

## **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

## Das Naturheilverfahren im Altertum.

Dr. med. Sehrwald, prakt. Arzt in Eisenach.

### Die Gymnastik.

Aehnliche Wirkungen wie das Spazierengehen und die Atemübungen entfaltet auch die griechische Heilgymnastik.

Von Uebungen, welche vorzugsweise die Arme und Brustmuskeln stärken, sind folgende namentlich in Gebrauch zu ziehen: das Einhaken der Fingerspitzen in die eines Anderen mit darauffolgendem gewaltigen Ziehen an denselben; die künstliche Bewegung der Hände; das Armschwingen, wobei man auf den Zehen an der Wand entlang geht und den einen Arm energisch vorwärts, den anderen rückwärts schwingt; ferner das Turnen mit Hanteln aus Holz, in die man verschieden viel Blei füllt; das Emporstemmen schwerer Gewichte; das Speerwerfen; das Pfeilschießen; das Diskuswerfen, welches bekanntlich darin besteht, daß man mit der rechten Hand eine glatte eiserne Scheibe ohne Handhabe im flachen Bogen so weit wie möglich nach vorwärts wirft; das Spiel mit einem großen mit Sand, Mehl und Feigenkörnern gefüllten Lederball und andere Ballspiele; der Faustkampf; das Ringen mit einem geölten Gegner mit oder ohne Benutzung von Sand; das Klettern an Stangen und Tauen.

Für den Rumpf, speziell um den Brustumfang zu vergrößern, dient folgende Uebung: Man stellt zwei Gewichte gerade vor sich hin, eine Elle von einander entfernt. Nun nimmt man mit der rechten Hand das Gewicht vor dem linken Fuß, mit der linken das vor dem rechten Fuß, hebt beide über den Kopf in die Höhe und setzt sie wieder auf ihren alten Platz nieder. Ferner stärkt sämtliche Rumpfmuskeln das Herumwälzen im Sande.

Als Gymnastik mit vorzugsweiser Benutzung der Beine sind folgende Uebungen üblich: Die Trittbewegung auf der Stelle; das Tanzen, das Stärkungs- und Erholungsmittel des Sokrates; wie gesundheitsförderlich dasselbe ist, konnte man an der Tänzerin Luceja sehen, welche noch in ihrem 104. Jahre im Ballett mitwirkte. Sehr nützlich, speziell für die Lunge, ist der Dauerlauf; man läuft dabei barfuß im Sande, entweder im Kreise herum oder besser geradeaus, möglichst weit oder möglichst schnell, mit oder ohne angehaltenem Atem, mit oder ohne Ausstoßen von Jauchzern. Von Vorteil ist auch das Springen, das Hoch- und Weitspringen, das Springen mit Bleigewichten in den Händen.

Der Gymnastik gleichwertig sind nützliche Beschäftigungen und nützlicher Sport. So ist Kranken das Rudern, Schwimmen, Holzsägen, Holzspalten, Dreschen, Mähen, Kornmahlen, Lastentragen, Reiten, Jagen etc. zu verordnen.

Bei der Anwendung der Gymnastik sind folgende Regeln zu beachten. Die Gymnastik darf nie kurz nach dem Essen getrieben werden, sondern stets vor dem Essen in einer Zeit, wo die Verdauung der letzten Mahlzeit schon vorüber ist. Dies erkennt man daran, daß der Urin eine stärkere gelbe Farbe hat; hingegen ist die Verdauung noch im Gang, wenn derselbe wie Wasser aussieht. Der Uebungsort muß eine gesunde Lage haben und die Luft daselbst rein sein. Besser ist die Bewegung im Freien, als in bedeckten Hallen, besser in der Sonne, wenn es der Kopf verträgt, als im Schatten, besser im Schatten von grünen Hainen, als im Schatten eines Hauses. Stets muß man sich zur Vornahme der Uebungen entkleiden; auch die Schuhe, Sandalen und Strümpfe sind vorher abzulegen. Das Ueben in Kleidern macht eine viel weniger gute Farbe, als wie das in nacktem Zustand, weil keine frische Luft an den Körper dringt und ihn reinigt, sondern der Körper in derselben Luft geübt wird; auch erhitzt die Gymnastik in Kleidern vielmehr und macht den Betreffenden leicht magerer, was allerdings bei überflüssigem Fettansatz ganz zweckmäßig ist. Die Gymnastik ist womöglich täglich vorzunehmen, und es ist gut dabei, auf jede Bewegung