

# Berliner Sport-Zeitung

## Wissenschaftliches

### Leibesbetrieb

#### Die Methode einer Amerikanerin - Das Turnen der Postilwit - Eine tägliche Übung

In den Bahnen Tanners, dessen Arbeitssystem zum Teil in der Ausführung überflüssiger Bewegungen liegt, wandelt Frau Laura aus Süd-Karolina (Georgische Staaten von Amerika), die im berühmten Kolumbiens-Gymnasium, theoretisch assistiert von Dr. Martin W. K. u. n. a. n., häufig im Rahmen ihrer Methode "Relaxation" vorführt.

Frau Laura wünscht der in Haus oder Beruf tätigen Frau eine wissenschaftliche Betreibung des Körpers in allen Lebenslagen, insbesondere eine strenge Systematik des Ausruhens im Turnen der Postilwit. Die Muskeln, die über Tage gespannt sind, sollen des Nachts beziehungsweise immer beim Ausruhen absolut entspannt sein. Die Haltung auf dem Divan oder im Bett soll alle möglichst aufgelockert sein. Hoch liegende Teile des Körpers, Rücken, Kaden, Arme, sollen durch Kissen geholt werden. Am meisten Ruhe verlangt der Kopfteil, der bei der Arbeit am häufigsten angestrengt wird. Besonders wichtig erscheint es Frau Laura, daß die Frauen nach dem Essen ausruhen. Man soll nach ihrer Meinung eine lockere Lage auf der rechten Körperseite wählen, damit der Entleerungsprozeß des Magens nicht behindert wird. Den Frauen, die viel sitzen müssen, empfiehlt sie vor dem Einschlafen folgende einige Minuten lang auszuführende Übung: Überkreuzen im Bett, den Körper strecken lassen, bis die Beine die Knie berühren, Hände mit den Füßen nach unten neben den Kopf legen, Interarm auf das Bett legen. In dieser Stellung, die man in Erwärmung an untere Weichteile Knieen "natürlich" nennen dürfte, können die Organe in die "richtige" Lage, und insbesondere wie man in ihr den bei den Frauen so verbreiteten Rückenschmerz entgegen. Vor dem Einschlafen rät man die Beinhaken durch einen der Beine an - möglichst ohne in den Knieen einzufallen. Diese Übung ist ein gutes Mittel gegen Verstopfung, gleichfalls ein bei Frauen weit verbreitetes Lebel.

Die Methode der Amerikanerin zeichnet sich im übrigen durch Einprägnanz und Einfachheit der Übungen aus, weil wir hier in einzelnen Details nicht anders wissen, weil wir immerhin bestreben, daß sie nicht so ohne weiteres jeder Frau zugänglich zu werden.

**Die Luft als Wärmemantel**  
Die meisten Menschen glauben, die Temperaturen, die auf unseren feet in der Himmelskammer über dem Planeten herrscht, sei nur dem warmen Strahlen der Sonne zu verdanken, die sich durch den mehr als 20 Grad kalten Weltvolumen bis zu uns fortbewegen. Woher aber kommt es dann, daß auch an sonnenlosen Tagen die Luft sich so unangenehm abkühlt, daß auch die Nächte, selbst im Winter, verhältnismäßig warm sind? Schon der französische Physiker Fourier, der zu Beginn des 18. Jahrhunderts lebte, vertrat die Meinung, daß die Luft nicht um die Erde eine wichtige Rolle bei der Wärmeregulation spiele. Nach ihm haben andere Wissenschaftler, wie Pouillet und Tyndall, diese Idee aufgenommen und ausgebaut. Die folgende Tabelle, in die die Erde eingeteilt ist, wird ebenfalls ein Beweis, welches Mischungsverhältnis, nach Ansicht des Erdatmosphären, die Wärme des menschlichen Körpers zu versorgen. Hat doch Glas, das eine hervorragende Wärmeisolation darstellt, durchsichtige, dunkle Wärme hingegen nicht. Welche Wärme, d. h. welche, die durch die Luft übertragen wird, geht z. B. von der Sonne aus, während die von einem Kachelofen herrührende Wärme durch die Erde, welche Wärme wird auch von der Erde ausgeht, und ihrer Reflektivität zufolge von der Luft zurückgehalten, die gleichzeitig auch nach einem Teil der von der Sonne kommenden heißen Wärme abstrahlt. Ganz gleich hat die Luft die Fähigkeit einmündig zu sein. Er ließ eine Kiste herstellen, die durch die Befestigung der Wände außerordentlich hart gegen Wärmeverlust geschützt war. Die eine Seite hatte eine doppelte Glaswandung. Am 9. September 1851 um 1 Uhr 40 Min. nachm. wurde diese Kiste auf den 20 Meter hohen Welles Peak in Colorado gehoben und aufgestellt, daß die Höhe in dieser Höhe nach warmem Sonnen ihre Strahlen direkt auf die Glaswandung fallen ließ. Während nun die Lufttemperatur im Schatten nur etwa 15 Grad C betrug, konnte Ranglich feststellen, daß die Höhe in der Höhe 113 Grad erreicht hatte. Welche die Lufttemperatur nicht die wärmehaltende und wärmehaltende Eigenschaften, so würde die Temperatur der Erde nachts zu tief sinken, daß kein Leben mehr möglich wäre. Auch werden die klimatischen Unterschiede sehr groß, je untragbar sein, ähnlich, wie auf den höchsten Mond, wo die Lufttemperatur mit der Höhe des Weltkörpers abnimmt, je nachdem ein Teil der Wärmefolge von der Sonne reflektiert ist, oder nicht...

**Der Sport als Volksbesitz**  
Betrachtungen über die Turn- und Sportwoche / Mehr Kontakt! Die Konsequenz des Spezialistentums / Neue Wege!

Die große Bedeutung der Leibesübungen ist unbestritten, und man hat die Klänge zu hören. Unter dem Schilde steht der Dank der Berliner an ihren Oberbürgermeister, der eine gute Idee tatkräftig ausgeführt hat. Was steht noch darunter? Können wir es bei den folgenden Sonntagsworten und Versagen wir unsere Meinung über die Festhalten in Turn- und Sport, den Freizeitsport, die den Sport freilich verhindern würden. Volkserziehung zu werden, werden wir dies bis zu einer weiteren Sportwoche, deren Veranstaltung wir hiermit für das nächste Jahr vorzulegen. Aber ein paar grundsätzliche, kritische Worte wollen doch - nicht zur Verärgerung, sondern zur Unterhaltung der Veranstalter - gesagt sein. Beobachtung des Gesamtbildes der sonntäglichen Veranstaltungen, so bemerkte man in gewisser Hinsicht einen Mangel an Kontakt, nämlich einmal zwischen den einzelnen Sportarten untereinander, dann zwischen den Sportarten und dem Publikum - denn Befehl für einen Sieger ist noch kein Kontakt mit der Freude an seiner Leistung.

Diese Kontakte bilden aber den Mittelpunkt des Problems. Die Genusssucht des Sports aus kleineren privaten Zirkeln heraus hat es mit sich gebracht, daß die meisten Sportarten sich spezialisiert haben. Vom Spezialistentum zum Nerd sind wir dann nur noch ein Schritt, und zugleich vor der Sport zum Ziel geworden, aufstößt Mittel im Dienst von Kraft und Gesundheit des ganzen physisch-physiologischen Apparates "Mensch" zu sein. Wollte man mit der Sportwoche für Nerdologie werden? Gewiß nicht! Dann hätte man also zuvor die einzelnen Sportarten nicht zusammengepackt müssen, damit der Kontakt innerhalb des Sporttages auch den Kontakt zwischen dem Sport und dem Publikum hätte auslösen können. Dazu gehört eine Abkehr von Gelenden; eben vom Nerdport, wenigstens sofern er sich auf Spezialisten gründet. Gewiß erfordert das Training oftmals auch Übungen in anderen als der gewählten Sportart. Aber das ist weder genügend noch Gewöhnlich. Ein treffliches Beispiel zur Erziehung allgemeiner sportlicher Tugenden haben wir in den Bedingungen, die der Deutsche Reichsausschuß für Leibesübungen" zur Erlangung des Deutschen

## Das Sportkleid der Frau

Einige Fingerzeige / Von Käthe Straßburg



Sport sollte niemals ein Luxus, nicht nur ein für Begüterte erreichbares Element sein, darum muß die Kleidung für diesen Zweck auch zu einprägnant werden können, daß sie nicht Unannehmlichkeiten verursacht. Ein weiches, einfarbiges, schlichtes, nicht und knifflig gearbeitet, mit dazu passende, locker locker, nicht reizend aus, und ist nicht schwer zu beschaffen. Im Kleidergeschäft findet sich gewiß noch hier und da ein oder das andere getreite oder gepunzte Kleid, das mit weichen Stoffen zusammen verwendet, eine gute Zusammenlegung ergibt. Ein weiter, flatter Mantel verhilft an kalten Sommerabenden den meisten Frauen. Welche jedoch werden viel getragen - sie liegen aus dem

Jodenausschnitt des einfachen Jodenausschnitts freundlich hervor und erhöhen seinen Reiz. Sie sind für viele Zwecke zu verwenden; schmücken das farbige Leinwandkleid, die einfache Bluse und sollen in diesen Jahren stets zum Garderobenzweck der Frau zählen, die sich mit wenig Mitteln auch für den Sport nett zu kleiden versteht.

Stadions oder im Hofen eines Sportplatzes bestand. Man führte ihn allerlei vor und schied es dann nach Farbe, während diese und jene der älteren Teilnehmer und Sportförderer sich in den bereits gitterten Luxurestaurants bei Edmaus und Lang von des Tages Noten erholten. Im Grunde genommen ist dies eine Ehrerfolge für das Volk. Man kommt in Verlesung an den Werbeflyer und sein Material" zu denken. Man vermehrt die Ziele, die man doch glaubt erwarten zu dürfen, wenn gute Medien Bekanntheit und Freude werden. Soll man auf den Gedanken kommen, der Sport werde in ähnlicher Weise gefördert, wie ein Reichhaltiger Tiere mietet? Um das Material zum Schloßfest fest zu haben? Die militärische Heberlastigkeit und Kette der Sportwoche, der absolute Mangel an Wissen, im Volk wirklich während zu wirken, möchte schon den Gedanken an militärische Horzente aufkommen lassen, hoffentlich zu unrecht.

Kontakt mit dem Publikum? Warum z. B. im provisorisch nicht möglich zwischen den Veranstaltungen in einem Volkssport einen sportlichen Wettbewerb zwischen den Zuschauern? Einen Wettlauf, ein Wettspiel oder dergleichen? Wie man ja überhaupt einmal an eine aktive sportliche Interessierung der in seinem Verein organisierten Volksgenossen denken muß, jener darf beruflich arbeitenden, die den Anforderungen eines Vereins an Zeit und Intensität nicht entsprechen können und trotzdem von Herzen gern hier und da das Sportkleid anlegen möchten.

Es gäbe bei einer Sportwoche gewiß Möglichkeiten, einen freudigen Kontakt des Publikums mit der Arena zu schaffen. Einer schmerzhaften Regel ist hier ein weites und dankbares Schloßfestgebiet offen. Warum auch trennen sich Sportleute vom Publikum des abends? Warum leitet man auf den schon gelegenen Plätzen nicht vom Wettbewerb zum Volkssport über, mit Musik, Fackeln und Lang, mit all dem harmlosen Nummern, auf den unter Berliner doch nun einmal so gern und leicht reagiert? Wir wiederholen, was wir kürzlich schon einmal sagten: die Gefunden bedürfen des Arztes nicht! Gerade jene Ärzte, die zum Sport beiseite in einem öffentlichen Verhältnis stehen, gilt es doch, Freude am gefunden, starken Körper zu lehren. Man muß sich ihnen freilich auf ihrem Wege nähern, sonst wird man schließlich ein papierne Scherlein finden, oder nicht? Sie selbst.

**Boxen und Frömmigkeit**  
Christus als Schiedsrichter - Der Borgia in der Kirche - Bogenericht in der Bibelklasse

Ein Amerikaner ist schon vor längerer Zeit auf den originellen Einfall gekommen, eine innige Verbindung zwischen dem christlichen Glauben und dem Sport, besonders dem Boxsport, herzustellen. Der merkwürdige Missionar der Frömmigkeit in den weltlichen Tugenden der Gegenwart heißt A. J. Dreyel Biddle; seine "Dreyel-Biddle-Bibelklassen" erfreuen sich großen Erfolgs, sind freilich auch von manchen Seiten scharf angegriffen worden. Wer die Zeitgedanken, die ihn zu der seltsamen Verpflanzung von Sport und Glaubenslehre geführt haben, hat sich der merkwürdigen Beiträge auf folgender Weise geäußert: "Man kann Männer nicht an einem weiblichen Christentum interessieren," meinte er, "mit Unrecht stellen die Künstler auf den Heiligenbildern Christus gemächlich und schwach dar. Jesus, der die Weltwächter aus dem Tempel verjagte und ein Felsen von vierzig Tagen und vierzig Nächten getragen konnte, war sicher nicht so schwach, wie die Maler ihn aufzufassen liebten." Der Christ, den die Dreyel-Biddle-Bibelklassen der Welt entführt, war ein Kämpfer und ein Mann. In aller Ehrlichkeit vermute ich, daß auch Christus als Anker sich mit den Spielen vergnügt hat, die zu seiner Zeit unter den Kindern beliebt waren. Und wenn es damals schon "Basketball" (das beliebteste amerikanische Spiel) gegeben hätte, so bin ich überzeugt, daß auch Christus es gespielt haben würde, aber freilich in christlichem Geist. Dies ist der Hauptpunkt. Der richtige Weg ist nicht, den gelunden und mündigen Sport zu bekommen, sondern ihn zu christianisieren. Zu meinen Volksgenossen sage ich: "Spiel Polo auf christliche Art", und zu meinen Bekannten, die das Bögen lieben: "Der christliche Geist der Geduld und völlige Ehrlichkeit müge euch geleiten, innerlich und äußerlich das 'Bogengest'" und zu allen Frauen und Männern, die an unseren Turntagen teilnehmen, sage ich: "Teilnähm auch an jedem männlichen Sport, der euch gefällt, aber betreibt jedes Spiel so, als ob Christus selbst der Schiedsrichter wäre!" Nach diesen Grundgedanken gibt Mr. Dreyel Biddle den Besuchern seiner Bibelklassen Bogenunterricht, und oft erweisen sich die Teilnehmer als gute Kämpfer, die sich durch den Augenchein überzeugen lassen, wie die Kombination von Religion und Athletik sich in der Praxis ausnimmt. Ein Vortrager aus Philadelphia war von der neuen Methode so begeistert, daß er in seiner eigenen Kirche einen Borgia anlegte. Die Ehrlichkeit soll sich seitdem in seinem Sprengel bedeutend gehoben haben.

## Korpulenz, Fettlieblichkeit

Das Publikum ein vollkommen ungeschultes und erfolgreiches Mittel ohne Kabbalen einer Diät - Keine Schuldrüse - Kein Abfährmittel - Ausführliche Broschüre gratis - Apotheke, Berlin SW, Leipziger Straße 74 (Dönhofsplatz)

Dr. Hoffmanns Broschüre gratis geschickt.