

Die Vortheile des Schwimmens für Frauen.

Von Professor C. Reclam.

Den Einfluss des Schwimmens auf die Gesundheit der Frauen legte die Doctoress der Medicin, Frances Elisabeth Hoggan, in einem Vortrage vor dem Londoner Frauen-Schwimm-Club dar. Sie begann mit dem Hinweise, daß Frauen wegen ihrer vorzugsweise sitzenden Lebensweise derartiger kräftiger Körperübungen in noch höherem Grade bedürfen als Männer und daß gerade das Schwimmen vorzugsweise für Frauen geeignet scheint, weil bei seiner Ausübung Muskeln zur Thätigkeit gerufen werden, welche von den gewöhnlichen weiblichen Beschäftigungen unberührt bleiben, während die übermäßigen angestrengten Muskelpartien beim Schwimmen der Ruhe genügen. So sind z. B. die Streckmuskeln der Finger beim Schwimmen in beständiger Thätigkeit, während die Beugemuskeln, die Sklaven der Nadel, erschlaffen können. Dasselbe gilt von den vom Schuttblatte nach dem Rumpfe verlaufenden Muskeln. Die Muskeln, welche bei sitzender gebeugter Stellung schwach werden, haben beim Schwimmen die hauptsächlichsten Bewegungen des Oberkörpers zu vermitteln. Ebenso sind die Muskeln der unteren Körpertheile, welche für gewöhnlich selten geübt werden, beim Schwimmen in kräftiger Bewegung. Diese und die nachfolgenden Bemerkungen haben auch voll Geltung für „Männer“ mit sitzender Lebensweise. —

Besonders wichtig ist die Einwirkung auf die Atemorgane. Lungen, welche nur schwach atmen und bei jeder Atembewegung nur wenig Luft ein- und ausführen, sind beim Schwimmen gezwungen, viel größere Luftmengen in sich aufzunehmen und während des Untertauchens zu bewahren. Denn die Lungen müssen zu gleicher Zeit als Schwimmblase und als Atemorgane dienen, und unwillkürlich gewinnt die Atemhungrigkeit das Übergemüth über die Ausatmung, so daß die Lungen durch größere in ihnen verbleibende Luftmengen ausgedehnt und gekräftigt werden. Schwimmen stellt daher die beste Art der Lungen-Gymnastik dar, die wir kennen; keine andere Übung bewirkt eine so kräftige Ausdehnung der Lunge und Brust, und es ist daher bei beginnenden Lungen-erkrankungen ein unschätzbares Mittel, das viel öfter zur Anwendung gelangen würde, wenn nicht die Regelung der Wassertemperatur und der Mangel geeigneter Vorrichtungen Schwierigkeiten böten.

Ferner kommen in Betracht, daß beim Schwimmen die Rückenmuskeln in Ruhe verbleiben. Die meisten Frauen, und besonders die in der Stadt lebenden, pflegen an Rückenschmerzen zu leiden, welche durch Schwäche der Rückenmuskeln hervorgerufen werden. Die Schuld hieran trägt die zu geringe Bewegung in frischer Luft, sowie die Unsitte des Corset-Tragens und endlich anhaltendes Sitzen in derselben Stellung, z. B. während der Schulfunden oder in Arbeitslocalen, wo junge Mädchen viele Stunden lang bei der gleichen Arbeit auszuharren. Der Einzelne vermag nicht stets, eine ungefundene Lebensweise sofort aufzugeben, sobald er sich von deren Unzuträglichkeit überzeugt hat. Um so nothwendiger ist es, daß man im Stande sei, wenigstens einigermaßen die schädlichen Einwirkungen derselben aufzuheben zu können. Beim Schwimmen wird der Körper vom Wasser getragen, und die Rückenmuskeln aus ihrem gewöhnlichen Spannungszustande erlost. —

Wenn gesagt worden ist, daß beim Schwimmen nur gewisse Muskelpartien arbeiten, andere aber ruhen, so gilt dies nur für die gewöhnlichste Art des Schwimmens, welches den Schwimmbewegungen des Großes am meisten vergleichbar ist; wilde Völker schwimmen in der Regel mehr nach der Art des Hundes, und zwischen diesen beiden äußersten Abweichungen gibt es eine solche Mannigfaltigkeit der Schwimmbewegungen, daß man wohl sagen darf: ein guter Schwimmer bringt sämmtliche äußere Körpermuskeln wechselweise in Bewegung, so daß Ruhe und Anstrengung in natürlichster und zuträglichster Weise einander ablösen. Diese Mannigfaltigkeit der Bewegung erklärt die Thatsache, daß gebrechliche Personen oftmals sehr geschickte Schwimmer sind. Den Rahmen steht es bei der Fortbewegung im Wasser nicht, daß das eine Bein etwas kürzer ist als das andere; eine gelähmte Hand oder ein steifer Fuß werden im Wasser durch erhöhte Thätigkeit der ge-

sunten Muskeln leicht bewegt; sind die Beine schwach, so ersehen die Arme deren Thätigkeit. —

Hierbei darf es nicht verschwiegen werden, daß, wie alle kräftig wirkenden Heilmittel, auch das Schwimmen Gefahren in sich bergen kann. Die Wirkung eines längeren Aufenthaltes im kalten oder kaltem Wasser wird nicht von jedem gut vertragen, besonders nicht von Herzkranken, von allen in vorgeschrittenem Stade der Schwindsucht Stehenden, von solchen, die an chronischen Nierenkrankheiten leiden und von älteren Personen insgemein.

Für schwächliche, doch nicht eigentlich frische, nervöse und hysterische Frauen, zarte Kinder und im Beginn der Schwindsucht Befindliche ist im Allgemeinen Schwimmen und Baden während der warmen Jahreszeit von günstigem Einstuf, doch haben alle diese die Badezeit sorgfältig auszuwählen und mit Baden und Schwimmen bei kaltem feuchtem Wetter, oder bei leichtem Unwetter auszusehen.

Dasselbe gilt von den vom Schuttblatte nach dem Rumpfe verlaufenden Muskeln. Die Muskeln, welche bei sitzender gebeugter Stellung schwach werden, haben beim Schwimmen die hauptsächlichsten Bewegungen des Oberkörpers zu vermitteln. Ebenso sind die Muskeln der unteren Körpertheile, welche für gewöhnlich selten geübt werden, beim Schwimmen in kräftiger Bewegung. Diese und die nachfolgenden Bemerkungen haben auch voll Geltung für „Männer“ mit sitzender Lebensweise. —

Die Frauen mit schwachen Herzen und schwachen Blutkreislauf, welche wohl die Bewegung im kalten Wasser, nicht aber das Hinspringen, welches für die Schwimmenden Ehrensache zu sein pflegt, vertragen können, mögen nicht in das Wasser springen, sondern hinein schleichen. Das Verlangen, es den Stärkeren gleich zu thun, könnte hier zu einer bedenklichen Schädigung führen. Die geeignete Zeit für das Schwimmen dürfte drei bis vier Stunden nach einer Mahlzeit sein; mit leerem Magen zu baden, scheint ebenso unzuträglich als unmittelbar nach eingenommener Mahlzeit. Früh Morgens nüchtern zu baden, wird nur von sehr starken Personen, jedenfalls weniger als Frauen als Männern, gut vertragen werden.

Es wäre dringend zu wünschen, daß diese Worte überall Beachtung fänden, wo für das Schwimmen der Frauen viel zu wenig gehalten wird. Wie man zu Werke gehen muß, um Erfolg zu erzielen, das können wir ebenfalls in England lernen. Der Einzelne vermag wenig; — in der Vereinigung liegt die Kraft. Wir benutzen viel zu wenig für Zwecke des täglichen Lebens die Macht der Vereine, durch welche in England so Bedeutendes geleistet wird! (Schluß folgt.)

Der Temperenz-Musterstaat.

Das biblische Wort: „An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen“, enthält eine allgemeine Wahrheit. Wenn nur das Temperenzthumrthum wirklich die sittlich erziehende Kraft hätte, welche ihm von seinen fanatischen Anhängern beigemessen wird, so müßte offenbar in solchen Staaten, deren Gesetzesgebung von den Temperenzern beherrscht wird, sich eine stetige Zunahme des moralisch guten Verhaltens in der Bevölkerung wahrnehmbar machen. Das ist aber keineswegs der Fall; und ist dieser umgelehrte Erfolg schon aus inneren Gründen erklärlich, so bestätigen ihn dazu noch die Thatsachen.

Maine beispielsweise ist ein Temperenz-Staat par excellence. Über 20 Jahre schon ist dort der Verlauf geistiger Gebräuche verboten und straffällig. Diese Zeit ist gewiß lang genug, um die Möglichkeit der gewünschten Erfolge zu beweisen, und in einem solchen Musterstaat sollte man meinen, hätte die Zahl der Verbrechen bei der vorausgesetzten höheren Nüchternheit bedeutend abnehmen müssen. Gerade das Gegenteil ist der Fall.

Maine hatte 1850 eine Einwohnerzahl von 587,650, und geistige Getränke zu verkaufen war damals noch gestattet; 1850 hatte Maine an Einwohnern 648,650, also nur 14 Prozent Zuwachs und „Prohibition Law.“ Aber die Zunahme sämtlicher Verbrechen war 1850 um 207 Prozent gestiegen. Hier die genauen statistischen Zahlen:

	1851.	1850.
Mörder	4	21
Todtshlag	1	5
Tödlicher Angriff	8	7
Mordbrenner	4	9
Raub	1	9
Raub-Angriff	1	6
Böswilliger-Angriff	0	4
Seeraub	0	9
Andere Verbrechen und Vergehen	73	200

87

267

207 Prozent gewachsen.

Im Jahre 1820 war die Bevölkerung ungefähr 300,000 und in 1840 auf 500,000

Jahren wurden nur zwei Verbrecher des Raubes und des Todtshlags angeklagt. Demnach lämen bei einer Einwohnerzahl von 400,000 nur ein solcher Fall abhäufig vor. Der Bericht des Staatsanwaltes an 1880 aber hat 5 Fälle von Mordshäten aufzuweisen, mitin lämen auf 93,000 Personen schon ein Mord. — Nach dem Berichte der Gefangenbehörde hat auch die Zahl der Gefangenen in den letzten 20 Jahren um siebzehn als 200 Prozent zugenommen, und man vergesse wiederum nicht, daß die Bevölkerung nur um 14 Prozent gestiegen ist. Demnach ist die moralische Verschlechterung eine großer. Und dabei kann dieselbe nicht etwa auf das Conto eingewandter Elemente kommen. Der Staat Maine besteht nur zu einem Fünftel aus Ausländern — Auch darf eine weitere Thatsache nicht unbedacht bleiben daß nämlich seit Bestehen des Prohibitionsgesetzes die Zahl der Irren ganz unzählig geworden ist. Obwohl die Bevölkerung die volle Verantwortung derselben übernehmen wird? Ob die geretteten Passagiere etwas für dieselben geladen haben? — Davon wird nichts gemeldet, und wenn in beider Richtung nichts oder nur Unzulängliches geschiebe, es würde uns nicht wundern, so schwach soll es wäre.

Über die sehr fragliche Wirksamkeit des ersten und die wahre Bedeutung des letzteren macht unser Braunschweiger Geistliche Kotschy folgende beachtenswerthen Mittheilungen: In den zwei Jahren 1871 und 1872 sind in Preußen allein trotz des Impfzwanges 121,935 Personen an den Pocken gestorben und zwar im Jahre 1871 28,044 männliche und 28,782 weibliche, im Jahre 1872 31,979 männliche und 33,130 weibliche. Wenn trotz des Impfzwanges die Pocken so ungeheuerliche Verwüstungen anrichten und mehr Menschen niederraffen, als die größten Choleraepidemien, dann sollte sie den Vertheidigern des Impfzwanges doch ein bescheiden non liquet (die Sache ist noch nicht klar) aufdrängen. Mit dem Jahre 1873 nahmen die Todesfälle an den Pocken wieder ab; es starben in diesem Jahre daran 8929 Personen, 1874 2417 und 1875 nur 926 in Preußen. Solche günstigeren Zahlen werden von den Freunden des Impfzwanges dann wieder in's Feld geführt und mit den Epidemien früherer Zeiten verglichen. Eine gerade nicht ehrliche Anwendung der Statistik. Die Statistik ist zur Entscheidung der Impffrage nur schwer zu verwenden. Man sagt vielfach: „die Statistik lehrt,“ wo die Statistik erst lehren soll. Der Werth der wissenschaftlichen Statistik liegt heute noch nicht in den fertigen Resultaten, die sie liefert, als vielmehr darin, daß jede statistische Untersuchung uns hundert neue Fragen aufwirft, uns hundert neue Bedenken über die Zuverlässigkeit unserer vermeintlichen bisherigen Erfahrungen aufwirft und vor Allem tief gewurzelte Vorurtheile erschüttert. Diese negative Seite ist bisher ihr Hauptverdienst. So regt die eine oben mitgetheilte Thatsache gewiß in jedem Impfreunde selbst den Zweifel an die Wirksamkeit der Impfung an. Aber wiederum, wenn die Statistik der Gegenwart günstigere Resultate aufweist, so würde die Wissenschaft sich damit nicht beruhigen, sondern nach neuen Momenten suchen, die, abgesehen von der Impfung, auf die Zu- und Abnahme der Pockenverwüstungen einwirken. Mit der wissenschaftlichen Behandlung der Statistik würde die Wissenschaft derselben durch beliebiges Herausgreifen einzelner Zahlen, mit denen sich alles Mögliche beweisen oder vielmehr nicht beweisen läßt, aufzubrechen.

— Die bekannte Firma Siemens & Halske hat in ihren Fabriken die Arbeitszeit von 2/3 Uhr Morgens ununterbrochen bis 4 Uhr festgelegt. Es ist dies eine Neuerung, welche schon lange von verschiedenen Seiten empfohlen, bisher aber weder bei den Arbeitern, noch bei den Arbeitgebern Berlin's Anklage finden konnte. Die Gründe, welche man dagegen anführt, waren mannigfaltig, spitzten sich aber doch meist darauf zu, daß es möglich sei, „an dem Altgewohnen zu rütteln.“ Inzwischen hat sich Berlin immer mehr ausgehoben, ist es Weltstadt geworden. Die Arbeiterschicht zieht sich in Folge der unerschwinglichen Mieten immer mehr in die leichten Ausläufer der Weltstadt zurück und die frühere gemütliche und reichliche Mittagspause wird jetzt mit Hin- und Herlaufen zugebracht. Der Arbeiter kommt müde von seinem Mittagessen in die Fabrik zurück und arbeitet verdrossen und schlechter, während dem Arbeitgeber diese Freistunden nicht in Anrechnung gebracht werden, da sie ja durch die Laufreisen den Charakter der Erholungszeit verlieren. — Uebrigens wird die Praxis erstaunlich, ob diese neue Einrichtung zweckmäßige ist, meint der „Reichsbürger.“

Zug sie erreichte. Hunderte von Passagieren, deren Leben noch eine Sekunde vorher dem sicheren Tode verfallen gewesen, waren gerettet. Aber die hochherigen Männer, die den Bahnzug retteten, mußten dafür teuer bezahlen. Sie wurden von der Lokomotive getroffen; John Sullivan starb augenblicklich und Michael Sullivan wurde so entsetzlich verstümmelt, daß auch er in kurzer Zeit seinen Geist aufgab. Beide Männer waren verheirathet und hinterlassen Familien. Obwohl die Bahngesellschaft die volle Verpflichtung derselben übernehmen wird? Ob die geretteten Passagiere etwas für dieselben geladen haben? — Davon wird nichts gemeldet, und wenn in beider Richtung nichts oder nur Unzulängliches geschiebe, es würde uns nicht wundern, so schwach soll es wäre.

Zug sie erreichte. Hunderte von Passagieren, deren Leben noch eine Sekunde vorher dem sicheren Tode verfallen gewesen, waren gerettet. Aber die hochherigen Männer, die den Bahnzug retteten, mußten dafür teuer bezahlen. Sie wurden von der Lokomotive getroffen; John Sullivan starb augenblicklich und Michael Sullivan wurde so entsetzlich verstümmelt, daß auch er in kurzer Zeit seinen Geist aufgab. Beide Männer waren verheirathet und hinterlassen Familien. Obwohl die Bahngesellschaft die volle Verpflichtung derselben übernehmen wird? Ob die geretteten Passagiere etwas für dieselben geladen haben? — Davon wird nichts gemeldet, und wenn in beider Richtung nichts oder nur Unzulängliches geschiebe, es würde uns nicht wundern, so schwach soll es wäre.

Zug sie erreichte. Hunderte von Passagieren, deren Leben noch eine Sekunde vorher dem sicheren Tode verfallen gewesen, waren gerettet. Aber die hochherigen Männer, die den Bahnzug retteten, mußten dafür teuer bezahlen. Sie wurden von der Lokomotive getroffen; John Sullivan starb augenblicklich und Michael Sullivan wurde so entsetzlich verstümmelt, daß auch er in kurzer Zeit seinen Geist aufgab. Beide Männer waren verheirathet und hinterlassen Familien. Obwohl die Bahngesellschaft die volle Verpflichtung derselben übernehmen wird? Ob die geretteten Passagiere etwas für dieselben geladen haben? — Davon wird nichts gemeldet, und wenn in beider Richtung nichts oder nur Unzulängliches geschiebe, es würde uns nicht wundern, so schwach soll es wäre.

Zug sie erreichte. Hunderte von Passagieren, deren Leben noch eine Sekunde vorher dem sicheren Tode verfallen gewesen, waren gerettet. Aber die hochherigen Männer, die den Bahnzug retteten, mußten dafür teuer bezahlen. Sie wurden von der Lokomotive getroffen; John Sullivan starb augenblicklich und Michael Sullivan wurde so entsetzlich verstümmelt, daß auch er in kurzer Zeit seinen Geist aufgab. Beide Männer waren verheirathet und hinterlassen Familien. Obwohl die Bahngesellschaft die volle Verpflichtung derselben übernehmen wird? Ob die geretteten Passagiere etwas für dieselben geladen haben? — Davon wird nichts gemeldet, und wenn in beider Richtung nichts oder nur Unzulängliches geschiebe, es würde uns nicht wundern, so schwach soll es wäre.

Maurice Albrecht,

Deutscher Zahnmärz.

Office: Room 54 Fletcher and Sharpe's Block

Chas. Meyen & Co.,

eigene

Deutsche Anzeigen - Agentur
für die gesamte deutsch-amerikanische Presse.

37 Park Row, New York.

Established 1857.

Benj. F. Grafton.

Albert C. Payne.

Patent-Commissioner.

Pate nte,

Papne, Grafton & Ladd.

Attorneys und Solicitors amerikanischer und ausländischer Patente.

412 Fünfte Str. Washington, D. C.

Ausübung des Patent Gesetzes in all seinen Zweigen in der Patent-Office und in der Supreme und Circuit Court der Ver. Staaten. Komplett gegen die Postkarten siehe vertrag.

Die beste Zeitschrift - halte sie.

Schön illustriert.

35. Jahrgang.

Der

Scientific American.

Der Scientific American ist ein Wochenblatt, das von 16 Seiten, jeden Freitag reich illustriert, berichtet über die neuesten Erfindungen und Entdeckungen, die Fortschritte in Kunst und Wissenschaft, u. d. Preis 8.25 Dm.

1.60 für 6 Monate, einschließlich Post. Nachdruck, Agenten. Einzelne Nummern 1. C. 8. Remittirung per Post nach New York.

Patente. Wir besitzen amerikanische und ausländische Patente und haben die neueste Erfindung in jedem Falle fortwährend. Die neuen Erfindungen und Entdeckungen werden in der Kunst und Wissenschaft nicht nur in der Fortschritte in Kunst und Wissenschaft, sondern auch in der Fortschritte in Kunst und Wissenschaft, und wie u. zu welchen Kosten dieselben erlangt werden.

Munn & Co., 37 Park Row, New York.

Brooks-Office, Gasse 8 und 7. Str., Washington, D. C.

Büro für Amerikanische und ausländische Patente.

Abgang: Abgang ist in jedem Falle 8.25 Dm.

Nicht für ein Patent erlangt werden kann oder kann über Patent-Office. Gasse 8 und 7. Str., Washington, D. C.

Auf Verlangen untersuchen wir in jedem Falle 8.25 Dm.

Auf Antrag wird der Name frei unter Handels- und Warenkatalogen, Gasse 8 und 7. Str., Washington, D. C.

Cleveland, Columbus, Cincinnati und Indianapolis Eisenbahn.

Cleveland, Columbus, Cincinnati und Indianapolis Eisenbahn.

Cincinnati, Indianapolis, St. Louis Eisenbahn.

Cincinnati, Indianapolis, St.