

e

sine möglichst weitgehende Abhärtung fordert: Es ist deshalb unklug, um o mollig wie möglich in unsere Umhüllungen zu verkriechen und zu Hause beim warmen Ofen zu bleiben. Man muß den Mut haben, die Angst vor Erkältungen zu überwinden: Erst dann wird man durch Lust- und Lichtbädern auch im Winter die vom Sommer überkommene frozende Gesundheit bewahren; dann wird man sein Lustbad auch im Winter schätzen lernen und mit ihm so recht verwachsen!

Daß man sich im winterlichen Lustbad gesundheitlich richtig verhält, dafür sorgt die Natur gewöhnlich schon selbst. Während man durch die Sommer Sonne leider zu oft zu einem Übermaß von schlaffmachendem Faulenzen verführt wird, rührt sich der Körper in der kühlen, prickelnden Winterluft meistens freiwillig. Er wird angeregt zu dauernder und emsiger Tätigkeit, und zwar gleicht er dadurch die durch die kalte Außenluft bedingte größere Wärmeabgabe mit einer ganz erheblich gesteigerten eigenen Wärmeerzeugung wieder aus. Dadurch wird der gesamte Stoffwechsel gefördert. In dem Bedürfnis, sich warm zu machen, rummelt man sich, läuft und springt man in der frischen Luft umher. Finden sich im Lustbad mehrere zusammen, so ergeben sich Spiele mit Bällen, Hasch- und Fangspiele u. a. Trifft man sich, um planvolle Leibesübungen zu betreiben, dann sollte man nicht an ein starres und trockenes Schema, an mühevoll, schulmäßiges, systematisches Üben denken. Alles zu bewußte Üben führt zum Training, zum Sport, der andere Zwecke verfolgt und auf dem Sportplatz angebracht ist. Fröhliche Ungebundenheit bestimme das Treiben! Das hindert jedoch gar nicht, daß man auch kleine, besondere Aufgaben aus der Körperschule einstreut. Die Ball- und Fangspiele geben der Phantasie in Fülle Gelegenheit, immer neue Schwierigkeitsgrade auszuklügeln und einzelne, im Verufe vernachlässigte Körperteile besonders arbeiten zu lassen. Anspannung und Lockerung müssen abwechseln! Arme und Beine müssen zu tun bekommen durch Lauf, Hüpf- und Armschwungübungen, die auch wundervoll warm machen. Ebenso verache man Rumpf, Brust und Schultern nicht, die Ausgleichsübungen häufig besonders nötig haben.

Mit voller Absicht sei es hier vermieden, auf bestimmte Übungsgruppen oder „Systeme“ hinzuweisen. Viel mehr Freude macht es, sein Tun den Eingebungen des Augenblickes zu überlassen. Dabei kann man die in den verschiedenen Systemen gebotenen Übungsmöglichkeiten ausnützen und so das Üben immer anregend und abwechslungsreich gestalten.

Man sieht staunend manchmal eine Gruppe scheinbar kindlich spielerisch sich schneeballender, nur mit kurzem Turnhöschen bekleideter Studenten der Hochschule für Leibesübungen. Kaum einem hat das jemals geschadet. Spielend und sich nach frischer Jungen Art vergnügend empfangen sie bei intensiver Bewegung die köstlichsten Wohltaten gesunden Winterwetters. Das können auch an Lustbädern gewohnte Ältere.

Die Stärkung der inneren Organe ist eine Folge tüchtiger Körper-tätigkeit, Daß auf der anderen Seite Übertreibungen schaden, bedarf keiner Begründung. Nur hüte man sich vor übergroßer Angstlichkeit. Der allzu Angstliche ist, wie der Kränkliche im Winter besonders anfällig für Erkältungen. Wir haben es nötig, gerade im Winter soviel wie nur irgend möglich von dem in dieser Jahreszeit nur spärlich spendenden