

Sundhed kontra Sygdom.

Hvorfor være svagelig?

DET har ofte undret mig, at saa mange Folk finder sig i at være svage og daarlige, da det i Virkeligheden kun er en ringe Anstrængelse, der udfordres, for at blive og holde sig rask og sund. Men det er vistnok en gængs Opfattelse, at Sygdom og Svagelighed er noget, der nu en Gang hører sig til, og altsaa et nødvendigt Onde.

Der er dog ogsaa en Slags Mennesker, repræsenteret af begge Køn, som koketterer med deres Svagheder og gør sig interessante i den Formening, at de Skavanker, der klæber ved deres blege, sygelige Ydre, er et ufejlbarligt Tegn paa et æstetisk, sjælfuldt Indre. Andre Tegn paa Usundhed og Svaghed, som Skaldethed og Tykmavethed i den unge Alder, betragtes af mange som Tegn paa Værdighed og Fornemhed — den samme forlorne Værdighed, der f. Eks. forbyder Folk noget saa sundt og nyttigt som at løbe. En Del af vore »Skønlitteratur«-Forfattere har forvoldt Ungdommen uberegnelig Skade ved systematisk, baade ved deres Eksempel og Skrifter, at forherlige en Lobescoves af eksklusiv intellektuel Kultur, legemlig Brøstfældighed og sjælelig Usundhed. Heldigvis er der nu Tegn paa, at deres værste Magt er brudt, saaledes at vi, der arbejder paa Fremme af den fysiske og dermed følgende moralske Kultur, ogsaa kan vente nogen Lydhørhed, og jeg vil derfor i det følgende se ganske bort fra, at Sygelighed i visse Krese anses for en eftertragtellesværdig Egenskab.

Sygdom er aldeles ikke noget, man blindt hen behøver at underkaste sig. Endog arvelige Anlæg kan modarbejdes med Held, saa at den medfødte Sygdomsspire forhindres i at udfolde sig.

Gammel Slendrian bærer den største Skyld for den forkerte Opfattelse. Saadan et almindeligt Mundheld som: »Sygdom er Hvermands Herre!« har faaet Godtfolk til at lægge Hænderne i Skødet uden at gøre Mine til mindste Forsvar. Ja mange trodser endog Naturens Love og Sundhedslærens Bud, idet de

ræsonnerer som saa: »Syge bliver vi jo alligevel, lad os saa bare more os, saa længe vi kan; vi behøver ikke at frygte for, at vor Dumhed og Magelighed skal opvække Foragt, nej! vi bliver blot Genstand for en behagelig Medfølelse fra de mange ligsindedes Side.« De Mennesker skulde kun vide, hvor meget mere, bedre og længere man kan more sig, naar man i Stedet for at beherskes af et svageligt Legeme kan kommandere over et stærkt og sundt!

Sygdom er i Reglen selvforskyldt.

En Mængde Mennesker bliver syge ved Selvødelæggelse, ved at begaa saadanne hygiejniske Dødssynder som altid at gaa med Korset og Parasol, hver Dag fylde sig med for stærke Drikke og for kraftige, tungt fordøjelige Spiser, Dag og Nat at indaande og opsuge i Blodet de giftige Luftarter, som de selv og andre i samme Lokale har udaandet og uddunsted. En Mængde andre bliver syge paa Grund af Efterladenhedsynder. Den, der ikke røgter sit Legeme, forsømmer det og synder derved mod Naturen; og den kender ikke til Syndsforladelse, men hævner sig med matematisk Sikkerhed. Naar Du ikke hver Dag tager et Bad og nogen alsidig Motion (en Spadseretur opfylder altsaa ikke denne Fordring) og ikke sørger for ordentlig, 7 à 8 Timers Nattesøvn, saa er det din egen Skyld, om Du bliver syg, da Du hverken har sørget for at blive af med de Giftstoffer, der produceres i dit eget Legeme eller for at gøre dette modstandskraftigt mod udefra kommende Smitstoffer.

Det vilde altsaa være aldeles logisk, om det blev anset for et Slags Bedrageri, naar f. Eks. Folk, ansatte i Forretninger eller Embeder, lever stik imod de simpleste Sundhedsregler med den Følge, at de hvert Aar maa lægge sig syge i kortere eller længere Tid, paadragende henholdsvis Principal, Stat eller Kommune Ekstraudgifter; i lige Maade naar man er svagelig og alligevel for Bifortjenestens Skyld bebyrder sig med endnu mere stillesiddende Hjørnearbejde i Stedet for at anvende den Fritid, den lønnede Hovedbeskæftigelse levner, til at styrke sit Helbred.

For ganske nylig meddelte en Mand i en Dødsannonce, at nu havde Ministeriet slaaet hans andet Barn ihjel, fordi der endnu ikke var Pladser nok for ubemidlede tuberkuløse! Der kan jo være *noget* rigtigt i den Tanke; men saa burde rigtig nok Staten til Gengæld have Ret til at forbyde Folk at drikke

Alkohol, at lade den sollyseste Stue staa til Stads, at ligge for lukkede Vinduer om Natten, i det hele uden tvingende Nødvendighed at leve usundt.

Vi, der gør noget alvorligt for at være raske, maa se paa, at Folk begaar ligefrem haarrejsende Synder mod Hygiejnen, uden at vi tør komme med en beskeden Henstilling om at lade være. Svaret vilde vist lyde: »Hvad rager det Dem, min Herre!?» — Jo, vi betaler jo direkte og indirekte de mange Penge, som Fristederne for disse »Syndere« og deres Afkom, Hospitalerne og Sindssygeanstalterne, koster. Det er ærgerligt!

Man skal ikke pege paa den eller den, der tilsyneladende er rask, uagtet han forsømmer ethvert Hensyn til Legemets Sundhed. Hans Tid kommer før eller senere. Maaske kan han være saa heldig at undgaa Smitte, men han opnaar aldrig at føle det Overmaal af Velbefindende, som den rationelle Legemsrøgt medfører. Han lever ikke, men vegeterer kun. Det Fond af Livskraft, han rimeligvis maa have arvet efter sunde Forældre, har han tæret op. Hans Børn vil blive saa meget desto svagere.

Lad os da ikke lukke Øjnene, men holde det Faktum frem for Dagslyset, at saa at sige al Sygelighed og Svaghed er noget, vi kan takke os selv eller i al Fald vore Forældre for. Lad os derfor snarest mulig begynde paa at afryste dette Sygdomsaag, og lad os sikre os imod, at vore Børn, naar de vokser til, kommer og kræver os til Regnskab, fordi vi tillod dem, ja endog medvirkede til, at de forsømte deres Lunger og Lemmer og ødelagde deres Maver og Tænder.

Hvad skal vi da gøre?

Jeg har allerede antydnet det. Brug frisk Luft og koldt Vand, lad Solen skinne paa Dig og lad ikke en Dag gaa hen uden at enhver Muskel, ethvert Organ i hele dit Legeme bliver sat i kraftig Bevægelse, om end kun i en kort Stund! Stilstand er her som i hele Naturen unormal, fører til Hensygnen og for tidlig Død. Bevægelse er Liv, forøger og bevarer Livskraften til Livets normale sene Grænse.

Er Sygdom i Henhold til Loven om Aarsag og Virkning i Reglen selvforskyldt, saa kan vi til Gengæld ogsaa selv skaffe os dens Modsætning, der er Sundhed og Skønhed. Enhver er sin egen Lykkes Smed; men Lykken er afhængig af Sundheden og ikke af Titler eller en sammenskrabet eller arvet Hoben Penge. Forretningsmanden, der, for at tjene sin For-

mue, ikke har ment at have Tid til at tage Vare paa sin Sundhed, har ganske vist i Godtfolks Øjne baaret sig uhyre fornuftigt ad. Men naar han saa skal til at høste, som det saa smukt hedder, »Frugterne« af sit hæsblesende Slid, saa venter der ham kun et af følgende to Vilkaar: enten dø fra det hele i en for tidlig Alder eller henleve Resten af sit Liv i Ærgrelse, fordi hans stakkels, misholdte Legeme ikke tillader ham at nyde Livet, men tvinger ham til at give Pengene ud igen til dyre Kure og Specialist-Behandling.

Gamle Tacitus skriver: »*Naar en Mand har naaet de 30 Aar, er han enten Idiot eller sin egen Læge.*« Naar vi sætter »hygiejnisk Raadgiver« i Stedet for »Læge«, saa passer det godt nok endnu. Der *kan* naturligvis være Tilfælde, hvor det er fornuftigt selv at tage, eller humant at give andre Medicin, men det er en Undtagelse, maa ikke være Regel! Og enhver bør i alt Fald vide, at hver Gang man tager en nok saa lille Portion, fjærner man sig fra Sundhedsidealet, medens man rykker det nærmere ved at overvinde Sygdommen *uden* at bruge Medicin, naar man nu en Gang er for sent paa Vej med Hærdning til Sygdoms Forebyggelse. Man skal altsaa ikke altid rende til Lægen og bede om Medicin, fordi man føler sig en Kende utilpas. Man skal gribe i sin egen Barm og spørge: »hvorfor er jeg ikke saa rask og sund som ønskelig?« Den fornuftige maa svare: »Jeg sørger jo ikke for at styrke min Krop paa naturlig Maade; men nu vil jeg begynde derpaa, saa jeg kan forebygge Sygdom!« Naar det er dumt at fylde sig med Medicin ved den ringeste Anledning, saa er det ligefrem Idiotisme at lade sig tage ved Næsen af alle de pengebegærlige, men samvittigheds- og ansvarsløse Forretningsfolk, der gennem Annoncer med delvis falske anbefalinger spekulerer i Folks kritikløse Lettroenhed. Der eksisterer ingen Hokuspokus, Heksekunster, Vidunderkure eller Arkana (som Gigttabletter, Livsfluidum, Voltakors, elektriske Bælter, Livselixir, islandsk Bitter, Næringssalte, eller hvad alt det Juks hedder), der er i Stand til at give et Menneske Sundhed. De Viser Sten er ikke noget af den Slags, men *ene og alene en sund Maade at leve paa*. Det er ubegribeligt, at en saa ligefrem Sag kan berede Vanskeligheder for saa mange, selv blandt dannede og oplyste. Jeg kan kun tænke mig én Grund: Magelighed. Det er selvfølgelig mageligere at tage et Par Piller, et Pulver, et Glas Mineralvand eller en Snaps Elixir end at anstrenge sin Krop, om end kun et Kvarter. Jo! saa er det ogsaa finere, noblere, mere æstetisk, det lyder — i al Fald her i Landet — mere

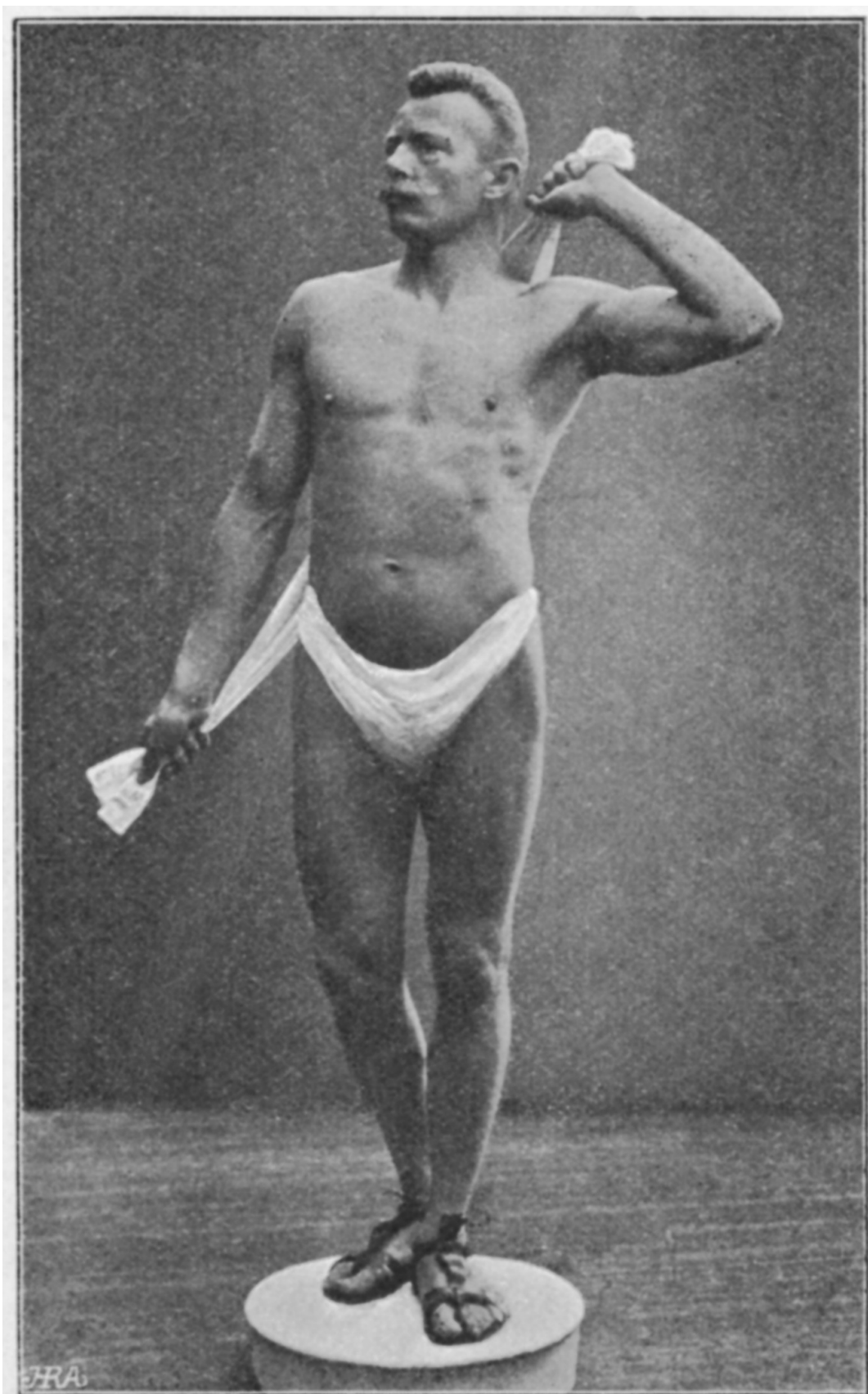


Fig. 16.



Fig. 20.

TIDS-TABEL

Øvelse Nr.	Øvelsens Navn	Antal Gange gentaget	Tid i Sekunder		Forkla- ret Side	Øvelse Nr.	Øvelsens Navn	Antal Gange gentaget	Tid i Sekunder		Forkla- ret Side
			For Begyn- dere	For Videre- komne					For Begyn- dere	For Videre- komne	
1	Staaende Rulning af Overkroppen i Kredse	10	35	25	43	10	Transport	10	598	598	63
2	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	2×16	12	12	47	11	Kort Aandedrætspause med Hælhævning	16	25	25	63
3	Staaende Benschlag fremad og bagud	12	12	12	48	11	Hel Rygbøjning med Mavebevægelse og Frottering paa langs af Legemets For- og Bagside	16	40	40	65
4	Aandedrætspause med Hælhævning, Armløftning og dyb Knebøjning	10	32	28	49	12	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	20	12	12	68
5	Rejsning af Overkroppen fra Nakkelig- gestilling	10	12	12	50	12	Sidebøjning af Overkroppen med Knæ- bøjning og Frottering af Legemets Sider og paa tværs af Mave og Mellem- guld	20	35	35	68
6	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	2×16	18	15	51	13	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	16	12	12	70
7	Armkredsning i Udfald	2×8	12	12	54	14	Nedadtryk med Halvridning og Frotte- ring paa tværs af Ryggens nedre Parti Kort Aandedrætspause med Hælhævning	16	38	38	70
8	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	10	30	22	54	14	Sidebøjning med Frottering paa langs af Kroppens Sider	16	6	6	71
9	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	12	12	12	55	15	Kort Aandedrætspause med Hælhævning	20	6	6	73
10	Knæløftning med Frottering af Bene- nes Sideflader samt paa langs af Kroppens Forflade og Bagflade	12	30	60	58	16	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	20	32	32	73
11	3-dobbelt Pause til Aandedræt, Af- klædning og Fremsetning af Badekar	2×25	105	105	58	16	Frottering af Legemets Sider	20	12	12	74
12	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	2×25	115	115	63	17	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	20	6	6	74
13	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	2×25	18	18	63	17	Vridekast med Overkroppen og Frotte- ring paa tværs af Brystet	20	12	12	75
14	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	2×25	18	18	63	18	Aandedrætspause med Hælhævning og dyb Knebøjning	20	10	10	75
15	Frem- og Bagudkast med Overkroppen og Frottering paa langs af Kroppens Bagflade og Forflade	20	8	8	76	18	Frem- og Bagudkast med Overkroppen og Frottering paa langs af Kroppens Bagflade og Forflade	20	8	8	76

Sekunder..... 900
= 15 Minutter