

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100



sind besonders nützlich bei Personen, welche an Verdauungsbeschwerden leiden, sowie an Hämorrhoiden, Stuhlverstopfung u.

Zu den passiven Bewegungen gehören:

1. Das Reiten. Es ist dies eine der gefundesten und angenehmsten Leibesübungen. Es erfordert aber noch große Muskelanstrengung, um der vom Pferde dem Körper mitgetheilten Erschütterung Widerstand zu leisten und sich trotz derselben im Sattel zu halten. Als Ersatz wenigstens für andere Körperbewegungen hat das Reiten immerhin seinen Wert bei schwächlichen, älteren oder trägen Personen, bei Stubensitzern, Hypochondern, auch bei hysterischen Frauen. Unpassend und selbst schädlich wäre das Reiten bei Personen mit Brüchen, bei Frauen mit krankhafter Reizbarkeit der Geschlechtssteile, bei Leiden der Harnorgane, endlich auch bei Herzkranken.

2. Das Fahren. Bei dem Fahren findet fast gar keine Muskelanstrengung statt, und die ganze Thätigkeit beschränkt sich bloß darauf, dem Körper trotz der etwa vom Wagen mitgetheilten Erschütterungen oder Bewegungen sein Gleichgewicht zu erhalten. Das Fahren kann daher gar nicht als Leibesbewegung im eigentlichen Sinne gelten. Auch verdient das Fahren im Wagen höchstens solchen in diätetischer Hinsicht empfohlen zu werden, welche keine aktive Bewegung im Freien machen können, wie dies nicht selten bei Schwächlichen, bei erschöpften Reconvalescenten der Fall ist.

Zu rasches Fahren hat leicht Wallungen, Schwindel zur Folge, bei Reizbaren sogar Erbrechen und Krämpfe. Ganz besonders Voracht aber erfordern Frauen im Anfang wie gegen Ende der Schwangerschaft, und ist hier jedes Fahren in stoßenden Wagen zu vermeiden.

Die Widerstandsbewegungen sind halbaktive Bewegungen, d. h. solche, wo ein Individuum eine Bewegung macht, ein zweites aber dieselben zu hindern sucht, resistiert, Widerstand leistet. Die Widerstandskraft kann durch Maschinen geleistet werden.

Alle genannten Bewegungsformen können sich sowohl auf einzelne als auf mehrere Körperteile erstrecken. Wenn mehrere zugleich gewisse Übungen ausführen und dabei in besonderen, abwechselnden Stellungen zu einander geordnet sind, so stellt dies die Gemein- oder Ordnungs-Übungen dar.

Für die Erziehung und Diätetik des Volkes ist es ein dringendes Bedürfnis, daß die Gymnastik ein Gemeingut aller Stände und Altersklassen wird und — zweckdienlich modifiziert — dem weiblichen Geschlechte nicht minder als dem männlichen zugänglich sei, ohne aus unseren Jungfrauen Amazonen oder emanzipierte Löwinnen bilden zu wollen.

## Herr Sanitätsrat Niemeyer und „naturärztliche Schreibereien“.

Seit dem „Prozeß Caniz“ wählt Herr Sanitätsrat Niemeyer mit Vorliebe die Naturheilkunde zum Gegenstande seiner Betrachtungen. In einem Vortrage über „naturärztliche Kuriererei“ (vergl. Berl. Tagebl. Nr. 528 und Nr. X der „Hygieia“) bringt derselbe u. a. eine „Blütenlese aus naturärztlichen Schreibereien“, bezüglich deren wenige Worte gestattet seien.

Vorweg mag persönlich bemerkt werden, daß ich jederzeit und jedem für sachliche Kritik dankbar bin, daß ich mir ferner nie angemaßt habe, „hygienischer Schriftsteller“ zu sein. Wenn ich neben meinen mehr als vierzig wöchentlichen Schulstunden vor vollbesetzten Klassen und einer aufreibenden Vereinsthätigkeit noch die Zeit zu gewinnen suchte, um einiges über Gesundheitspflege und Naturheilkunde zu schreiben, so habe ich selbst eine viel zu geringe Mei-