körper, der noch im Wachsthum begriffen ist, eine gerade gelenkige Statur behalten; dagegen die, so heute, morgen, und alle Tage krumm sitzen, und dem Körper einerley beständige Richtung auf eine oder die andere Seite

I

geben.

130 Von der diätetischen Erziehung

geben, auch nach dieser Stellung wachsen, und einen krummen oder schiefen Körper behalten.

S. 79.

Das Liegen giebt dem Körper die beste und erquickendste Ruhe. Es locket aber bald den Schlaf, und unterhält denselben. Jungen Leuten muß man diese Stellung im wachenden Zustande nicht erlauben, weil sie leicht zur Faulheit leitet. Im Schlaf aber hat die verschiedene Lage des Körpers und seiner Theile auf die Gesundheit und den Schlaf selbst einen mächtigen Einfluß. Das Kind und der Jüngling sind mehrentheils vollblütig, und ist ihnen das Liegen auf dem Rücken am gefährlichsten. Man weiß, daß fürchterliche und schreckhafte Träume, ein röchelnder schnarchender Schlaf, und nächtliche Pollutionen, die gewöhnlichsten Folgen dieser Lage sowol bey Alten als Jungen sind. Diese Beschwerden entstehen von dem Druck der grossen Gefäße und der Nerven des Rückgrats, welche zugleich sehr erwärmet und gereizet werden. Wenn aber Kinder diese Lage beständig beybehalten, so wird auch sehr oft die Materie zum Blasen- und Nieren-Stein dadurch erzeugt, und es werden hämorrhoidalische Zufälle und andere Empörungen des Bluts erregt. Die allerunbequemste Lage ist das Liegen auf dem Bauch. Sie ist höchst widernatürlich, und leget den Lungen zum leichten Athemholen, und dem Umtrieb des Bluts durch das Herz, die größten Hindernisse im Wege,
weil

weil das Brustbein und die Rippen stark einwärts gedrückt werden. Der starke Antrieb des Bluts nach dem Gesicht macht auch viele Augenkrankheiten. Die beste Lage ist, wenn der Körper auf eine oder die andere Seite lieget. Jedoch muß man den Kindern das beobachten lassen, daß sie nicht beständig auf einer Seite liegen, sondern die Lage verändern, so oft sie erwachen. Man beliebe meinen Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge, der hiervon weitläufiger handelt, und die erwachsenen Kinder ebenfalls angehet, nachzusehen. Allein auch die besondere Lage der einzelnen Theile muß hier in Betrachtung gezogen werden. Sonderlich leidet der Kopf eine große Gewalt, wenn er niedriger lieget, als der Leib. Ausser den daher entstehenden ängstigenden Träumen kann der vollblütige Jüngling schleunig mit einem Schlagfluß befallen werden, oder in eine tödtliche Schlafsucht verfallen, weil das Blut sehr nach den Kopf schießt, und die Gefäße des Gehirns zu stark anfüllet. Solches kann sich noch leichter ereignen, wenn der Kopf hinten zurück hängt; und die Beobachtungen der Aerzte bezeugen, daß Kinder davon den Kropf und dicke Hälse bekommen haben. Die vorhergedachten tödtlichen Zufälle werden nicht weniger durch die üble Gewohnheit hervorgebracht, wenn man im Schlaf mit den über dem Kopf ausgestreckten Armen lieget. Hiedurch wird der Rücklauf des Bluts vom Kopf nach den Armen sehr gehindert, und sowol in den Puls-

172 Von der diätetischen Erziehung

als Blut: Adern gefährliche Geschwülste vom
angehäuften und stockenden Blut erzeugt.

§. 80.

Bei dieser Gelegenheit kann ich nicht umhin,
die unbesonnene Tyranney mancher Schulmei-
ster zu verdammen, welche den Kindern, die
etwas verbrochen, zur Strafe auflegen, mit auf-
gehobenem Arm eine Zeitlang zu stehen. Sol-
che Unmenschen sollten in eben dieser Positur am
Pranger gestellet werden. Sie würden Mar-
tern empfinden, die kaum dem ruchlosesten Bö-
sewicht angethan werden. Sie würden fühlen,
daß die armen Kinder, die um ein geringes Ver-
sehen so henkermäßig gefoltert werden, mit ih-
ren gelähmten und zerstückelten Gliedern un-
aufhörlich um Rache schreien müssen. Denn
nicht diese Art der Strafe allein, sondern auch
viele andere Züchtigungen, womit gottlose El-
tern und viele gestrenge Schulregenten die zärt-
liche Jugend peinigen, sind so beschaffen, daß
öfters die Gesundheit dadurch auf ewig zernich-
tet wird. Viele Kerle von den gemeinen Schul-
haltern schickten sich zu Henkern und Zucht-
meistern toller Menschen besser, als zu Führern
und Aufsehern der geschmeidigen Jugend, die
selten so sehr in Tücke und Laster verhärtet ist,
daß sie nicht durch gelinde Züchtigungen und
durch eine verhältnismäßige Strenge könnte ge-
beuet werden. Mancher Junge ist von ei-
ner einzigen Maulschelle, welche ihm die Lö-
wentzahn seines Isengrims verleihe, auf Zeit-
lebens

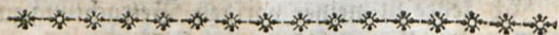
Lebens taub geworden. Ein eisernes Herz könnte erweicht werden, wenn man das unmenschliche Prügeln, Stossen, Kneipen, und andere Proceuren ansiehet, welche ein ergriminter Schulmonarch mit seinen Untergebenen in unumschränkter Souverainität vornimmt, der kein Mitleiden fennt, wenn gleich das Blut zum Maul und Nasen heraussprühet. Man wird mir die hier begangene Ausschweifung verzeihen. Ich werde vielleicht keine so gute Gelegenheit wieder erhalten, die Wirkungen der ausgelassensten Wuth derer Barbaren, denen oft die Erziehung der Jugend anvertrauet wird, den Eltern vor Augen zu legen, und dieselben dadurch zu bewegen, sich sorgfältig darum zu erkundigen, was die Informatores und Schulmeister in ihrer Abwesenheit mit ihren Kindern vornehmen. Sie werden dadurch oft verhüten, daß die unschuldige Jugend kein unglückliches Opfer einer boshaften Strenge werde.

§. 81.

Ich kehre zu meiner vorigen Betrachtung zurück. Im Liegen ist es am besten, wenn alle Gliedmassen so ruhen, daß keine Muskeln, welche willkührliche Bewegungen hervorbringen, angestrengt, und keine Theile gedrückt oder gar verletzet, und in ihrer natürlichen Verrichtung gehindert werden. Deswegen ist es nicht gut, wenn man mit ganz gerade ausgestreckten Armen und Füßen, sonderlich im Schlafen, liegt, weil sie nachzulassen, und darauf schreck-

134 Von der diätetischen Erziehung

haste Träume zu machen pflegen. Die Glieder müssen etwas gebogen werden, damit die Muskeln sich insgesamt in einer geringen Erschlappung befinden. Der Leib muß horizontal oder flach, und der Kopf mit der Brust etwas hoch liegen. Das Knien giebt auch einige Art der Ruhe; aber es ist beschwerlich und schmerzhaft; es greift die Kniegelenke und die Muskeln der Schenkeln heftig an, und verhindert den Umlauf des Geblüts in den Füßen. Da eine anhaltende Ruhe dem Körper schädlich, und eine Quelle vieler Krankheiten ist; (S. 75. 76.) so müssen Ruhe und Bewegung miteinander beständig abwechseln, und selbst gegeneinander in gewissem Verhältniß stehen, so daß man der Ruhe nicht länger genießen muß, als zur Ersetzung der durch Bewegung und Arbeit erschöpften Kräfte nöthig ist. Dieser Satz leidet bey dem Kinde eine Ausnahme; bey dem Jüngling aber muß er stets angewendet werden, wenn derselbe keine Neigung zum Müßigang und zur Faulheit erhalten soll.



Zweytes Kapitel.

Von der Bewegung und den verschiedenen Arten derselben.

S. 82.

Die Bewegung ist das Gegentheil der Ruhe. Sie hat also auch ganz gegenseitige Wür:

Wirkungen. Eine jede in Bewegung gesetzte Maschine wirkt auf alle Theile, woraus sie besteht, und ein Theil wirkt in den andern durch Mittheilung seiner Kraft. Der Mensch kann seine Maschine nach seinem Gefallen selbst bewegen, und dieses nennet man die willkürliche Bewegung; er kann sie aber auch durch Dinge, die ausser ihm sind, in Bewegung setzen, z. E. durch Fahren im Wagen u. s. w. Eine jede Bewegung setzet entweder alle oder besondere Theile unsers Körpers in Wirkksamkeit, und sie bringet allemal Veränderungen hervor, die sich meistens, und nur mehr oder weniger, auf unsern ganzen Körper verbreiten. Es mögen nun die Muskeln, diese Werkzeuge der Bewegung unserer Gliedmassen, in Wirkksamkeit seyn, oder der Körper mag erschüttert oder sonst auf eine Art bewegt werden; so ist ein geschwinderer Umlauf des Bluts allemal die erste Folge davon. Derselbe erhält und vermehret die natürliche Wärme, befördert die Absonderungen der Säfte merklich, stößt alle überflüssige Feuchtigkeiten, alle Unreinigkeiten, aus dem Körper, kommt den natürlichen Verrichtungen der Eingeweide, der Verdauung, und der Ernährung unsers Körpers zu Hülfe, und stärket die festen Theile, die zugleich, da sie bei der willkürlichen Bewegung unmittelbar wirken, geschmeidig erhalten werden. Die Stärke, welche der Körper durch die Leibesübungen erhält, ist allerdings ein so wichtiger Vortheil, daß die alten Griechen, Römer, und Deutschen,

blos darum so robuste und mit Riesenkraft begabte Leute gewesen, weil sie die Jahre ihrer Jugend in beständigen Uebungen und Bewegungen ihres Körpers zubrachten. Die Natur hat deswegen der Jugend große Munterkeit mitgetheilet, damit sie immer geschäftig und in Bewegung seyn möge, um dadurch ihren Körper gesund, stark, und groß zu machen. Denn die Bewegung ist allerdings ein mächtiges Mittel zur Beförderung des Wachstums, einmahl, weil sie die Verdauung der derbesten und eine anhaltende grobe Nahrung gebenden Speisen sehr befördert, und zweitens, weil die Muskeln und Gliedmassen durch ihre öftere Ausdehnung immer mehr verlängert werden. Daher sehen wir, daß der Jüngling kurz, klein, und unfähig bleibt, der ein stillstehendes Leben führt.

S. 83.

Die Arten der Bewegung sind gar sehr verschieden. Sie greifen den Körper auch mit verschiedener Hefigkeit an. Ich werde hier sonderlich diejenigen betrachten, wozu die Kinder und die Jugend zur Lust und Gesundheit, oder um sie in mancherlei körperlichen Geschicklichkeiten zu üben, angehalten werden. Das Erste ist die erste, allgemeinste und jedermann unentbehrliche Bewegung. Dem Säugling mangelt dieselbe. Sein Körper erhält keine andere Bewegung, als das gelinde Schütteln in der Wiege, auf den Armen der Amme und im Kollwagen. Davon habe ich bereits im sechsten

ten

ten Abschnitt meines Unterrichts zur diätetischen Pflege der Säuglinge das nöthige gesagt. Das Schreyen, wenn es mäßig ist, setzet die Lunge und innern Theile seines Körperchen in eine Bewegung, welche der Gesundheit sehr zuträglich ist, indem dadurch das Blut stärker durch die Gefäße getrieben, und die Absonderung der Säfte vermehret wird. Die Indianer lassen ihre Kinder gleich nach dem dritten oder vierten Monat ihres Alters auf der Erde herumkriechen, bis sie von selbst gehen lernen. Unsere Bauernkinder kommen fast auf eine ähnliche Art zu dem Vermögen zu gehen. Sie kriechen herum so lange, bis sie sich auf ihren Beinen halten können. Auf diese Art lernen sie auch das Gehen am leichtesten. Vornehmer Leute Kinder werden so lange getragen, bis sie durch Leitung mit etwas mehrerer Mühe gehen lernen. Alle Kinder sind überhaupt um diese Zeit der sorgfältigsten Aufsicht und Führung benöthigt, weil sie auf vielerlei Art großen Schaden nehmen können.

§. 84.

Die mehresten Kinder erlangen zwar nach Verlauf eines Jahres das Vermögen zu gehen, indem alsdenn ihre Füße gemeiniglich die dazu erforderliche Stärke haben. Man muß sie aber weder vor dieser Zeit, noch nachhero, wenn sie, wie bey vielen geschiehet, so gar im zweiten und dritten Jahr noch nicht Herz und Kräfte zum Gehen haben, nicht mit Gewalt dazu anhalten, und sie zu frühzeitig auf ihren Bei-

138 Von der diätetischen Erziehung

nen stellen. Denn die Hüften und Füße sind noch viel zu schwach den Körper zu tragen, und sie werden von der Last desselben zu sehr gedrückt. Da nun diese Knochen noch sehr weich sind, so werden sie leicht krumm gebogen; und das Kind, welches sich, wenn es zu früh stehet, dadurch helfen und auf seinen wankenden Füßen aufrecht halten will, daß es ein Knie gegen das andre hält, bekommt ungestaltete Beine. Solcher Druck der weichen Füße schadet auch ihrem Wachsthum. Die schwachen Wirbelbeine der Lenden können ebenfalls noch nicht die Last des Körpers tragen. Deswegen halten die Kinder den Hintern zurück, und sie behalten diese Stellung im Gehen leicht Zeit lebens, weil die Wirbelbeine so krumm und eingebogen verwachsen. Je länger aber das Gehen ausbleibet, je mehr Verdacht hat man auf eine verborgene Krankheit, sonderlich die Darrsucht und Englische Krankheit, zu schöpfen; und man richtet durch gewaltsames Anstrengen zum Gehen nichts aus. Denn die mit solcher Krankheit behafteten Kinder kommen selten vor das dritte Jahr, ja einige wohl gar erst im siebenden, auf die Beine. Man muß also die Kinder nicht zu frühzeitig gehen lehren.

S. 85.

Wenn die Kinder anfangen zu gehen, führt man sie ganz lose an Leitbändern, oder an Windeln, die um die Nierne geschla-

schla-

geschlagen sind. Anfänglich läßt man sie nur gleichsam schweben, und nach und nach fester auf den Füßen auftreten. Endlich läßt man sie allein gehen; wobey man aber eine beständige Aufsicht auf ihnen haben, und ihren Kopf mit einem Fallhut bedecken muß. Zur leichtern Erlernung des Gehens träget gewiß nicht wenig bey, wenn man die zarten Kinder, sie mögen sitzen oder liegen, mit den Füßen ungehindert zappeln läßt. Aus diesem Grunde muß man es ihnen niemals wehren, daß sie sich an die Erde legen, und ihre Armingen und Beingen hin und her werfen, und ihren Körper verschiedentlich herum wälzen. Man bemerkt, daß sie darinn eine große Wollust empfinden, und es scheinet, daß sie die Natur selbst zu diesen Uebungen antreibe, weil dadurch die Geschmeidigkeit, Beweglichkeit, und Ausdehnung der Gliedmassen bewürket wird. Nichts ist besser, als wenn die Kinder von selbst gehen lernen. Die Leitbänder, Führ- oder Gängelbänder, dienen nur dazu, um das Kind sofort zu halten, wenn es fallen will; übrigens aber muß man ihm in denselben die völlige Freyheit lassen. Allein der Mißbrauch dieser Leitbänder ist sehr groß. Wenn man die Kinder, die an den Laufbändern gehalten werden, betrachtet, so wird man leicht gewahr, daß sie ihnen sehr beschwerlich fallen müssen. Sie sehen fast beständig roth, oder gar braun und blau, im Gesicht dabey aus. Ihr Kopf und ganzer Leib sind nach vorwärts

140 Von der diätetischen Erziehung

wärts gebogen, weil man gemeinlich die am hintersten und Seiten-Theil des Schnürleibes befestigte Leitbänder so stramm in die Höhe hält, daß sie die ganze Last des Kindes halten, und selbiges kaum die Erde berühren lassen, welches, da es merket, daß man es hält, mit dem Leibe vorwärts hängen. Davon bekommt es einen ausgewachsenen Rückgrad, und nicht selten werden einige Wirbelbeine verrenket. Indem auch die Schultern des Kindes zu stark heraufgezogen werden, bekommt es oft einen in den Schultern steckenden Hals, oder es gewöhnet sich beyde Schultern oder eine davon hoch und ungleich zu tragen; oder das Gelenke des Schulterbeines wird ausgerenket. Wenn man die Kinder, welche gehen lernen, an den Armen führet, kann man ihnen selbige leicht verrenken, wenn man zu ungeschickt damit umgehet. Die Leitbänder sind recht gut, wenn sie die Arme und den Leib locker umschließen, und wenn man, wie schon gesagt, das Kind darinn lose hält. Solchergegestalt lernet es am besten frey und ungezwungen gehen. Wenn es nun endlich allein gehen kann, muß man demselben beständig zur Seite seyn, weil seine wankende Füße leicht ausgleiten können, und es leicht im Fallen die Beine oder eine Hüfte verrenken, und Zeitlebens lahm bleiben kann, wenn man es nicht, indem es fallen will, auffängt. Um diese Zeit verwahret man auch seinen Kopf mit einem Fallhut bis in das dritte oder vierte Jahr, damit das Gesicht und
der

der Kopf im Fallen nicht verletzet werden. Aber dergleichen Hut muß nicht enge seyn; er muß auch vorn an der Spitze dick ausgepolstert seyn, damit das Kind, wenn es fällt, sich nicht die Nase könne beschädigen, oder ein unmäßiges Nasenbluten bekomme.

§. 86.

Die Lauf-Wägen, die man bey Kindern, welche schwer gehen lernen, als ein Hülfsmittel brauchet, sind eben den Unbequemlichkeiten, die man an den Leithändern bemerkt, unterworfen. Der Leib des Kindes wird in denselben unter den Armen zu fest eingeschlossen, so daß die Schwere seines Körpers ganz und gar von den Schultern gehalten wird, wodurch diese letztere in die Nothwendigkeit gesetzt werden, sich in die Höhe zu begeben. Da diese Wägen mehrentheils sehr hohe Armbänder haben, worauf sich die Kinder stützen; so erheben sie die Schultern zu sehr. Es ist auch unverantwortlich, daß man sie ganze Stunden in selbigen stehen läßt. Denn hiedurch leiden die zarten Füße eine große Gewalt; und man sehe den Schaden davon §. 77.

§. 87.

Das Gehen ist eine so mäßige Leibesübung, daß es einem jeden Menschen von Kindesbeinen an bis in das höchste Alter ungemein heilsam ist. Es ist ein gelindes Fortwallen der Schenkel und Füße, das, wenn es mäßig ist, wie

142 Von der diätetischen Erziehung

wie bey dem Spaziergehen, halb aus Bewegung, und halb aus Ruhe zusammengesetzt ist. Es stärket die innern Theile des Körpers, den Magen, und die Verdauungskräfte, heitert die Seele auf, und reiniget das Blut von allen dicken und unreinen Säften. Daher haben die Alten nicht Unrecht, wenn sie die gelinde Leibesbewegung gleichsam als eine Purganz betrachten haben. Sie ist aber den Kindern, der Jugend, und den alten Leuten am meisten anzurathen, weil sie voller verdorbenen Säfte und roher Materien sind, die verdünnet und ausgeführt werden müssen. Ein Kind muß daher, ausser dem Schlafen, wenig ruhen oder sitzen, sondern meistens in Bewegung seyn. Nach der verschiedenen Schnelligkeit des Gehens sind dessen Wirkungen auf den Körper mehr oder weniger heftig; so daß das hurtige Gehen und Laufen die Glieder stärker angreift, und den Schweiß aus dem Körper presset, aber auch, wenn es nur nicht zu anhaltend ist, die Fasern ungleich mehr stärket. Allein, da es überhaupt nöthig ist, daß man die Bewegung nicht über seine Kräfte zu sehr ausdehne, so müssen den zarten Kindern keine heftige Bewegungen verstattet werden, weil alsdenn ihre schwachen Glieder und Fasern vor der Zeit zu steif werden, und sich nicht so gut ausdehnen lassen, folglich weniger wachsen. Beständiges Gehen und mäßiges Laufen sind den jungen Kindern am gesündesten; jedoch müssen sie diese Bewegung nicht bis zur
über:

übergroßen Ermüdung treiben. Daher schis-
cken sich alle Kinderspiele, die mit schnellen
Gehen und Laufen verknüpft sind, nicht für
jedes Kind. Manche davon sind weit über
die Kräfte eines Kindes. Demselben muß
man bis in das fünfte Jahr keine andere Spie-
le erlauben, als Trommelschlagen, welches
die Arme stärket und gelenkig macht; auf dem
Hackebrett spielen, welches eben die Wür-
kung hat; Soldatenmäßig marschiren und
mit hölzernem Gewehr und Degen kleine
Uebungen machen, woben Füße, Arme,
und der ganze Leib in einer gelinden Bewegung
sind; auf dem Stecken reiten, welches vom
ordentlichen Gehen wenig unterschieden, und
mit einem Hüpfen verknüpft ist, das den Kör-
per sanft erschüttert; mit Murneln und Aus-
gelnspielen; und endlich das Spazierenge-
hen und sachtcs Tanzen, wovon ich nachher
noch reden werde.

§. 88.

Von denen Bewegungen, woben der Kör-
per, ohne selbst zu wirken, erschüttert wird,
sind den Kindern im vorangezeigten Alter das
sachte Fahren im Wagen, das Reiten auf
einem Schaukel-Pferde, und das Schau-
keln in einem hängenden Seil, am dienlich-
sten. Allein die Stege unter dem hölzernen
Pferde müssen ihre gehörige Länge haben, da-
mit die Kinder nicht mit dem Pferde überschla-
gen, und an Brust und Rücken Schaden neh-
men,

144 Von der diätetischen Erziehung

men. Der Sitz oder Sattel muß auch so beschaffen seyn, daß das Kind fest sitze, und die Beine nicht zu weit von einander sperren darf, indem sonst leicht eine Geneigtheit zu Brüchen dadurch hervorgebracht wird. Das Schaukeln in einem Seile erschüttert in der That den Körper des Kindes sehr gut. Es findet an dieser Bewegung eine große Wollust. Man muß aber das Seil und den Sitz darinn nicht zu hoch hängen, und man muß Sorge tragen, daß das Kind recht fest sitze, und sich selbst fest halte. Alsdenn muß man das Seil nicht zu stark hin und her schwingen, und diese Bewegung nicht zu lange fortsetzen, weil das Kind sonst davon schwindlicht wird, und einen gefährlichen Fall thun kann. Deswegen muß man nicht leiden, daß Kinder unter sich diese Lust allein anstellen, weil ihre Unerfahrenheit sie oft in großen Schaden stürzt; sondern diese Bewegung muß jedesmal ein verständiger Mensch, mit den angezeigten Behutsamkeiten, mit ihm vornehmen, der zugleich das Kind, wenn es fallen will, auffangen kann.

§. 89.

Nach dem fünften bis in das zwölfte Jahr haben Kinder wieder eine große Verschiedenheit von bewegenden Spielen, die den Kräften ihres Alters gemäß, und zur Stärkung der Gliedmassen ungemein behülflich sind. Das Seckjagen, Blinde Kuh spielen, Suchspielen, üben die Jugend in der Hurtigkeit und

und im schnellen laufen. Das Kräusel-Treiben, Nonnen-Treiben, Kaulchen-schnellen, machen Hüften, Arme, und Beine sehr gelenkig. Das Spielen mit dem Federball, das Ball-Werfen, machen einen schlanken Körper, indem sie denselben nöthigen, sich nach allen Seiten zu drehen. Das Krieg-Führen, Soldaten-Exercitium, Nachahmung des Carouffels sind Spiele, die den Körper und die Gliedmassen verschiedentlich üben. Man sieht also, daß die meisten von den bisher erzählten Spielen, ausser den heilsamen Wirkungen, welche den Kindern aus der damit verknüpften Bewegung des Körpers erwachsen, (S. 82.) auch die Gliedmassen gelenkig, stark, und zu allerley Wendungen geschickt machen. Eben diese Vortheile bringen die mehresten andern Uebungen, deren ich noch gedenken werde, hervor. Das Schiessen und Werfen nach einem Ziel übet das Gesicht, und schärfet einigermaßen den Verstand, und der Körper ist dabey nicht ganz ohne Bewegung. Das Ringen giebt sonderlich den Armen eine große Stärke; aber die Kinder sollten diese Uebung nicht nach ihrem Muthwillen, sondern unter der Direction der Eltern, vornehmen, weil sie sich sonst die Glieder verrenken, und leicht aus Scherz Ernst machen können, wenn einer den andern zu grob antastet. Ueberhaupt ist es von großem Nutzen, wenn die Eltern oder die Informatores oder andere Männer bey allen
K
Spie-

146 Von der diätetischen Erziehung

Spielen der Kinder gegenwärtig sind. Sie können nicht allein vielen Muthwillen, welche die Kinder sonst begehen würden, verhüten, sondern ihnen auch verschiedene Anweisung zum besten Gebrauch dieser Uebungen geben. Sie können mehrere Freude und den Ausbruch guter Leidenschaften z. E. einen unschuldigen Ehrgeiz und dergleichen, in ihren Kindern bey dieser Gelegenheit bewürken. Denn die Kinder, wenn sie von grossen und verständigen Leuten in ihren Spielen angeeifert werden, bekommen mehrere Lust dazu; und indem die Eltern durch die Anleitung, die sie den Kindern geben, gleichsam auf eine kurze Zeit ihre Spiel-Cameraden werden, verlieren die Kinder alle knechtische Furcht; sie freuen sich über das Vergnügen, welches ihre Eltern über sie blicken lassen; sie bedienen sich bey diesen Zeitvertreiben aller ersinnlichen Freyheit; und indem sie keine knechtische Furcht für ihre Eltern haben, legen sie alle ihre Neigungen und Leidenschaften am Tage. Solchergestalt vermehret das frohe Gemüth der Kinder die guten Wirkungen der Leibes-Bewegung, und die Eltern erhalten Gelegenheit, die Seele ihrer Kinder in ihrer völligen unverstellten Blöße zu sehen. Das ist der große Nutzen, wenn sich die Eltern herablassen, mit ihren Kindern eine Art von Familiarität in den Spielen zu stiften. Ein zärtliches Vaterherz muß selbst dabey ungemeyne Wonne spüren. Man erzehlet, daß Agesilaus, der König der Lacedämonier, ein

nen Freund, der ihn bey seinen Kindern im Spielen, und auf einem Stecken reitend, antraf, gebeten habe, niemanden etwas ehe davon zu sagen, bis er selbst würde Vater seyn. Aber die heutigen Väter verschaffen sich selten diese Lust. Ist etwa ihr Herz weniger fühlbar? Ich will das eben nicht behaupten. Allein falsche Grundsätze haben diesen Punkt der Erziehung verstoßen. Das Beispiel der Alten muß jetzt die Eltern sehr beschämen. Die Väter Griechenlands und Roms sahen den Nutzen, welchen ihre Gegenwart bey den Leibesübungen der Jugend hatte, vollkommen ein; sie entwarfen Gesetze, nach welchen die Spiele eingerichtet wurden, welche auf öffentlichen eizends dazu bestimmten Plätzen vorgenommen werden mußten. Dasselbst versammelte sich die gesammte Jugend, und die Alten, welche den Vorsitz hatten, ertheilten denen, die sich am meisten hervorthaten, ansehnliche Preise, und erzeugten ihnen mit Bestimmung des ganzen Volks große Ehren und Vorzüge. Solcher gestalt wurde das Gemüth der jungen Leute mit edlen Triebfedern zu nützlichen Übungen angereizet, wodurch sie ihren Körper stärkerten, und zu der Tapferkeit gelangten, welche sie zu mächtigen und streitbaren Völkern machte. Diese Wissenschaft der Spiele der Alten ist aber jetzt so vernachlässiget worden, daß man die meisten derselben, wenn man einige unter der adelichen Jugend noch gewöhnliche Ritter-

A 2

übun-

148 Von der diätetischen Erziehung

übungen ausnimmt, kaum mehr dem Namen nach kennt.

§. 90.

Das Tanzen ist eine der schönsten, edelsten und besten Leibesübungen für beide Geschlechter, eine Uebung, mit welcher die Natur viele Reize verbunden hat. Man kann die Jugend bereits frühzeitig dazu gewöhnen, und mit den Jahren von gelindern zu stärkeren Tänzen übergehen. Diese Uebung ist mit einer Bewegung fast aller Theile verknüpft. Die Füße werden bis auf die kleinsten Muskeln in Bewegung gesetzt. Die Hände, der Kopf, und der Leib werden mit vielfältigen Beugungen und Wendungen geübet. Man lernet artige Manieren, geschickte und gefällige Stellungen des Körpers. Die damit verknüpfte Musik erhöht das Vergnügen der Seele. Geist und Körper werden gereinigt, gestärket, und erquicket. Nur die rasenden und wilden Tänze können abmatten, und das sinnliche Gemüth der Jugend eben so sehr zu Ausschweifungen verleiten, wie die, welche mit allerley unanständigen Geberden verbunden sind.

§. 91.

Nun folgen die Spiele und Uebungen, welche angreifender sind, auch einigermaßen mit Verstand vorgenommen werden müssen, und daher für die eigentlichen Jünglings-Jahre, vom zwölften bis in das zwanzigste Jahr, und darüber, gehören. Das Reiten ist eine Uebung,

bung, die dem Menschen zu vielen Geschäften oft nützlich und unentbehrlich, und der studirenden Jugend vorzüglich gesund ist. Wenn man sachte reitet, werden die Gedärme sanft erschüttert, und das Blut wird in einen gleichförmigern Umlauf gebracht. Bey dem Gallopiren sind die Wirkungen schon heftiger. Man muß nur in Absicht der Gesundheit die Regel merken, daß man anfänglich sachte, und nach und nach stärker reite. Des Caroussel-Reiten ist auch eine heftige Bewegung, weil es mit dem Gallopiren verknüpft ist. Das Jaggen zu Pferde und zu Füsse ist ebenfalls eine starke Leibesübung, welche aber sehr robuste Gliedmassen macht, und den Körper, wenn man von Jugend auf dazu angehalten wird, wider vieles Ungemach der Bitterung abhärtet, und zu Ertragung der Strapazen sehr geschickt machet. Bey dem Fechten lernet man dem Leibe allerley geschickte Stellungen zu geben. Man gewöhnet sich, so wie beym Voltagiren, gewisse Behendigkeiten der körperlichen Bewegungen an, und man verschaffet dem Körper, und sonderlich den Armen, eine vorzügliche Stärke. Durch die dabey vorkommende Sprünge, durch die häufigen Wendungen, Streckungen, und Einbiegungen werden die Eingeweide und der Leib stark erschüttert, und vermittelst des öftern Anstrebens und Biegens der Füße lernet man sichere und standhafte Tritte. Bey dem Kegelspiel werden, ausser dem beständigen geschwinden Gehen,

150 Von der diätetischen Erziehung

die Hände vornehmlich angestrengt, die Füße stark gestämmt, und der ganze Leib gestreckt. Weil man sich ausruhen, und mit Gesprächen zerstreuen kann, so läßt sich dieses Spiel lange fortsetzen, ohne daß man ermüdet wird. Das Schlittern, auf Schlittschuen gehen, und das Fahren mit Schlitten auf dem Eise, sind auch sehr gute Bewegungen für junge Leute, die sonst ohnedem im Winter wenig Gelegenheit zu andern Bewegungen in freyer Luft haben. Diese Uebungen auf dem Eise beschäftigen Arme und Füße und den ganzen Leib, und erwärmen den Körper; aber wenn man zu geschwind läuft, wird man zu sehr entkräftet. Man wird übrigens durch die Bewegungen auf dem Eise an die Kälte gewöhnet, und robust gemacht.

§. 92.

Die Alten hielten ihre Kinder zum Schwimmen an, und dasselbe trug nicht wenig zur Abhärtung ihres Körpers bey. Auch bey unsern Kindern muß man sich dessen als ein Mittel zur Gesundheit bedienen. Krüger hat seine Gedanken von dieser Leibesübung umständlich eröffnet. Er entscheidet die Frage, ob, wenn und wie man die Kinder müsse schwimmen lehren, folgendergestalt. Was das erstere betrifft, so darf man dabey gar kein Bedenken tragen; denn ihr Körper wird durch die Kälte des Wassers verhärtet, ihre Muskeln werden stärker, und man hat also für die gefährlichsten Zufälle

Zufälle gesorget, die ihnen in ihrem Leben be-
 gegnen können. Die Zeit aber, da es gesche-
 hen soll, ist nicht die zarteste Jugend, da ihre
 Muskeln noch nicht Kraft genug haben; aber
 auch nicht, wenn sie schon zu sehr erwachsen
 sind; sondern sie können schon im zehnten Jahr
 einen Anfang machen, sonderlich, wenn man
 sie vorher öfters in kaltes Wasser (welches je-
 doch nicht eiskalt seyn muß) gehen lassen, da-
 mit sie die Kälte gewohnt worden sind, und
 die Furcht für denselben verloren haben. Denn
 diese Furcht ist fast die einzige Ursach, warum
 die Menschen im Wasser ersaufen, so daß man
 fast sagen kann, die allzugroße Dummheit oder
 Klugheit der Menschen sey die Ursach, warum
 sie dieses Unglück so oft betriff. Denn weil
 sie von der zartesten Jugend an gewohnt wor-
 den sind, nur auf den Füßen zu gehen, so ge-
 schieht es, daß, wenn sie in das Wasser fallen,
 keine andere Bewegungen, als die sie gewohnt
 sind, erfolgen, welche machen, daß sie umfal-
 len und versinken. Wenn sie der Vernunft
 folgten, so würde sie dieselbe lehren, die Fin-
 ger aneinander zu schlingen, mit den Händen
 zu schlagen, mit den Füßen zu treten, und den
 Kopf in die Höhe zu heben. Das heißt, die
 Menschen würden schwimmen, ohne es gelernt
 zu haben. Wer also in einem nicht allzubrei-
 ten Fluß ersäuft, der muß entweder nicht klug
 oder nicht dumm genug seyn. Nun fragt sich,
 wie die Kinder sollen schwimmen lernen. Man
 muß merken, daß zwischen Schwimmen und

152 Von der diätetischen Erziehung

Baden ein großer Unterschied sey, weil bey dem letzten eine starke Bewegung des Leibes vor- kommt, die im ersten Fall mangelt. Gleich- wie nun das Schwimmen für dem Baden im kalten Wasser einen Vorzug erhält, so ist es desto nöthiger, auf ein sicheres Mittel zu den- ken, die Kinder dazu anzuführen. Blasen, Binsen, und dergleichen Sachen, die den Körper leichter machen, als das Wasser, sind gute Hülfsmittel, aber ein Küras von Kork oder Pantoffeln, dergleichen man zu den Stöp- feln braucht, ist allen vorzuziehen. Bey dies- sem ist nicht die geringste Gefahr zu ersaufen, und gleichwol kann man damit hinschwimmen, wo es einem beliebt. Schneidet ihr nun eu- rem Sohn von diesem Küras alle Tage, wenn er schwimmt, (es versteht sich, daß dieses nur im Sommer geschehet) einen Zoll ab, so wird er endlich schwimmen können, ohne selbst zu wissen, wie er dazu gekommen ist.

S. 93.

Bei allen bisher erörterten Spielen, Bewe- gungen, und Leibesübungen der Kinder und der Jugend, hat man zu beobachten, daß sie, wo möglich, in freyer Luft, nicht bis zu einer großen Ermüdung, und nicht bis zur übermäßigen Erhitzung müssen getrie- ben werden. Man muß die Kinder dabey beständig in fröhlichem Gemüth erhalten. Die Einflüsse des Aethers sind in unsern Kör- per von einer bewundernswürdigen Macht.

Wenn

Wenn man im Hause herumläuft, und in der Stube auf und niedergehet, so hat man davon bey weitem nicht so große Vortheile der Gesundheit, als wenn man sich in freyer Luft beweget, und, sonderlich im Sommer, die geistigen und balsamischen Düste, womit sie geschwängert ist, einhauchet. Das Gemüth wird davon ungemeyn aufgeheitert, der Körper wird merklich erquicket, und die verschiedenen Arten der Leibesübungen wirken auf die Gesundheit mit besserem Erfolge. Wenn der Körper und dessen Glieder durch anhaltende Bewegungen zu sehr ermüdet werden, so werden die Kräfte erschöpft, das Blut wird zu hitzig, und bey Verzebrung der Säfte wird der Wachsthum gehindert. Die Knochen und Fasern erlangen vor der Zeit eine zu große Steifigkeit. Es ist daher nöthig, daß man den Kindern nach einer gehabten starken Bewegung wiederum die proportionirte Ruhe vergönne, und daß man sie nicht zu Arbeiten, welche vielen Schweiß auspressen, und in kurzer Zeit sehr entkräften, anhalte, oder, wenn man solches thut, sie nicht so angreife, daß sie vor der Zeit alt werden. Wenn aber Kinder sich erhitzt haben, müssen sie sich sorgfältig vor Erkältung hüten, nicht schleunig, sondern nach und nach aus der Bewegung zur Ruhe begeben, indem sie den Grad der Bewegung allmählig verringern; und sie müssen kein kaltes Wasser in ihren erhitzten Körper gießen, weil sie davon in einem Augenblick die gefährlichsten Entzündungen,

154 Von der diätetischen Erziehung

Gichten, Schwindsucht, Herz:Gewächse bekommen, und oft einen schleunigen Tod leiden. Die flüchtige und sinnliche Jugend liebet die Zerstreuung und Veränderung. Man muß sie aus dieser Ursach nicht täglich einerlei Spiel treiben lassen. Sie wird dasselbe bald überdrüssig werden, und diese Art der Uebung endlich mit Ekel und Unlust vornehmen. Warum aber ein frohes Gemüth bey den Spielen und Leibes: Bewegungen der Jugend nothwendig sey, werde ich im Kapitel von den Leidenschaften zeigen.

S. 94.

Aus dem vorhergehenden S. können wir bereits einigermaßen schließen, daß diejenigen Uebungen, welche den Körper sehr angreifen, den Kindern nicht müssen aufgelegt werden. Für sie sind also diejenigen Arbeiten nicht, welche viele Gelehrten und andere Leute, die eine sitzende Lebensart haben, um der Gesundheit willen vornehmen, und welche hauptsächlich in Graben, Bäumeplanzen, Beschneiden, Holzsägen, Drechseln, Stampfen, Pflügen, Mähen und Erndten bestehen. Bey Jünglingen sind diese Bemühungen selten mit Lust, sondern meistens mit einem Abscheu und Widerwillen verknüpft, und schaden alsdenn der Gesundheit. Jedoch kann die Jugend auch hierzu nach und nach gewöhnet werden, sonderlich wenn ihre künftige Lebensart einige nothwendige Verbindung mit diesen Arten der Arbeiten hat. Diejenigen Uebun-

Uebungen aber, die mit Gefahr des Lebens oder doch mit der Möglichkeit, verstimmelte Gliedmassen davon zu tragen, verbunden sind, müssen dem jugendlichen Alter ganz verboten werden. Dergleichen sind das Tragen der Lasten auf dem Kopf, wodurch die zarten Wirbelbeine des Halses und Rückgrats zu sehr gedrückt, und wohl gar, wenn die Last, so man trägt, nicht senkrecht auf den Kopf liegt, seitwärts geschoben werden. Solchergehalt wird das Rückgrats Mark gepreßt und beschädiget, und es entstehen große Schwachheiten der Nerven, ein zitternder Kopf, krummer Hals, und Lähmungen der Glieder. Wenn junge Leute in den Armen etwas schweres einen ziemlich weiten Weg tragen, so muß man sie erinnern, daß sie es bald unter diesem bald unter jenem Arm tragen sollen. Die Seite, auf welcher man nichts trägt, bieget sich sehr einwärts, um das Gleichgewicht zu erhalten: diese ganze Seite ist zusammengezogen, da die andere ausgedehnt ist. Man kann leicht abnehmen, daß eine solche Stellung sehr gewunnen ist; deswegen muß man sie nicht lange behalten, weil eine übele Gestalt, ja wohl noch üblere Folgen daraus entstehen können. Storch hat noch einige andere Spiele, die der Gesundheit schaden, angemerkt. Von dieser Art sind auch sonderlich diejenigen, wo die Kinder um einen Baum herumlaufen, oder sich um sich selbst herumdrehen. Man hat an einigen Orten Maschinen, welche als ein großes Kreuz

156 Von der diätetischen Erziehung

Kreuz gemacht sind, und im Zirkel gedrehet werden, auf deren Ende hölzerne Pferde und andere Sessel befestiget sind, und Drehpferde heißen. Sie sollen dazu dienen, daß adeliche Kinder darauf nach dem Ringel sollen rennen lernen. Weil aber dergleichen Bewegung zu stark in den Kreis gehet, so können die darauf Fahrenden leicht in einen Schwindel verfallen, und entweder herabstürzen, oder doch sonst den Kopf und das Gesicht beschädigen. Das Bockstürzen, und Springen von einer ziemlichen Höhe, sind ebenfalls gefährliche Bewegungen, woben die Kinder ein Bein brechen, sich die Glieder verrenken, oder einen Bruch zuwege bringen können.

§. 95.

Die beste Zeit zu den etwas heftigen Bewegungen sind die Vormittags- und Abendstunden. Denn des Nachmittags gleich nach dem Essen schaden sie der Verdauung, indem sie dieselbe zu sehr beschleunigen, und bey vermehrter Kraft des Magens einen zu groben Nahrungsaft in das Blut schicken. Man soll zwar deshalb nach dem Essen nicht ruhen, sondern man muß gelinde Bewegungen vornehmen; denn diese sind der guten Verdauung sehr behülflich. Die Morgen- und Abendstunden sind im Sommer wegen der kühlen Luft zu den Bewegungen die bequemesten, welche ohne große Abmattung und schädlicher Erhitzung bey der Tages- Hitze nicht würden vorgenommen werden können.

können. Wenn der Körper durch gute Uebungen ermüdet worden, wird ein ruhiger Schlaf hervorgebracht, in welchem der Mensch alsdenn eine herrlichere Erquickung genießet, als wenn er den ganzen Tag im Müßiggang zugebracht. Bey den Studirenden müssen sonderlich die Stunden vor dem Mittagessen und die Abendstunden den Bewegungen gewidmet seyn. Nach dem Essen müssen sie spazieren, oder stehen, und mit andern einige unterrichtende Gespräche führen, die jedoch nicht den Verstand und das Gedächtniß anstrengen. Wenn die Seele in den Morgenstunden mit lernen und Studiren beschäftigt gewesen, so wird sie durch eine kurz vor dem Essen vorgenommene mäßige Bewegung erheitert und zerstreuet, und ein guter Appetit erwecket.

§. 96.

Ich habe zu Ende des 76. §. die Schuld der großen Schwächlichkeit und Kränklichkeit unsers Frauenzimmers auf den Mangel der Bewegung, auf die Ruhe ihres Körpers geschoben: Nichts ist gewisser, nichts in der Erfahrung begründeter, nichts den Medicinischen Gründen gemässer als dieses. Mögte ich doch Beredsamkeit genug anwenden können, den großen Umfang des Schadens lebhaft zu schildern, der aus der sitzenden Lebensart der jungen Schönen entsteht. Man bemerkt ohne Mühe, daß diese Lebensart denen muntern Mädgen, die mit Geist und Feuer begabet sind, anfänglich unerträglich vorkommt.

Die

158 Von der diätetischen Erziehung

Die Härte der Eltern aber zwinget sie, sich endlich daran zu gewöhnen, denen ein falscher Grundsatz das Stillsitzen ihrer Tochter zu einer Regel der Sittsamkeit gemacht hat. Wenn man ja noch gelinde denkt, so läßt man sie fleißig im Hause in wirthschaftlichen Geschäften herumlaufen. Aber auf die Strasse müssen sie nicht kommen; denn solches hält man wider den Wohlstand, wider die Ehre eines jungen Mädgen. Nun ist das zwar recht gut, wenn die Töchter im Hause geschäftige Bewegungen haben; aber die Vortheile davon würden größer seyn, wenn solche öfter in freyer Luft vorgenommen würden, wie ich S. 93 gezeigt habe. Diese Geschäfte im Hause sind auch nicht mit der angenehmen Zerstreuung des Gemüths verknüpft, die den Werth der Leibesübungen so sehr erhöht; und endlich bleiben sie dabey der Lust und Bitterung ungewohnt, und behalten einen weichlichen und zärtlichen Körper, der rebellisch wird, wenn ihn einmal die rauhe Luft berührt. Siehe S. 57. Der Körper der Mädgen bleibt also bey dem Mangel gehöriger Bewegungen mit vielen Feuchtigkeiten und Unreinigkeiten erfüllt; ihre Fasern werden schlaff, weich, und sehr empfindlich; und ausser der Disposition, die sie dadurch zu den S. 78. bereits genannten Krankheiten erlangen, werden sie zu Erzeugung und Gebährung der Kinder untüchtig. Dieser Umstand allein muß allen patriotisch gesinnten Gemüthern schmerzhaft seyn; und Lykurgus, dieser berühmte Lacedämonische Gesetzgeber, hielt ihn mit großem Recht

vor

vor so wichtig, daß er ein eigenes Gesetz abfasser te, kraft dessen die Mädgen ihren Körper durch Uebungen im Laufen, Rennen, Lanzenstechen, und Wurfspeilschiessen abhärten mußten. Solches geschah aus der im Gesetz ausdrücklich benannten Absicht, damit nicht allein die Leibesfrucht, die sie dereinst empfangen würden, nachdem sie in einem zubereiteten und mit Stärke versehenen Körper feste Wurzel hat schlagen können, desto besser wachse; sondern sie auch, wenn sie durch dergleichen Leibesübungen stark geworden, die Schmerzen bey dem Gebähren desto muthiger und leichter ausstehen mögen. Wir finden so gar in der Geschichte, daß die Scythischen Weiber vor ihrer Verheyrathung in den Krieg giengen, und nicht eher in den Ehestand treten durften, als bis sie in einem Treffen Proben der Tapferkeit gezeigt hatten. Nun bin ich zwar nicht so thöbrigt, diese Beyspiele unserm Frauenzimmer zur strengsten Nachahmung anzupreisen; sondern ich führe sie nur darum an, daß man sehe, daß berühmte und einsichtsvolle Völker nicht allein den großen Nutzen der Leibesübungen bey dem weiblichen Geschlecht erkannt und bewürket, sondern selbige auch diesem Geschlecht im geringsten nicht für unanständig ausgeleget haben. Man betrachte die Bauer:Mädgen, man betrachte eine in mäßigen Arbeiten und solchen Geschäften, wobey sie oft ausgehet, erzogene Bürgers: Tochter; so wird man den Vorzug ihrer Stärke und Gesundheit vor dem zärtlichen Frauenzimmer von Stande leicht erkennen. Die meisten von
der

160 Von der diätetischen Erziehung

der ersten Gattung sind sehr fruchtbar, und gebähren die Kinder natürlich, leicht, und ohne sonderliche angreifende Schmerzen. Von den letztern aber sind viele unfruchtbar, und stehen schwere tödtliche Geburten aus. Diese sterben oft in den Kindbetten, jene sehr selten. Wer will leugnen, daß nicht der große Unterschied der Leibesstärke hieran blos Schuld sey.

S. 97.

Man kann freylich nicht verlangen, daß die Töchter der Vornehmen solche Arbeiten verrichten sollen, wie das Bauer-Mädgen. Denn da sie von zärtlichen Eltern geboren sind, so haben sie schon eine schwächere Bauart des Körpers. Aber wenn sie oft solche Bewegungen vornehmen, welche ihre natürlichen Kräfte nicht übersteigen, so werden sie davon eine merkliche Zunahme ihrer Gesundheit und Stärke verspüren. Ausser den Geschäften im Hause, die mit einiger Bewegung verknüpft sind; ausser dem Tanzen und Singen, welche dem schönen Geschlecht große Reize geben, muß man das junge Frauenzimmer oft ausgehen, in freyer Luft spazieren, und einige Leibesübungen vornehmen lassen, die dem Körper etwas stark erschüttern, und die Gliedmassen anstrengen. Unter diesen hat das Reiten den Vorzug, welches sonderlich dem Frauenzimmer von Stande so heilsam als anständig ist. Man hat auch denen zu gefallen, die zu zaghaft sind, sich einem natürlichen Pferde anzuvertrauen, Maschinen erfunden, welche alle Bewegungen eines