



Das Projekt

Fitness und Körperkult in Wiesbaden um 1900

64

Nachdem ich in der ersten Staffel der Stadtteil-Historiker Wiesbaden die große Spanne der Fitnessentwicklung von 1800 bis heute untersucht hatte, wollte ich mich dieses Mal auf die Zeitspanne um 1900 beschränken, in der die Firma Rosse, Schwarz & Co. aus Wiesbaden ihre Blütezeit mit der Herstellung der medico-mechanischen Zandergeräten hatte.

Und so wurde ich Teil der dritten Staffel der Stadtteil-Historiker Wiesbaden. Ich wohne im Stadtteil Sonnenberg, in einem Haus, das ich bereits auf dem Stadtplan von Wiesbaden aus dem Jahr 1910 mit der gleichen Hausnummer wie heute finde. Nur der Straßename ist ein anderer, damals war es noch die Wiesbadener Straße.

Mit Stadtplänen habe ich mich die vergangenen Monate etwas ausgiebiger beschäftigt. Genauso wie mit Adressbüchern und alten Wiesbadener Zeitungen.



Andrea Wecker

Diplomsportlehrerin/ -wissenschaftlerin, Zusatzausbildungen in Medizinische Trainingstherapie, Yoga, Pilates. Seit meinem 15. Lebensjahr arbeite ich als Trainerin in verschiedenen sportlichen Bereichen. Das Interesse für die geschichtliche Vergangenheit habe ich von meinen Eltern. Mit meinem Vater habe ich schon als Kind Scherben der Bandkeramiker (5000 v. Chr.) gesucht oder andere 10.000 Jahre alte Fossilien.

Andrea Wecker bei der Muskelkräftigung ohne Gerät. Foto: P. Szablikowski



Repro von A. Wecker original Zeitungsausschnitt

Durch die Corona-Pandemie und den Lockdown gestaltete sich meine Recherche allerdings sehr mühselig. Jetzt denken Sie bestimmt, im Lockdown hatte man doch mehr Zeit - und wenn Sie wissen, dass ich als sportliche Leiterin im Fitnessstudio arbeite, könnten Sie sagen, dass Fitnessstudios doch vom Lockdown betroffen waren. Was viele aber nicht bedenken ist, dass man Lösungswege suchen musste - wie erreicht man die Mitglieder, wie kann man weiterhin die Fitness vermitteln. Welche Technik steht zur Verfügung. Neulernen, Experimentieren, Videos drehen: Welche Kamera, Beleuchtung, Mikro...

Lange Rede, kurzer Sinn: Es war zu Beginn wenig Zeit, sich mit systematischer Recherchearbeit zu beschäftigen. Zu diesem Zeitpunkt schaute ich ab und zu online in die alten Zeitungen von Wiesbaden und war auf einmal „live“ dabei:

In der Zeit um 1900 in Wiesbaden.

Nur systematisch nach den entsprechenden Namen zu suchen, was man super bei den digitalisierten Zeitungen machen kann und enorm die Arbeit erleichtert, machte mir nicht ausreichend Freude, und so las ich quer. Ich suchte nach den entsprechenden Tagen genau vor 100 Jahren. Die Vorankündigungen und die Werbeanzeigen fand ich lustig und auch die damalige Wortwahl.

Hier eine Werbeanzeige von 1922: „Schönheit ist Reichtum! Schönheits-Institut ausgestattet mit den neuesten Apparaten zur Entfernung der Gesichtsfalten, Warzen u. Mittesser, selbst in veralteten Fällen, bieten unsere Spezial-Massagekuren zur Erhaltung und Erneuerung des Teints vollen Erfolg. Kästner & Jacobi, Taunusstraße 4. Telephon 5959.“

Oder von 1899: Kronenbrauerei (das Gebäude, in dem sich mein Arbeitsplatz



heute befindet, SPORTIF, nur hier hat sich die Hausnummer geändert) Restaurant Kronenburg, Sonnenbergerstraße 53. „Great Wild West Amerika – Nur 3 Tage – keine Dahomen-Trupe, sondern echte Indianer. Vorstellungen: Sonntag um 11 Uhr Vormittags und Nachmittags ab 4 Uhr stündlich bis 10 Uhr Abends. Montag und Dienstag Nachmittags von 4 Uhr ab“

Wetter oder Wasserstand: Wussten Sie, dass Anfang August 1922 der Wasserpegel in Mainz bei ca. 1,85 m lag und wir 24 Grad hatten? Zum Vergleich: Wasserstand Mainz am 1.8.2022 1,58 m (Pegel online) und 26 Grad.

Die Parallelen zu heute sind noch deutlicher zu erkennen, als ich sie schon bei meiner ersten Recherche zum Thema Fitness in Wiesbaden von 1800 bis heute erlebt hatte und einige ergänzende Infos erhielt ich noch im SAM, im Rahmen der Jugendstilausstellung.

Es gab zu der Zeit: vegane Restaurants, Fitnessstudios, Elektroäder und -roller „Zehenturnschuhe“, Rollschuhdisco, Personaltrainer, Outdoorfitness und eine Pandemie – die spanische Grippe, die gar nicht aus Spanien kam, aber auch ab 1918 in Wiesbaden viele Todesopfer forderte.

„Bekannt ist, dass Spanien eines der nichtkriegführenden Länder war. Dementsprechend waren die Pressezensurmaß-

Jawlensky nach Wiesbaden übersiedelte.

Jetzt können Sie sich fragen, was hat denn dies mit meinem Thema zu tun? Überlegen Sie mal, warum betreiben die meisten Menschen Fitness und gehen in ein Fitnessstudio? Antwort: Meistens wegen der Gesundheit. Und in der Zeit des Lockdowns gaben viele als Gründe an, warum sie an Gewicht zugenommen hatten oder Rückenschmerzen hatten, dass sie das Fitnessstudio nicht hätten besuchen können. Sie bräuchten jedoch die kontrollierten geführten Bewegungen mit Zusatzgewichten an den Fitnessgeräten im Studio.

Ja, da sind wir wieder bei den Anfängen der Medico-mechanischen Geräte um 1860 (6) von Gustaf Zander. Diese wurden erst nur für medizinische Zwecke eingesetzt und um 1900 dann auch für die allgemeine Fitness in sogenannten „Zanderien“ oder für den Erhalt der Muskulatur bei den Schiffsüberfahrten nach Amerika.

Sie haben bestimmt schon mehrfach gelesen, dass die Fitnessgeräte auf der 1912 gesunkenen Titanic von der Wiesbadener Firma Rosse, Schwarz & Co hergestellt wurden. Wenn nicht, dann lesen Sie meine Zusammenfassung in den Publikationen der Stadtteil-Historiker Wiesbaden von 2016-2017, S. 66 -69 (auch im Internet unter www.stadtteihistoriker-wi.de). Haben Sie in der letzten Zeit den Film Titanic von James

Cameron geschaut? Die bekannte Filmszene auf dem Bug des Schiffes kennen Sie bestimmt. Und was passiert kurz davor? - Rose und Jack sind im Fitnessraum, der mit den Wiesbadener Rosse & Schwarz Geräten ausgestattet war. Bei Youtube finden sie bei den herausgeschnittenen Szenen noch längere Aufnahmen aus der „Schiffsturnhalle“. Auf dem roßen Foto links sehen Sie eine Aufnahme aus dem Original Wiesbadener Klinikprospekt um

65



Medico-mechanischer Gerätesaal Klinikum Wiesbaden, Repro Dr. D. Sarfert.

1900. Das Rebro wurde mir von Dr. Dieter Sarfert zur Verfügung gestellt. Zuerst aber in das Jahr 1857: Dr. Gustaf Zander schildert die Anfänge selbst folgendermaßen: (6, S. 13) „Den ersten Versuch, eine vollständige Gymnastik mittels mechanischer Apparate herzustellen, machte ich im Jahre 1857, während ich in einer größeren Mädchenpension auf dem Lande die gymnastischen Übungen leitete. Da ich sowohl die Ling'sche Apparat-Gymnastik wie die freistehende Linien-

66

Gymnastik (Freiübungen, Hausgymnastik) versuchte und gezwungen wurde, beide zu verwerfen, die erstere, weil sie sich für Mädchen nicht eignete, die letztere, da sie mir nicht hinreichende

Vielseitigkeit oder notwendige Individualisierung der Bewegungen, besonders bei einigen kränklichen und an Rückgratskrümmungen leidenden Mädchen gestattete, so blieb mir nichts anders übrig, als selbst mittels der manuellen Methode mehr oder minder modifizierte heilgymnastische Übungen auszuführen. Meine hierfür jedoch unzureichenden Kräfte brachten mich auf die Idee, dieselben durch mechanische Hilfsmittel zu ersetzen.

Auf diese Weise hoffte ich noch einige Unbequemlichkeiten der manuellen Methode, die ich als Patient und als Gymnast kennen gelernt hatte, vermeiden zu können...

Wenn man einen mechanischen Apparat so einrichten könnte, dass man eine gewisse Muskelgruppe anwenden müsste, um ihn in Bewegung zu setzen; wenn man diesen Apparat mit einem Gegengewicht versehen könnte, welches nach Belieben zu vermehren oder zu vermindern wäre, und wenn man schließlich den Widerstand so einrichten könnte, dass er gradweise in Übereinstimmung mit den Gesetzen, nach welchen die Muskelkraft arbeitet, zu- und abnähme, so dürfte das Problem gelöst und ein Hilfsmittel gewonnen sein, das nicht nur den Gymnasten ersetzen, sondern mit Leichtigkeit sogar die Schwierigkeiten überwinden könnte, mit denen dieser vergebens kämpft.“

Bei seinen ersten Versuchen hatte Zander nur den Dorfschmied und einen Tischler zu Hilfe.

S. 14: 1865 konnte Dr. Zander sein medico-mechanisches Institut, das damals nur 27 Apparate hatte, der Öffentlichkeit übergeben. 1892 war das Repertoire auf 69 unterschiedliche Apparate angewachsen. Darunter auch Messapparate. So heißt es (S.16): „Erst durch diese ist es mir gelungen, einen Einblick in das innere Wesen und die Beschaffenheit jener tückischen Krankheit, der Scoliosis, zu erhalten. Mittels dieses

Messapparats bin ich im Stande, mathematisch die Effectivität meiner Behandlungsmethode zu beweisen...“

Genau 100 Jahre nach den Anfängen des mechanischen Gerätetrainings startete das computergesteuerte Gerätetraining, wie wir es heute kennen. Naja, noch nicht ganz, aber das digitale Zeitalter wurde bereits eingeläutet:

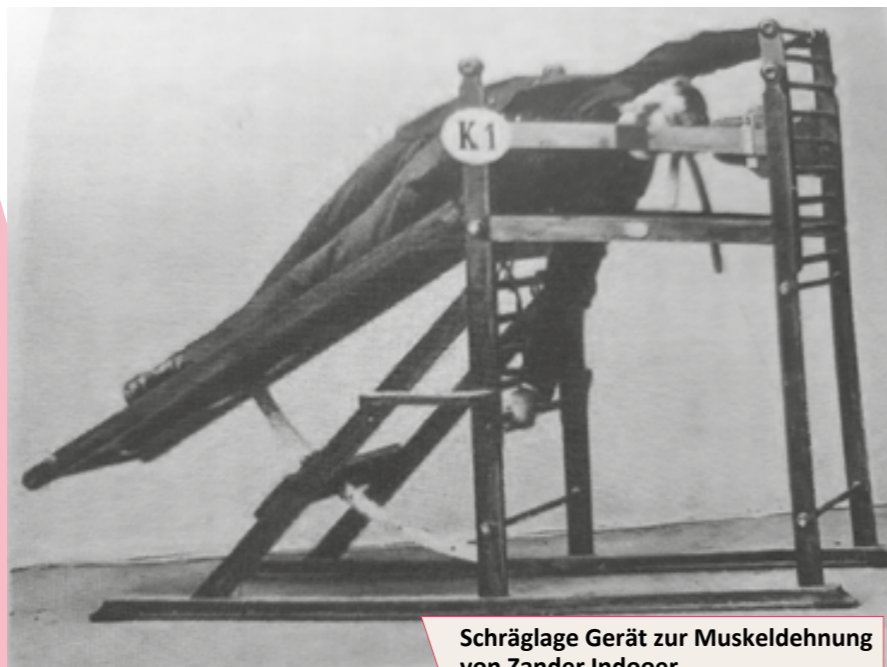
„Sputnik“ flog am 4.10.1957 ins All, der erste (russische) Satellit im Weltraum. Ihm folgten der Hund Laika, Yuri Gagarin und der erste Weltraumspaziergänger Alexei Leonow. 1969 landeten Neil Armstrong und Buzz Aldrin als erste Menschen auf dem Mond und Andrea Wecker wurde geboren (hat nicht so viel mit dem digitalen Zeitalter zu tun, dafür aber umso mehr mit diesem Bericht). Etwa 100 Jahre, nachdem Dr. Zander sein erstes Institut präsentierte, also dann ca. 1992, machte ich in einem Mainzer Fitnessstudio mit den Kunden schon Kraftmessungen an solchen Maschinen, allerdings stand dort der Rechner noch direkt daneben und man war noch nicht online vernetzt, wie es heute bei meiner Arbeit aussieht.

Wenn man bedenkt, dass am 31.12.2021 knapp 4.900 Satelliten um die Erde kreisten und in den nächsten Jahren noch

sehr viele dazu kommen, wird sich die Digitalisierung in der Fitness noch weiter durchsetzen. Allerdings funktioniert unsere Muskulatur noch wie in der Steinzeit. Wir müssen schon aktiv etwas tun, damit sie die Nervenimpulse vom Gehirn bekommt und es zu einem gesunden Gebrauch von unseren Gelenken, Knochen, Sehnen,

Bändern... kommt.

Auch um 1900 in Wiesbaden war dies so, und da man in der damaligen Kleidung nicht so gut Sport treiben konnte, schaute man nach dem griechischen Vorbild in der Antike und propagierte das Nacktbewegen. Dies tat man auch im sogenannten „Lufti“ (Luft und Sonnenbad), das 1921 in Wiesbaden eröffnet wurde. Das Sporttreiben in der Natur, die freie Bewegung des ganzen Körpers und nicht nur einzelne Muskelgruppen zu trainieren wird als einer der Gründe in der Literatur genannt, dass die Nachfrage an medico-mechanischen Geräte nicht weiter bestand. Bei den Ärzten, so heißt es, gab es um 1900 neue Operationsmöglichkeiten, so dass man lieber operierte als an eine konservative Therapie zu denken. Den dritten Punkt, der jetzt speziell die Geräte von Rossel, Schwarz & Co betraf, hatte ich schon im letzten Bericht geschildert. Die Qualität der Geräte hatte nachgelassen, wie mir von Herrn



Schräglage Gerät zur Muskeldehnung von Zander Indoer

Werner geschildert wurde, und dass man rostige Teile verbaut habe. Die ersten Serien waren allerdings von so guter Qualität, dass man an diesen heute noch trainiert, z.B in Pocos de Caldas, Brasilien (11).

Alles in Butter? Oder doch Margarine? Das alte Firmengebäude von Rossel, Schwarz & Co an der Mainzer Straße wurde Herbst 2021 abgerissen. Ich wurde mehrfach darauf angesprochen, wie ich das fände?

Meine Antwort war einfach: Das Gebäude wurde für Margarine gebaut, jetzt wird dort wieder ein Gebäude für Margarine gebaut. Der Gebäudekomplex gehörte vor 1900 der Margarinfabrik „Cron & Schefel“, jetzt gehört das Grundstück Lidl. Aber vor dem Abriss wurde das Gebäude noch sehr sportlich genutzt. Die Berufsfeuerwehr konnte ihre praktischen Übungen in dem alten Gebäude absolvieren (12).

Bei meinen Recherchen wurde ich auch im Antiquariat fündig und konnte eine Broschüre erwerben, mit der die Firma Rossel, Schwarz und Co. auf ihre Produkte um 1930 aufmerksam machte. In der Werbeschrift erkennt man sehr gut den Trend „weg vom Training einzelner Muskelgruppen“:

„Hierbei ist besonders darauf geachtet, dass diese Apparate nicht wie die Zanderapparate nur einzelne bestimmte Gelenke und Muskeln in Aktion treten lassen, sondern einen mehr oder wenig großen Teil des Körpers, da ja die Apparate zur allgemeinen Körperbewegung benutzt werden sollen.“ Elektrischer Antrieb war angesagt: „...sind mit elektrischem Antrieb ausgerüstet und zwar jeder einzelne komplett mit Motor und Anlassvorrichtung. Wir liefern diese Apparate zum Anschluss an jede gewünschte Stromart und Spannung.“ Die nächsten Werbeworte sollen Lust auf Sport und Bewegung machen, wenn man bedenkt, dass mein Name Programm ist: Das althochdeutsche Wort für „bewegen“ heißt „wecken“, im Sinne von „in Bewegung setzen“.

Hier aber weiter mit den Worten von 1930:

„Die Wirkung unserer Sportapparate besteht in der Hauptsache in der Erhöhung des Stoffwechsels. Hierdurch werden eine ganze Reihe von Krankheiten verhütet oder schon im Entstehen begriffene Stoffwechselkrankheiten geheilt. Die regelmäßige Benutzung der Apparate verhindert eine schädliche Ansammlung von Fett und erzeugt dagegen eine Neubildung von Muskelfasern und brauchbaren Baustoffen im Körper. Die Übungen sollen dabei im Tempo normaler Atmung ausgeführt werden, möglichst bei offenem Fenster, damit dem Körper die zur Umbildung des Fettes notwendige Menge Sauerstoff zugeführt wird. Erfahrungsgemäß fühlt man sich nach derartigen Übungen körperlich frisch und ist in der Lage erhöhte geistige Arbeit zu leisten.“

Ob Maschinentraining mit Computerunterstützung oder ohne,

Zeichnung Prof. Gässl



ob Fitness drinnen oder draußen, ob Leistungssport oder allgemeine Fitness: Wenn es für die Gesundheit sein soll, ist es wichtig das richtige Maß zu finden und die richtige Ausführung zu lernen. Hauptsache, man bringt seinen Körper aktiv in Bewegung.

Auch für meinen Vortrag im SAM am Sonntag, 13. November um 11.00 Uhr, sollte man bequeme Kleidung tragen, denn auch hier steht Bewegung mit auf dem Programm.

Quellen

- (1) <https://geoportal.wiesbaden.de/kartenwerk/application/altkarten>
- (2) <https://www.deutschlandfunk.de/spanische-grippe-schlimmer-als-corona-100.html>
- (3) Wilfried Witte: „Tollkirschen und Quarantäne. Die Geschichte der Spanischen Grippe“, 2008
- (4) <https://www.fr.de/rhein-main/wiesbaden/ausstellung-wiesbaden-bekam-spanische-grippe-13609719.html>
- (5) <https://www.spiegel.de/geschichte/luxusliner-titanic-die-letzten-fotos-vor-der-jungfernfahrt-a-7c758ef5-c93b-4029-88b6-fd8999d8d37e>, Titanic - Deleted Scene - Extended Sneaking to First Class <https://www.youtube.com/watch?v=8asflvstOPs&t=68s>
- (6) Alfred Levartin, Gustav Zander „Medico-mechanische Gymnastik, 1892, Nachdruck 2015, S. 12 - 16)
- () <http://www.klinge.co.uk/horse/> Elektrisches Pferd von Rossel & Schwarz – Hinweise auf nicht veröffentlichte Szenen vom Film „Titanic“: <https://youtu.be/8asflvstOPs>
- (7) Wiesbadener Tageblatt, S. 3 9.8.1922
- (8) Wiesbadener Generalanzeiger 16.7.1899
- (9) Wiesbadener Tageblatt, 2.8.1922, Morgenausgabe, S. 8
- (10) https://www.esa.int/Space_in_Member_States/Germany/Sputnik_-_mehr_als_bloss_ein_Satellit
- (11) <https://www.youtube.com/watch?v=cta4ukZHLbo>
- (12) <https://wiesbaden-lebt.de/berufsfeuerwehr-lidl-und-das-thw-ermoeglichen-ausbildungsbeginn>
- (13) Sport-Apparate-Rossel-Schwarz-Hrsg-Wiesbaden Dreisprachige Werbeschrift der Fabrik für heilgymnastische und orthopädische Apparate. 1930, Zeichnungen Prof. Gässl
- (14) Einführung in die Sportwissenschaft, H.-E. Rösch u.a., 1978, S. 88

67