Füße gut durchblutet und warm. Wir werden zu Mäßigkeit im Genuß von Speisen und vor allem von Alkohol erzogen; wenig Erfolg winkt alkoholisch entnervten oder überernährten Körpern. Die Ausdauer und Leistungsfähigkeit des Körpers steigt. — Geistige Wirkungen lassen sich ebenso zahlreich feststellen. Wir werden heiterer und empfangen Kraftgefühl durch Leistung größerer oder kleinerer sportlicher, turnerischer Aufgaben. Unsre Auffassung der Welt wird optimistischer; wir erlangen mehr Selbstvertrauen. Mut, zielbewußtes Streben, schnelle Entscheidungsfähigkeit, geistige Elastizität sind weitere Erfolge. Durch die innige Berührung mit den Naturkräften in Feld und Wald werden unsre Sinnesorgane und unsre Phantasie belebt; Winter und Sommer treten uns in ihren Gebilden als anregende Künstler näher. — Soziale Wirkungen entstehn durch das Zusammenwirken auf verwandte Ziele hin. Das genossenschaftliche, kameradschaftliche Gefühl wird gehoben. Wir lernen uns frei der Ordnung und ihren jeweiligen Vertretern unterordnen, denn wir schaffen ja jene Ordnung mit. Die gesamte Volkskraft wird gesteigert; sittliche Gefahren werden vermindert; der geschilderten Volksnervosität wird vorgebeugt. Die Wehrkraft des Staats empfängt durch die Leibesübungen eine wertvolle Bereicherung; die erzieherische Arbeit des Heeres am Volke — es ist eine Art Volkshochschule für Mut und Körperkraft — kann ganz anders wirken, wenn freie Arbeit in derselben Linie ihr die Wege geebnet hat.

Ungünstige Wirkungen sind besonders zu verzeichnen, wenn jene genannten drei Voraussetzungen aller Leibesübungen fehlen. Werden sie einseitig, maßlos, in geschlossenen dumpfen Räumen gepflegt, so können zahlreiche Schäden für Körper und Geist, auch für das Heer eintreten. Bekannt sind als Folgen davon Herzkrankheiten, Schädigungen des Nervensystems, Knochenbrüche, geistige Verödung, krankhafter Ehrgeiz, überhitztes Wetten. Man klagt in England und Australien schon sehr über geistigen Rückgang infolge des Übermaßes. Auch in Deutschland sind die Schäden schon ziemlich festzustellen; bei der Rekrutenaushebung muß mancher Sportsmann wegen Herzkrankheit z. B. zurückgewiesen werden, brennender Ehrgeiz hindert schon manchen an der Erfüllung seiner Berufspflichten.