

---

# Einleitung.

Technisches mit Gesundheitspflege vereint.

Das Schwimmen überhaupt.

---

Möglichkeit, sich selbst aus der Gefahr des Ertrinkens zu retten.

Die edle Schwimmkunst, sowohl als Belustigung, Unterhaltung, als auch die Gesundheit beförderndes Heilmittel betrachtet; namentlich als Leibesbewegung, als Reinigungsmittel und Baden, als wonnige Erfrischung in heißer Sommergluth, als Stärkung schwachen Gesichtes, als Erregung gesunden Appetits, als Beseitigung männlicher Schwäche, verdient die Aufmerksamkeit nicht nur lebensfroher, sondern es auch seyn wollender Menschen im hohen Grade. — Daß diese edle Kunst dem jetzigen Zeitgeiste erneuerten Reiz, ja von Jahr zu Jahr steigendes Interesse abgewinnt, können wir aus diesem entnehmen, daß sogar die zarte, furchtsame Damenwelt an den, früherer Zeit bloß im Monopol der abgehärteteren Männer sich befindenden Schwimmübungen theils aus eigenem Antriebe, theils vom ärztlichen Rathe angeregt, heut zu Tage theilnimmt, um der einmahl versuchten Labungswonne nie mehr zu entsagen. — Ich rufe hier nur jene Schwimmer von Profession zu Zeugen jenes erwähnten Wonnegefühls an, die durch kluges Ausrüsten diesen Lebensgenuß nicht nur zu erhalten, stets neu zu

erzeugen, sondern auch zu erhöhen verstehen. Ach, kann es eine größere Wonne, eine größere Lust wohl geben, als am Abende eines von Sonnengluth verzehrten Tages, nach vollbrachter Schwimmübung im Grünen zu lustwandeln, sich gleichsam neu geboren in dieses Erdenrund, in Gottes freye Natur versetzt zu fühlen!?

Als Lebensrettungsmittel aber diese edle Kunst betrachtet, kann selbst der übelgesinnteste Antihydrodromus bey dem höchsten Grade seiner Hydrophobie dem Schwimmen seine unterschiedenen Vortheile nicht absprechen. — Und welcher Geolog kann nicht, bey der Kenntniß des Verhältnisses des Wassers zum festen Lande, von dem es  $\frac{2}{3}$  einnimmt, einst bey irgend einem Unternehmen in die Gelegenheit gerathen, sein oder des geliebten Bruders theures Leben aus dringender Gefahr zu retten?

Der Zweck dieses Aufsatzes ist, einige noch wenig gekannte Vortheile und Kunstgriffe Schwimmliebhabern an die Hand zu geben, wie auch der edlen Schwimmkunst Unkundigen Mittel zu zeigen, ihr in Gefahr des Ertrinkens sich befindendes Leben zu retten, und selbes bey Ermanglung schleuniger Hilfe, zu fristen.

Der Mensch, hinsichtlich seines Gewichtes, kommt dem Wasser sehr nahe an Gleichheit und spezifischer Schwere. Magerere nehmen weniger Raum im Wasser ein als Korpulente und schließen, da Knochen und Muskeln, nicht Fetttheile im Wasser wiegen, eine geringere Quantität Wasser, als die ihrem spezifischen Gewichte gleichkäme, aus dem Raume aus und üben mehr Schwere auf weniger Punkten aus als Letztere. Menschen mit großen Lungenflügeln und vielen lufthaltenden Theilen, wie auch solche, die wenig Mark in den Knochen haben, gehen im Wasser, ohne Beyhilfe eines andern als ihres eigenen Gewichtes, nie unter. — Und wäre der Mensch wie die Thiere an den horizontalen Gang gewöhnt, er würde im Wasser nie in Verlegenheit gerathen, sich ober selbem zu erhalten und weiter zu befördern. Doch die Unwissenheit dessen, daß, jemehr Punkte der Oberfläche des Wassers von dem in horizontaler

**Füße.** Bey nicht bedeutender Höhe ist es auch oft der Fall, daß der seine Glieder nicht steif haltende und regelwidrige Springer auf die Brust, den Rücken oder den Bauch oder irgend ein anderes Glied auffällt, was eben so schmerzt, als ein heftiger Schlag mit flacher Hand.

Will man nun, indem man in senkrechter Stellung mit den Füßen in das Wasser gesprungen, schnell an die Oberfläche desselben emportauchen, so greife man mit den Händen öfters über den Kopf zusammen, halte die Finger fest aneinander und drücke so die steifen Arme gleich Rudern an die Schenkel hinab; und mag die Tiefe mehrere Klafter betragen, so taucht man doch schnell empor. Noch mehr erhöht wird diese Schnelligkeit, wenn man, den Rückgrad krümmend, die Kniee in die Höhe zieht, und die Füße a tempo des Hinabdrückens der Hände auseinander stoßt. — Kommt der Kopf früher in das Wasser als der übrige Körper — um die Stirne und Wangen sich nicht anzuschlagen, halte man die Hände in hoch erhabener — beztender — Stellung steif über den Kopf, und entzweye so die die Fluthen mit denselben gleich einem Reile, zertheilend so ihren Widerstand — so lege man selben auf den Rücken, so weit es erforderlich, zurück, bemühe sich, eine senkrechte Stellung mit den Füßen gegen den Grund des Wassers zu erreichen, um, an die Oberfläche desselben angelangt, sogleich die horizontale Lage einzunehmen. Sollte man sich jedoch beym Umdrehen des Körpers noch unter dem Wasser befinden; so gebrauche man sogleich die erst beschriebene Art an die Oberfläche desselben aufzutauchen. — Hier aber angelangt, öffne man den bisher verschlossenen Mund, um Athem zu schöpfen, schließe ihn aber sogleich und blase mit Kraft das in die Nase gedrungene Wasser heraus, schüttle den Kopf, theils um die Ohren vom Wasser zu befreyen, theils um seinem verzagten Wesen Muth einzusößen, die Augen öffne man und suche den physischen und psychischen Himmel, und man wird ihn erreichen. — Nun aber fange man in horizontaler Lage ungesäumt die Schwimmtempos mit den Händen an, um sich auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten, ziehe die Kniee, — den Rück-

grad zugleich krümmend, — in die Höhe und stoße die Füße auseinander, schließe die Fersen schnell zusammen und fahre so im Tacte fort, um sich weiter zu befördern. — Die Finger der Hände müssen, enge aneinander geschlossen, die Stelle eines Ruders vertreten, indem man die innere Fläche derselben auf der Oberfläche des Wassers langsam, und zwar im periodischen Zeitmaße, um Ermattung zu verhüten, auseinander führt, so, daß die Arme mit dem Körper ein Kreuz bilden, dann tauche man dieselben unter das Wasser in bethende Stellung zusammen, erhebe sich schnell und geschlossen, um sogleich mit den Tempos fortzufahren. Auf diese Art kann jeder Mensch bey gesunden Gliedern und Geistesgegenwart sein Leben bis zum Herannahen weiterer Hilfe fristen, und den weichenden Fluthen entreißen. — Die Rückenlage wäre noch viel vortheilhafter; doch um dieselbe zu erlernen, braucht man Zeit. — Anfänger im Schwimmen, wie auch Geübtere, können dieses Auftauchen mit Glück versuchen; es wird ihr Vertrauen zum Wasser stärken, und die Zeit des Unterrichtes im Schwimmen sicherlich abkürzen.

### Mittel zu erringender Geistesgegenwart im Wasser.

Um aber Gegenwart des Geistes zu erlangen, kann man sich sowohl physischer als psychischer Mittel bedienen. Zu Ersteren gehört das öftere Waschen und Eintauchen des Kopfes in kaltes Wasser, das Untertauchen des ganzen Körpers in einer Badwanne, oder mit Beyhilfe eines Zweyten im seichten Flußwasser; bey Schwimmern das öftere und verschiedenartige Springen in das Wasser; theils an einer Schwimmgurte, theils bey größerer Sicherheit und Vertrauen zum Wasser ohne dieselbe; dann das Suchen und Aufheben kleiner und größerer Steine auf dem Grunde des Wassers. Zu Letzterem aber gehört die Vorstellung verschiedenartiger Gefahr, und Nachsinnen auf die Möglichkeit und Art, sich aus selber zu retten, ein fester Wille und strenge Vollziehung des vorgenommenen Mittels, ein Glaube an die rettende Allmacht. — Diese bilden den