

das Turnen sollen die Spiele und Sportübungen in freier Luft, kleine Wanderungen in die engere Heimat, die jedem jungen Menschen bis in die kleinsten Winkel vertraut sein sollte, ebenso wie gelegentliche größere Wanderfahrten in unsere Mittelgebirge oder gar in die Alpen treten. Ferner gewinnen das Rudern auf Fluß und See, die winterlichen Übungen des Eis- und Schneeschuhlaufs usw. ihre große Bedeutsamkeit für die Entwicklung eines lebensfrischen, muterfüllten und daseinsfreudigen Wesens. Allerdings sind Übertreibungen und Überanstrengungen zu vermeiden; der Betrieb stählender Übung soll sich stets den Charakter erfrischender Erholung wahren und nicht ausarten zu einem Sport, der die Kräfte verbraucht, alles Denken in Anspruch nimmt und die geistige Arbeit beeinträchtigt.

Solcher Übung hat sich zur Gewinnung rechter Widerstandskraft und Abhärtung eine geregelte Hautpflege zugefesselt, die übrigens wie das Schwimmen, das Wandern auch gegen Wind und Wetter, der Wintersport, das Reckturnen im Luftbad u. dgl. mit der Pflege jener Leibesübungen überhaupt zusammenfällt. Man braucht durchaus kein Freund übertriebener Abhärtung zu sein, um zu wünschen, daß frische Jugend die ganze Lächerlichkeit der Furcht vor jedem kleinsten Luftzug recht empfinde. Nicht mit Unrecht pflegt man im Ausland gerade dieser lieben Gewohnheit des deutschen Philisters weidlich zu spotten. Ohne Zweifel richtet die Erkältungsfurcht und die dadurch herbeigeführte Angewöhnung an verdorbene Luft weit mehr Schaden an als Erkältungskrankheiten selbst.

Ferdinand August Schmidt.

151. Unsere Wohnung.



on der Erdhöhle des Urmenschen bis zum behaglichen, alle Wunder der neusten Technik und alle Reize der Kunst vereinigenden Wohnhause eines Reichen unserer Tage — welcher Abstand oder vielmehr welche unendlich lange Stufenleiter der Entwicklung! Wie das Tier, so suchte auch der Mensch ursprünglich in seiner Behausung nur Schutz vor den Unbilden der Witterung, vor Sturm und Nässe, vor eisigem Frost oder versengenden Sonnenstrahlen. Bald trat dazu noch die Notwendigkeit, sich vor den Angriffen wilder Tiere oder vor seinesgleichen zu schützen. Die Behausung wurde deshalb, soweit sie nicht schon an unzugänglichen Stellen angelegt war, befestigt und die engere und weitere Familie in den Schutz der Einfriedigung mit einbezogen. Was bisher nur Obdach war, wurde so zur festen Heimstätte, zur Heimat, in der man, von den Seinigen umgeben, einen Teil seines Lebens zubrachte; deshalb suchte man sie auch bequem einzurichten. Mit fortschreitender Kultur steigerten sich aber die Bedürfnisse, zu den rein körperlichen traten geistige hinzu, und so erklärt sich die allmähliche Entwicklung des menschlichen