



Staats- und  
Universitätsbibliothek  
Bremen

# **Staats- und Universitätsbibliothek Bremen**

**DFG Projekt Die Grenzboten**

## **Die Grenzboten**

**Berlin u.a., 1841 - 1922**

Kuntze, F.: Heilgymnastik im Altertum.

**urn:nbn:de:gbv:46:1-908**



## Heilgymnastik im Altertum.



u den Dingen, welche neuerdings stark in die Mode gekommen sind, gehört auch die Heilgymnastik. Ärzte empfehlen sie Gesunden und Kranken, Turnlehrer werfen sich mit Erfolg auf diesen neuen Zweig der Gesundheitspflege, es erscheinen Bücher, welche die Theorie entwickeln und die anzustellenden Übungen durch Schrift und Bild veranschaulichen. Liest man dergleichen, so bekommt man wohl den Eindruck, als ob wieder einmal ein ganz neuer Fund gemacht, als ob zu den vielen Mitteln des naturgemäßen Heilverfahrens noch ein neues, bisher gänzlich unbekanntes hinzugekommen sei. Und es ist ja auch unzweifelhaft richtig, daß die Heilkunde sich erst verhältnismäßig spät um die Gymnastik des Körpers zu kümmern begonnen hat, und daß der alten, vom Vater Zahn begründeten Turnkunst eigentlich hygieinische Zwecke noch fern lagen. Daß regelmäßige Bewegung in frischer Luft zu allen Zeiten als das vorzüglichste Mittel zur Erhaltung der Gesundheit gegolten hat, ist ja bekannt und wird durch die Hebel'sche Geschichte von dem kranken Manne, der auf Schusters Rappen durch die Welt kutschierend den Lindwurm in seinem Bauche zu Tode ärgert, aufs ergüßlichste illustriert. Auch Reiten, Fechten, Gartenarbeit oder Holzsägen ist von jeher von Ärzten und von Laien empfohlen worden; aber die Heilgymnastik, so wie sie heute betrieben wird, scheint mit Ausnahme etwa der länger bekannten und beliebten Hantelübungen etwas neues, etwas funkelnagelneues zu sein.

Und doch haben schon die Alten wohl gewußt, daß Turnübungen, methodisch betrieben, die Kosten für Arzt und Heilmittel ersparen können, und die medizinische Wissenschaft hat sich seit Hippokrates angelegentlich mit der Diätetik der Leibesbewegungen beschäftigt. Freilich war der diätetische Nutzen nicht der ursprüngliche Zweck der Gymnastik. Vielmehr hatte sie anfänglich nur die Aufgabe, den jugendlichen Körper stark und schön zu machen. Das geht unter anderm deutlich aus dem Platonischen „Gorgias“ hervor, wo Sokrates mit Berufung auf das bekannte Skolion:

*ὑγιαίνειν μὲν ἄριστον ἀνδρὶ θνατῷ,  
δευτέρον δὲ καλὸν φῦλιν γενέσθαι,*

*τὸ δὲ τρίτον πλουτεῖν ἀδόλως,  
καὶ τὸ τέταρτον ἡβᾶν μετὰ τῶν φίλων\*)*

erklärt, daß, wenn dies die vornehmsten Güter des Lebens seien, der Turnlehrer wohl mit dem Arzte über den Vorrang streiten könne, da der eine dem Menschen die Gesundheit verschaffe, der andre aber für Kraft und Schönheit des Körpers Sorge. Und in demselben Dialog wird unter dem Einflusse derselben Anschauung die Puzkunst als ein Scheinbild der Gymnastik bezeichnet, während die Kochkunst für das Scheinbild der Heilkunst ausgegeben wird.

Und diese Aufgabe blieb der Gymnastik, bis sie samt ihrem häßlichen Auswuchs, dem Athletentum, allmählich verfiel und zu Grunde ging. Daneben aber begann man frühzeitig genug, die Turnübungen in den Dienst der Gesundheitspflege und der ärztlichen Wissenschaft zu stellen. Schon Hippokrates hat es gethan. Gleichviel, ob die Schrift „Über die Lebensweise der Gesunden“ von ihm herrührt oder nicht, sie stammt jedenfalls aus seiner Schule und enthält also die Meinungen und Vorschriften des Begründers der wissenschaftlichen Heilkunde. Von dem Nutzen der Leibesübungen handelt das einundzwanzigste Kapitel des zweiten Buches, allerdings nur im Umriss, aber doch so, daß wir erkennen können, welche Bedeutung ihnen die Schule des Hippokrates beilegte. Die Wirkung aller Gymnastik ist nach der Meinung des berühmten Arztes ungefähr folgende: sie erwärmt den Körper, befreit ihn von überflüssigen Säften, befördert die Verdauung und verhindert die Zunahme des Fleisches. Empfohlen wird außer dem Spaziergehen besonders der Lauf, den man geradeaus und im Kreise, mit oder ohne Armbewegung, unbekleidet oder in Kleidern, das letztere besonders zur Erhöhung der Leibeswärme, üben kann, ferner der Sprung, das Ringen, das Ballspiel und das Geberdenspiel. Auch die Unterhaltung, der mündliche Vortrag und der Gesang werden als Übungen der Sprachwerkzeuge und der Lunge zur Gymnastik gerechnet, ebenso die Abreibungen mit Öl, die man, ganz abgesehen von ihrer Bedeutung für die Ringschule (Palästra), als das wichtigste Mittel der Hautpflege betrachtete.

Die Ansichten des Hippokrates blieben in diesem Punkte, wie in den meisten Dingen, maßgebend für das gesamte Altertum. Was wir bei Galen in dessen Buche über die Gesundheitspflege lesen, ist nichts als die Wiederholung und Ausführung dessen, was Hippokrates gelehrt hatte. Auch hier ist die Erwärmung des Körpers und die Ableitung der überflüssigen Säfte der Hauptzweck der Gymnastik. Nur der Kreis der Übungen erscheint hier bedeutend erweitert. Alle die unzähligen Übungen, sagt Galen, welche in der Ringschule

\*) Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen,  
Das zweite, Körperschönheit zu besitzen,  
Das dritte, Geld in Ehren zu erwerben,  
Das vierte, rüstig sein mit lieben Freunden.

angestellt werden, können von ärztlicher Seite zur Stärkung des Körpers empfohlen werden, und alle Bewegungen, welche die Hüften, die Beine, die Arme, die Brust, den Rücken, die Lunge und die Sprachwerkzeuge irgendwie anstrengen, haben die wohlthätigsten Folgen für das Gesamtbefinden. Auch die sogenannten passiven Bewegungen, wie Reiten, Fahren, Segeln, Schaukeln in Hängematten oder mit Wiegevorrichtungen versehenen Bettgestellen, werden von Galen zur Gymnastik gerechnet.

Noch gründlicher und mit erschöpfender, ja peinlicher Genauigkeit hat das Thema der Leibesübungen Antyllus behandelt, einer der bedeutendsten Ärzte des ausgehenden Altertums,\*) besonders berühmt als Chirurg und als Erfinder des Luftröhrenschnittes, aber auch in der allgemeinen Gesundheitslehre gründlich bewandert. Wer die ganze Summe der Beobachtungen, welche die medizinische Wissenschaft des Altertums über die Diätetik der Leibesübungen gemacht hat, kennen lernen will, muß die Bruchstücke von Antyllus' Schrift: „Über die Selbstbehandlung“ zur Hand nehmen.

Antyllus beginnt seine Ausführungen mit dem Nutzen des Spazierens als der einfachsten aller Bewegungen. Regelmäßiges Spazierengehen, lehrt er, befördert die Ableitung der Säfte vom Kopfe, und dient daher nicht bloß zur Hebung bestimmter örtlicher Leiden, wie Kopf- und Augenschmerzen oder Bauch- und Brustweh, sondern es versetzt auch den Körper nach erschöpfenden Anstrengungen oder starken Brechmitteln, die man bekanntlich im Altertume bei jeder Gelegenheit anwandte, wieder in das erwünschte Gleichgewicht. Es erweicht die angespannten Körperteile, erleichtert die Atmung, kräftigt die Sinne und den Unterleib und beseitigt die übeln Folgen einer allzu starken Ermüdung. Man kann die Spaziergänge zur Kur, aber auch als bloßes Schutzmittel anwenden. Im erstern Falle müssen sie stark und anhaltend sein, man soll dabei kräftig mit den Füßen auftreten und lieber auf der Ferse als auf der Sohle gehen. Im andern Falle soll man ohne Anstrengung zu Werke gehen; man soll sich früh nach dem Aufstehen Bewegung machen, nach dem Essen oder vor stärkern Leibesübungen, wie das im wesentlichen schon Hippokrates gelehrt hat. Man hat beobachtet, sagt Antyllus, daß das Gehen auf den Fußspitzen ganz besonders heilsam bei schwerer Verdauung und bei Augenleiden ist. Was das für Augenleiden sind, wird leider nicht gesagt, dürfte auch nicht leicht zu erraten sein. Dann folgen Angaben über die verschiedenartigen Einflüsse der Bodenbeschaffenheit und die Art, wie dadurch die Wirksamkeit der Bewegungen beeinträchtigt oder gefördert wird. Kurzatmige Personen sollen steigen; bergab gehen ermüdet zwar die Beine, ist aber besonders wirksam, um die Säfte vom Kopfe nach unten zu leiten; doch darf der Abstieg nicht zu schroff sein, sonst schadet die Bewegung dem Kopfe. Im Sande und auf ge-

\*) Er hat im dritten oder vierten Jahrhundert nach Chr. gelebt.

lockertem Boden zu marschiren hat ungefähr dieselbe Wirkung. Spaziergänge auf Wiesengrund sind nicht anstrengend und haben etwas Beruhigendes, aber sie wirken ungünstig auf die Kopfnerven wegen des Blumenduftes und der Feuchtigkeit. Aus demselben Grunde ist auch die Bewegung an Flüssen, Binnenseen und auf thaugetränktem Boden nachtheilig. Dagegen ist der Aufenthalt am Meere in jeder Beziehung zu empfehlen. Bewegung in weiten, offenen Ebenen thut den Athmungswerkzeugen gut, tiefe Thäler oder Schluchten sind wegen der schlechten Beschaffenheit der Luft zu vermeiden. Spaziergänge auf der Landstraße sind zuträglicher als solche in künstlich angelegten Wandelbahnen, zumal wenn diese so kurz sind, daß der Gehende oft Kehrt machen muß. Am angenehmsten aber ist die Bewegung auf der Höhe, weil man hier den Ausdünstungen der Erde entzogen ist und vollkommen reine Luft atmet. Der Baumeister Sostratos, derselbe, welcher unter Ptolemäus Lagi den weltberühmten Leuchtturm auf der Insel Pharos erbaut hat, kam nach dem Zeugnisse des ältern Plinius auf den Einfall, schwebende Wandelbahnen (*pensiles ambulationes*) zu errichten. Er legte eine solche in seiner Heimat Knidos an, und dieses Beispiel fand bald Nachahmung. Nun hatte auch der Bewohner des Flachlandes Gelegenheit, sich hoch über der Erde im Freien zu ergehen, auch bei ungünstiger Witterung; denn diese Gerüste werden wohl mit einem Wetterdach versehen gewesen sein. Noch besser aber, sagt Antyllus, ist es, wenn die Bahn lediglich aus Brettern ohne massiven Unterbau besteht. Denn diese geben, wenn man darüber hinschreitet, nach, und ihr Schwanke erleichtert den Kopf und leitet, was bei aller Gymnastik die Hauptsache ist, die Säfte nach unten. Ähnliche Geräte — schwebende Brücken könnte man sie nennen — sieht man heutzutage wohl in den Militärturnanstalten; nur dient die Benutzung derselben nicht als Mittel gegen Blutandrang nach dem Kopfe, sondern als Übung zum Festungskriege. Übrigens ist nicht jedem die Bewegung auf dem schwankenden Boden behaglich. Endlich durften in einem Buche, das so sorgsam ausgeflügelte Anweisungen enthält, wie das des Antyllus, auch der Wind und die Windrichtungen nicht übergangen werden. Am zuträglichsten ist natürlich im allgemeinen ruhige Luft und Windstille. Der Nordwind schadet der Brust und erregt Husten, stärkt jedoch den Magen und kräftigt die Sinne, d. h. er regt die Nerventhätigkeit an. Der Südwind dagegen erschläfft das Nervensystem, macht den Kopf schwer und bewirkt leicht Durchfall. Am wohlthätigsten von allen Winden wirkt der Westwind, während die Bewegung bei Ostwind geradezu als schädlich bezeichnet wird. Spaziergänge in der Sonnenthize, heißt es weiter, sind vom Übel, besser ist es, sich im Schatten der Bäume zu ergehen, aber es kommt auf die Art derselben an. Heitere Luft fördert die Bewegung mehr als bedeckter Himmel. Ein Morgenspaziergang wirkt auf die Verdauung, macht den Körper frisch und erleichtert das Athmen. Abendspaziergänge zerstreuen die überflüssigen Gase und schaffen eine wohlthätige Ermüdung. Von

der berühmten Vorschrift: Post coenam stabis seu passus mille meabis findet sich bei Antyllus nichts.

Beschleunigte und verstärkte Bewegungen sind der Lauf und der Sprung, sie haben also im allgemeinen dieselbe Wirkung wie ein angestrenktes Spazierengehen oder Marschiren. Von den Laufübungen werden besonders zwei schon von Galen empfohlen, das sogenannte *ἐκπλεθρῖζειν* und das *πινύλλειν*. Die erstgenannte Übung besteht darin, daß der Laufende ein Plethron, d. h. 100 Fuß, zurücklegt, dann dieselbe Entfernung, ohne sich umzuwenden, rückwärts durchmisst und diese Bewegung, indem er jedesmal die durchlaufene Strecke ein wenig verkürzt, so lange wiederholt, bis er zuletzt nur einen Schritt von dem Ausgangspunkte entfernt ist. Das *πινύλλισμα* aber, welches schon Hippokrates zu kennen scheint, ist eine schleunige Bewegung auf den Fußspitzen, wobei der Laufende beide Arme emporhebt und sie aufs schnellste, den einen nach vorn, den andern nach hinten, schleudert. Beide Übungen könnten recht gut in unsern Lehrbüchern der Heilgymnastik Platz finden. Als Merkwürdigkeit mag hier noch angeführt werden, daß der Lauf von den Ärzten als Mittel gegen Kolik, gegen die Folgen des Genusses von giftigen Pilzen und gegen den Biß von Skorpionen verordnet wurde.

Wie der Lauf, so waren auch die Springübungen mannichfaltig. Für besonders wirksam galt schon in früher Zeit das „Anfersen,“ d. h. das Hüpfen an einer Stelle, wobei auch mit den Beinen gewechselt werden konnte, wie das bei der sogenannten Trottbewegung geschieht. In Sparta scheint diese Art der Gymnastik besonders beim weiblichen Geschlechte beliebt gewesen zu sein, wie aus der „*Thyisstrate*“ des Aristophanes hervorgeht. Hier erscheint unter den Weibern, welche von der Heldin des Stückes zur Beratung eingeladen sind, auch die Lacedämonierin Lampito und erregt durch ihr blühendes Aussehen allgemeines Erstaunen. „Wie stolzest du von Kraft — sagt Thyisstrate zu ihr —, du könntest wohl gar einen Stier erwürgen,“ worauf jene stolz in ihrer dorischen Mundart erwidert:

*μάλα γ' οἶώ ναι τὸ σίω  
γυμνάδομαι γὰρ καὶ ποτὶ πνύαν ἄλλομαι.\*)*

Nahe liegt die Vermutung, daß bei einem Volke, welches den Tanz so hoch schätzte wie die Griechen, auch diese Art der Bewegung für die Diätetik des Körpers ausgenutzt worden sei, zumal da es ja bei den Tänzen der Alten nicht sowohl auf die Thätigkeit der Füße, als auf die Bewegungen des Oberkörpers und das Spiel der Arme und der Hände ankam. Das ist denn auch wirklich geschehen, und zwar ist der erste, von dem berichtet wird, daß er des körperlichen Wohlbefindens halber sich der Tanzkunst beflissen habe, kein anderer als

\*)

Fraili, ja,

Alltags ja turn' ich, renn' darzu den Achtersprung.

(Droysen.)

der berühmteste aller Weltweisen, als Sokrates. Von ihm sagt Plutarch in seiner Schrift über die Gesundheitspflege, er habe den Tanz als eine angenehme Leibesübung angewandt. Dasselbe berichtet Lucian in seinem Gespräche über die Tanzkunst. Ausführlich aber erzählt die Sache Xenophon im „Symposion.“ Im Hause des reichen Kallias hat sich eine Gesellschaft von Freunden, unter ihnen auch Sokrates, zusammengefunden, die sich nach den Freuden der Tafel an den Schaustellungen von Virtuosen ergötzen. Ein Knabe und ein Mädchen führen nach dem Takte der Flöte allerlei künstliche Tänze auf. Da sagt Sokrates, dem die Sache höchlich gefällt, zu dem Führer der Truppe, einem Manne aus Syrakus, er habe nicht übel Lust, bei ihm Unterricht zu nehmen, um seine Künste zu lernen. Als darauf alle anfangen zu lachen, entgegnet er mit ernsthafter Miene etwa folgendes: „Worüber lacht ihr denn eigentlich? Darüber, daß ich durch solche Übungen gesund werden und lieber meinen ganzen Körper gleichmäßig ausbilden will, als die Arme allein oder die Beine, wie dies die Faustkämpfer und die Schnellläufer thun? Nach diesen Übungen werde ich Hunger bekommen und gut schlafen und auch, so Gott will, den leidigen Schmeerbauch loswerden. Dann brauche ich nicht mehr ins Gymnasion zu gehen und mich nicht mitten unter den jüngeren zu entkleiden, sondern ich kann zu Hause bleiben und mich im Zimmer üben, wo es im Winter leidlich warm, in der Sommerhitze aber schattig und kühl ist. Wißt ihr denn nicht, daß mich neulich des Morgens Charmides beim Tanzen betroffen hat?“ — „Jawohl — ruft Charmides, der ebenfalls in der Gesellschaft ist —, das ist richtig. Zuerst erschrak ich und dachte schon, du wärest toll geworden; als ich aber von dir eine ähnliche Rede zu hören bekam, wie du jetzt eben gehalten hast, ging ich nach Hause und fing zwar nicht an zu tanzen — denn das habe ich noch nicht gelernt —, aber ich schlug Lusthiebe, denn das verstehe ich.“

Ein weitgehender Gebrauch der Tanzkunst zu hygieinischen Zwecken scheint freilich aus dieser Geschichte nicht erwiesen zu sein, eher das Gegenteil. Denn der wohlbeleibte Weltweise wird wegen seiner künstlerischen Anwandlungen ausgelacht, und der einzige in der Gesellschaft, der sich mehr im Scherz als im Ernst bereit erklärt, seinem Beispiele zu folgen, ist der Gastgeber Kallias. Doch fehlt es nicht an andern Berichten, welche das Tanzen als der Gesundheit dienlich empfehlen. Plutarch sagt in seinen „Gesundheitsvorschriften,“ daß diejenigen, welche es für nötig halten, sich nach Tische eine Bewegung zu machen, weder den Wettlauf noch den Faustkampf wählen, sondern einen gemächlichen Spaziergang oder ein taktmäßiges Tanzen. Ebenso erklärt Lucian in dem bereits angeführten Dialog die Tanzkunst nicht nur für ein Vergnügen, sondern auch für eine der Gesundheit zuträgliche Übung. „Die angespannte Bewegung des Körpers — sagt er —, das Drehen und das Beugen desselben und die damit verbundenen Sprünge sind nicht nur ergötzlich zu sehen, sondern auch in hohem Grade heilsam für die Ausübenden.“ Nun stammen freilich die eben angeführten

Schriften aus ziemlich später Zeit — denn Plutarch wie der mehr als ein halbes Jahrhundert jüngere Lucian gehören dem zweiten Jahrhundert nach Christus an — und mögen also für die Sitte der klassischen Zeit des Hellenentums nicht unbedingt beweiskräftig sein. Umso erwünschter ist es, in diesem Falle das Zeugnis der Ärzte zu hören, die sich, wie oben gezeigt, auf eine lange Überlieferung stützen. Da wird nun freilich des Tanzes, der Drehstift schlechtweg, nirgends Erwähnung gethan. Wohl aber reden sie — und zwar schon Hippokrates — von der *χειρονομία*, einem vieldeutigen Worte, welches von Antyllus erklärt wird. Die Cheironomie, sagt er, hält die Mitte zwischen dem Tanz und dem Scheinkampf (*συναμαχία*), aber sie nähert sich mehr dem letztern. Sie nützt in denselben Fällen wie der Scheinkampf, aber sie verdient den Vorzug bei Kindern, Frauen, ältlichen Leuten und besonders leibarmen oder kraftlosen Personen. Gemeint ist also der wesentlichste Bestandteil der Drehstift, in welchem auch namentlich die pantomimische Kraft derselben lag, das freie Spiel der Arme und der Hände und das Beugen des Oberkörpers. Darum wird das Wort *χειρονομία* auch oft geradezu für Tanzkunst gebraucht, wie der Römer denselben Begriff durch das bekannte *brachia movere* auszudrücken liebt: „Hast du Stimme, sagt Ovid — in der „Kunst zu lieben“ —, so sänge, hast du geschmeidige Arme, so tanze,“ und in demselben Gedichte rät der Dichter dem Liebhaber, die Arme der Geliebten zu bewundern, wenn sie tanzt, ihre Stimme, wenn sie singt. Wer aber im Horaz Bescheid weiß, erinnert sich vielleicht der Verse der neunten Satire des ersten Buches, wo der aufdringliche Mensch sich dem Dichter mit den Worten empfiehlt:

quis membra movere  
mollius? invideat quod et Hermogenes, ego canto.

Demnach ist es begreiflich, wenn die eben beschriebene Art der Bewegung besonders Kindern und schwächlichen Leuten empfohlen wird. Sokrates aber hat den Spöttern gegenüber Recht behalten; denn was beim Tanzen die Hauptsache war, ist wirklich in den ärztlichen Kanon der Heilgymnastik aufgenommen worden.

Auffallend kann es scheinen, daß die Cheironomie andererseits mit dem Scheinkampfe zusammengestellt wird. Allein man muß sich klar machen, was die *συναμαχία* den Griechen bedeutete. Man verstand darunter die Luftstöße des Faustkämpfers, also ebenfalls Bewegungen der Arme und des Oberkörpers, die jedoch mit weit größerem Kraftaufwande ausgeführt wurden als die Gebärden des Tänzers und darum auch nur kräftigen Personen verordnet wurden. Im Grunde war die Sache die gleiche, und so erklärt es sich, daß auch für diese Art von Gymnastik das Wort *χειρονομείν* in Anwendung kam. Auch Charmides gebraucht es in der oben mitgetheilten Erzählung des Xenophon, und ich habe das *ἐχειρονόμου* desselben durch „ich schlug Luftstöße“ übersetzt, weil doch wohl der Gegensatz zu den Tanzübungen des Sokrates bezeichnet werden

soll. Übrigens sollte man bei der *σκιμαχία* nach der Vorschrift des Antyllus nicht nur die Arme, sondern auch die Schenkel und Füße gebrauchen, und besonders nach Art der Faustkämpfer auf den Fußspitzen stehen, womöglich auch Sprünge damit verbinden.

Den eben beschriebenen Übungen in der Wirkung mehr oder weniger ähnlich war der Gebrauch der Hanteln, und von den Turnspielen namentlich das Reifen- und Ballspiel. Der Hanteln (*ἀλτήρες*) bediente man sich ursprünglich, wie das schon in dem mit *ἄλλομαι* (ich springe) zusammenhängenden Namen liegt, nur beim Sprunge, um dem Körper einen größern Schwung zu geben. Später gebrauchte man sie ziemlich in derselben Weise, wie es heute geschieht, und hatte es dabei natürlich hauptsächlich auf die Kräftigung der Arme und der Brustmuskeln abgesehen. Von dem Reifenspiel sagt Antyllus, daß es überaus zuträglich sei wegen der Mannichfaltigkeit der Bewegungen und der Drehungen, die der Körper, namentlich der Oberkörper, dabei zu machen habe. Der Durchmesser des Reifens, sagt er, muß geringer als die Körperhöhe des Spielenden sein und etwa bis zur Mitte der Brust reichen. Man soll das Rad nicht nur gerade aus, sondern auch im Bogen treiben. Der Stab des Spielers soll von Eisen sein und einen Griff von Holz haben. Die beweglichen Ringe, die an den innern Seiten des Reifens angebracht sind, soll man nicht für überflüssig halten, denn das Geräusch derselben gewährt Zerstreuung und Vergnügen, und ist deshalb von heilsamer Wirkung. Bei dem Spiele muß man ähnlich wie bei den Marschübungen verfahren, zuerst den Reifen langsam und in gerader Richtung treiben, dann schneller und künstlicher, zuletzt, um den Körper zu beruhigen, wieder langsamer. Wie beim Reifenspiel, so waren auch beim Ballspiel die Bewegungen höchst mannichfaltig und ziemlich auf den ganzen Körper verteilt. Kopf und Auge sollten dabei besonders wohlthätige Wirkungen erfahren. Die Übungen waren sehr verschieden nach der Größe und Beschaffenheit der Bälle, die Antyllus ausführlich beschreibt, und nach dem Verhalten der Spielenden, die entweder mit andern oder allein ihre Übungen anstellen, entweder beim Wurfe stehen bleiben oder, um zu fangen und dem Balle nachzulaufen, den Platz wechseln konnten. Besonders erwähnt zu werden verdient das Spiel mit dem Sackball, dem *κόρυκος*. Man füllte ihn für schwächere Leute mit Feigenamen oder Mehl, für gewöhnlich aber mit Sand. Auch die Größe war nach Kraft und Alter der Übenden verschieden. Solche Bälle hingen an einem Seil von der Decke des Zimmers — im Gymnasium war es das sogenannte *κόρυκεῖον* — herab und reichte den Spielenden etwa bis zur Mitte des Unterleibes. Nun schleuderte man sie fort, um sie mit den Händen, der Brust oder dem Rücken aufzufangen, das letztere, weil man sich eine bedeutende Kräftigung der Muskeln des Oberkörpers davon versprach.

Im Gegensatz zu allen diesen Übungen, welche die Muskelkraft mehr oder weniger anspannen, stehen die oben bereits kurz erwähnten passiven Bewegungen.

Man verordnete sie, wie sich denken läßt, schwächlichen Leuten, Genesenden, aber zuweilen auch Fieberkranken, ferner Personen, die an Schlaflosigkeit oder Lethargie litten, endlich da, wo man eine leichte Vomitivkur anwenden wollte, statt der sonst üblichen Nieswurz. Das letztere gilt vorzugsweise von der Hängematte, dem Schaukelbett und der Segelfahrt. Man verordnete also unter Umständen dem Patienten eine Portion Seekrankheit. Aber man schrieb den Segelfahrten auch psychische Wirkungen zu. Durch den Wechsel von Furcht und Beruhigung, sagt Antyllus, erregen sie in wohlthätiger Weise das Gemüt und beseitigen so alle möglichen Störungen im Organismus, die sonst zu Krankheiten führen würden. Wer denkt bei solchen Lehrensätzen nicht an die *κἀταγοίς* des Aristoteles?

Noch seltsamer freilich mutet es uns an, wenn wir lesen, daß auch die Unterhaltung und der mündliche Vortrag als diätetische Mittel empfohlen werden. Was Hippokrates kurz andeutet, hat auch hier wieder Antyllus breit ausgeführt. Allzu lebhafte Unterhaltung, sagt er, bewirkt Schwere des Kopfes und erschöpft die Kräfte, besonders bei Fieberkranken, sie trocknet die Zunge aus und macht durstig, sie erregt Reiz zum Erbrechen und ist bei gewissen Leiden, wie bei Augenkrankheiten, Nasenblutungen und Bluthusten, geradezu schädlich. Aber sie belebt auch wieder und ist daher denen zu empfehlen, die eine übermäßige Neigung zur Schläfrigkeit haben. Also allzu geschwächte Leute thun sich nach Antyllus' Meinung selbst den größten Schaden; daß sie auch andern Leuten lästig fallen, sagt er nicht. Nun aber gar der mündliche Vortrag! Er ist nicht allein dienlich bei allgemeiner Abspannung und um den Sprachwerkzeugen nach allzu langer Anstrengung oder Ruhe das nötige Gleichgewicht wiederzugeben, sondern er erregt auch die Gf lust und fördert die Verdauung, ja er ist besonders Personen zu empfehlen, die zum Schlagfluß, zur Wassersucht oder zur Kurzatmigkeit neigen. Nur dem Kopfe ist er nicht zuträglich, da er ihn anstrengt und schwer macht. Daß er schwangern Frauen, wenn sie Verlangen nach widernatürlichen Speisen haben, verordnet wurde, möchte wohl am meisten Verwunderung erregen. Wer die Kur mit Erfolg gebrauchen will, soll zuerst den Körper erleichtern, dann eine Abreibung oder ein Bad nehmen und womöglich einen kurzen Spaziergang machen. Auswendig vorzutragen ist besser als zu lesen. Wer keine epischen Gedichte auswendig weiß, soll Sagen her-sagen; an dritter Stelle folgen Elegien, am wenigsten kurgemäß ist der Vortrag lyrischer Gedichte.

Schließlich möge noch ein Wort gesagt werden über die bereits mehrfach erwähnten Abreibungen, die meist mit einem genau vorgeschriebenen Striche des Körpers verbunden waren. Heutzutage nennt man das „Massage“ und glaubt mit der Sache eine vollkommen neue Entdeckung gemacht zu haben; und wer es ganz besonders gut haben will, reist zu Doktor Mezger nach Amsterdam. Im Altertume bediente man sich gewöhnlich des Öles zu dieser Kur in der

Meinung, daß das Salben die Haut geschmeidiger mache, das Reiben sie stärke, das Abwischen der Feuchtigkeit aber die Poren öffne und reinige. Solche Abreibungen pflegte man entweder zu Hause oder im Gymnasion vorzunehmen, und nur von Natur schwächliche oder übermäßig abgesspannte Personen bedienten sich fremder Hilfe. Schwache Leute sollten sich auch einer größern Menge Oles bedienen. Natürlich wählte man meist die Morgenstunden, und glaubte gut zu thun, wenn man im Sommer dem Ole etwas Wasser zusetzte. Die Bewegungen beim Reiben, lehrt Antyllus, dürfen weder allzu stark noch allzu schwach sein, sie sollen auch nicht einförmig sein und nicht nur von oben nach unten und umgekehrt gehen, sondern sie sollen senkrecht, wagerecht und auch schräge gerichtet sein, damit womöglich alle Muskeln des Körpers in Erregung versetzt werden.

Vieles von dem, was die alte Heilkunde über den Einfluß der Gymnastik gelehrt hat, kommt uns jetzt veraltet, seltsam, ja lächerlich vor. Aber der Grundgedanke war doch richtig. Die vorgeschriebenen Bewegungen sollten dazu dienen, die Haut-, Nerven- und Muskelthätigkeit anzuregen und so den Blutumlauf und den Stoffwechsel, wenn wir diese den Alten unbekanntem Begriffe einsetzen dürfen, beschleunigen. Und wenn Galen sagt: „Man soll die Leibesübungen nicht vernachlässigen, wie das manche thun, welche mit Eifer der Wissenschaft obliegen,“ so ist das jedenfalls ein Satz, den heute Arzt und Laie unterschreiben werden.

Geradezu staunenswert ist der Fleiß, mit dem das durch die Jahrhunderte fortgepflanzte medizinische Wissen der Alten gesammelt ist, und wer einmal das hoch aufgespeicherte Material, welches freilich nur trümmerhaft vor uns liegt, mustert, der möchte sich leicht an Lessings „Jungen Gelehrten“ erinnern, wo der Medikus sagt: „Wenn es nach mir geht, so muß er ein Medikus werden. Griechisch kann er, und Griechisch ist die halbe Medizin.“ Heute freilich klingen uns aus den Reihen der Ärzte andre Stimmen entgegen. Ihnen zufolge könnte man etwa den Satz umkehren und sagen: „Griechisch kann er, darum darf er, wenn es nach mir geht, kein Medikus werden.“ Freilich ist es ja richtig, daß Hippokrates und Galen heute viel weniger der medizinischen Wissenschaft als der Geschichte und der Altertumskunde angehören.

Karlsruhe.

f. Kunze.

