

## **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

## Wasser ist das Beste . . .

sagte schon Pindar. Hier an der Spitze soll das kein Schreckruf für Freunde von Neben- und Gerstenjaft sein, nur ein Mahn- und Weckruf für all die, die Baden und Schwimmen noch nicht genügend zu würdigen wissen.

### Licht, Luft und Wasser

sind der Inbegriff aller Forderungen der modernen Hygiene, moderner Gesundheits- und Krankenpflege. Und die Sonne, mit ihrem kräftigenden, feintötenden, allheilenden Lichte, sie lächelt dem Schwimmer. Die reinste feuchte Luft, wie oben auf den Bergen, schwebt über dem Wasser; der Schwimmer atmet sie. Und was dankt er erst dem Wasser selbst, in dem er sich bewegt! Es erfrischt die Haut, reinigt ihre Poren, stärkt die Nerven, schafft eine gesunde Unterhautfetttschichte. Hier sucht der Schwimmer Freude, sucht Kampf. Auch die Bewegungen im Wasser stempeln das Schwimmen zur

### vortrefflichsten Leibesübung.

Schwimmen ist nicht nur eine Kunst der Fortbewegung im Wasser, sondern vornehmlich eine Kunst der Atmung. Die ist zwangsläufig geregelt und ist besonders kräftig, gezwungen durch die erhöhte Arbeit und durch den Druck des Wassers auf den Brustkorb. So wird die Lunge im Wasser und weiterhin auch auf dem Lande voll durchlüftet, wird die Tuberkulose gehannt. Die ewigen Träger des Schwergewichtes, die Fußsohlen, sind entlastet, das Schwergewicht ist verteilt, wenn der Körper im Wasser dahingleitet. Fast alle Muskeln werden beansprucht, der Körper wird durch das Schwimmen harmonisch ausgebildet. Schwimmen bringt eine ebenmäßige Gestalt, daher ist die Schwimmkunst für

### das Weib,

dessen Tätigkeit im Erwerbsleben im allgemeinen für die Körperhaltung nicht gerade vorteilhaft ist, ganz besonders geeignet. Sie ist eine hervorragende Haltungsübung, die durch die Wirbelsäulengymnastik des Brustschwimmens und auch des