

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

Zweytes Kapitel. Von der Bewegung und den verschiedenen Arten derselben.

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:hbz:5:1-213311

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 bey 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, führet man sie ganz lose an Leitbändern, oder an Windeln, die um die Nierne geschla-

schla-

schlagen 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. Solchergestalt 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 betrachtet 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-
sen 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-
fung 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 sachttes 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 Anleitung 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 erzeigten 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 stärkern 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 vermittelt des öftern Anstrensens 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 begegnen können. Die Zeit aber, da es geschehen 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 jedoch nicht eiskalt seyn muß) gehen lassen, damit 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 worden sind, nur auf den Füßen zu gehen, so geschieht es, daß, wenn sie in das Wasser fallen, keine andere Bewegungen, als die sie gewohnt sind, erfolgen, welche machen, daß sie umfallen und versinken. Wenn sie der Vernunft folgten, so würde sie dieselbe lehren, die Finger 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 allzubreiten 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 geschiehet) 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 bewegt, 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, verstümmelte 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 gezwungen 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 entstehet. Man bemerkt ohne Mühe, daß diese Lebensart der 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 Rechte

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