

I badsumpen, på gymnastiken och i badkaret.



Stockholm är det icke ondt efter vatten. Huru det användes för att underlätta samfärdseln veta vi, men det begagnas också för att göra oss till friska och kraftiga människor. Kalla bad taga vi öfver allt i hufvudstadens sjöomgifningar, icke för nära staden, »der allmän passage sjö- eller landväg begagnas»; det är förbjudet och straffas med böter, och allra minst inom stadens område utanför badsumparne, men så mycket hållre *inom* dessa.

Å vissa ställen vid hufvudstadens stränder äro på stadens bekostnad anlagda badsumpar som allmänheten mot lindrig afgift eger att begagna, och är därför badande under bar himmel och i öppet vatten ej tillåtet inom staden, enligt hvad öfverståthållare-ämbetets kungörelse af den 11 januari 1869 föreskrifver.

Stockholmaren badar hälst i Norrström, så vida han har råd att kosta på sig en biljett till den *nya sim- och badinrättningen*, en af vår hufvudstads både vackraste och nyttigaste inrättningar.

Den första siminrättning i Sverige upprättades i Upsala mot slutet af 1700-talet af astronomen Jöns Svanberg, men det var icke förrän 1827 som Stockholm fick en dylik. Fabrikör C. D. Lind anlade då vid Riddarholmen den simskola som egt bestånd ända långt in på 1880-talet, länge kallades Lindska siminrättningen och sedan Gjörckes efter sin mångåriga föreståndare, dansören vid kongl. teatern och simläraren F. A. Gjörcke, eller Norstedts efter egarne P. A. Norstedt & söner.

Nästan samtidigt med Linds inrättning anlades en annan, också vid Riddarholmsstranden, fastän mera inåt Mälaren, af grosshandlaren O. Åbom. Föreståndare och lärare vid den senare var under många år trumpelaren vid lifregementets dragoner, fanjunkaren H. S. Söderholtz. Men »Åbomska simskolan» måste upphöra 1853, emedan platsen skulle användas till utvidgaende af ångbåts-hamnen nedanför Allmänna pantlåneinrättningens lokal. En tredje kallbad-

inrättning låg i många år å Skeppsholmen vid ändan af den då varande pontonbryggan, som ledde dit från Blasiiholmen, men det var i synnerhet »Åbomska» och »Gjörckeska» eller Norstedtska badinrättningarna som sökte att utbilda hågen för simöfningar och vänjde stockholmaren att oftare än förut taga kalla bad. Största nyttan gjorde dessa inrättningar kanske genom den kostnadsfria undervisning i simkonsten de meddelat åt ett stort antal af hufvudstadens skolungdom.

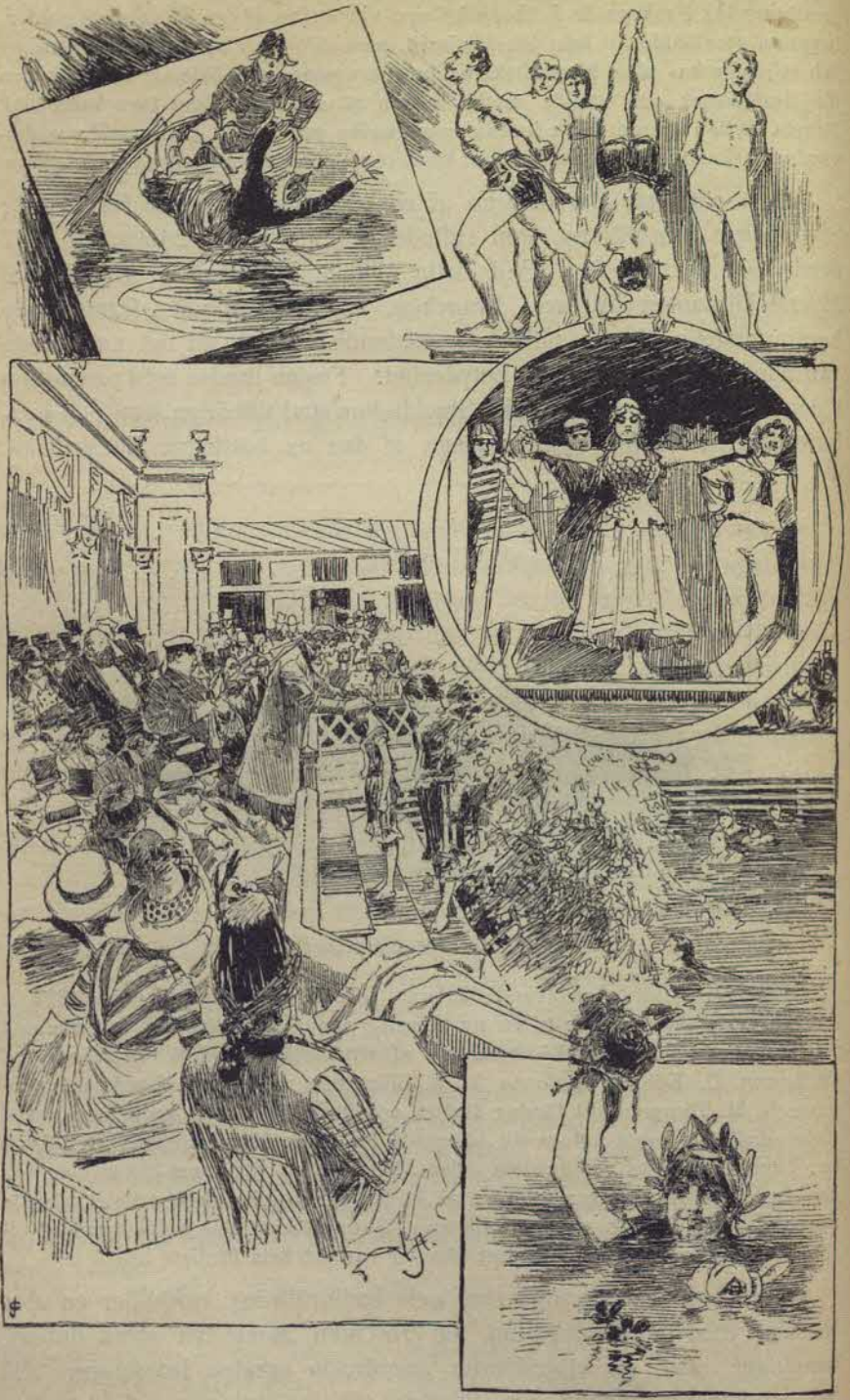
Den som har största äran af simkonstens främjande hos oss är Stockholms Simsällskap, som stiftades 1827 och den 26 augusti 1887 firade sin sextioårsfest. Vid detta tillfälle hälsades de inbjudna af öfverstelöjtnanten W. von Francken, en af våra mäst framstående kommunalmän, hvars nitiska bemödanden äfven på det nu i fråga varande området är af stor betydighet. Festen firades med promotion i den blott några få år gamla, Stockholms stad tillhöriga sim- och badinrättningen, en förnygrad upplaga af den nu borttagna Norstedtska.



Stockholms stads sim- och badinrättning.

På föranstaltande af öfverståthållaren, frih. G. af Ugglas, bildades 1882 en komité för åstadkommande af en ny tidsenlig sim- och badinrättning. Redan i maj s. å. hade denna komité, bestående af öfverstelöjtnanten W. von Francken, simläraren O. Köhler, kaptenen V. E. Lilienberg, med. d:r S. Lovén och professor L. M. Törngren sitt förslag färdigt, och innan årets slut godkändes det af stadsfullmäktige samt antogs till utförande för en beräknad kostnad af 176,850 kr. Läget bestämdes vid öfversta delen af Norrström, väster om Strömsborg och järnvägsbron. Ritningarna utfördes af A. och Hj. Kumlien, och arbetet började i januari 1883. Redan vid midsommar s. å. uppläts en stor dubbelbassäng till allmänhetens begagnande, och året därefter var det hela färdigt.

Stockholms stads nya sim- och badinrättning innehåller en stor bassäng med afklädningsrum för 75 män samt två stora dubbelbassänger med på yttersidorna anordnade mindre bassänger. Så väl män som kvinnor ega tillträde till inrättningen och begagna hvar sina afdelningar. Gymnastik och andra ändamålsenliga anord-



Simpromotion.

ningar göra badinrättningen till en fullständigt tidsenlig hälsovårdsanstalt. Det hela är en storartad byggnad midt i Stockholms förnämsta strömfåra, något äfven i det yttre fritt och luftigt, motsvarande det lifvande och stärkande i ändamålet.

Om det är Stockholms simsällskap som i främsta rummet har äran af kallvattensbadens allmänne begagnande, är det de nyss nämde simlärarne i framfarne dagar samt Olof Köhler, den nu varande läraren, som hedern tillkommer af undervisnings meddelande i simkonsten åt ett stort antal af hufvudstadens befolkning. Olof Köhler var folkskollärare här i Stockholm, men kom från västkusten och hade i Göteborg promoverats till simmagister, då han 1869 anställdes såsom undervisare och ett par år därefter såsom föreståndare vid Gjörckeska simskolan, hvilken då på arrende innehades af enkefru Gjörcke. Efter hennes död öfvertog Köhler arrendet och fortfor att utöfva sin gagnrika verksamhet. Det torde väl äfven till stor del vara hans förtjänst att vederbörande lärde sig riktigt inse behofvet af en ny och ändamålsenlig sim- och badinrättning. Vårt samhälle står därför uti icke ringa förbindelse till den nitiske simläraren, under hvars föreståndarskap vid inrättningen omkring 1,000 manliga och kvinnliga lärjungar promoverats till simmagistrar och kandidater. Han har för öfrigt sedan han lemnade sin första verksamhet i skolan varit gymnastikinstruktör vid hufvudstadens folkskolor och äfven gagnat såsom sjukgymnast. Raskhet och företagsamhet samt ovanlig förmåga att handleda ungdomen göra honom synnerligt lämplig inom den verksamhet som redan åstadkommit så mycket godt.



Olof Köhler.

Kallbaden anlitas flitigt. Det säges, att »hela» Stockholm bor på landet sommartiden, men gå till stadens bad- och siminrättning och ni skall få se, att det nog finnes åtskilliga stockholmare kvar. Går man dit på middagen, träffar man hundratals fullväxte män och ynglingar som tumla om i stora herrbassängen, och infinner man sig klockan 8 på morgonen, kommer man midt i en svärm folkskolebarn.

Det är sådana skolbarn som betala blott 1 kr. för en hel sommarbiljett. Sedan infinna sig de som erlägga 2 kr., därefter lärjungar från allmänna läroverk och privatskolor, hvilka betala från 3 till 6 kr.

Då gossen skall lära sig simma, släppes han först i den grunda afdelningen af den manliga dubbelbassängen, som är endast 3 fot djup på ena ändan och 5 på den andra; men när han riktigt lärt att röra sig i vattnet, springer han

på svigten ut i den andra afdelningen, hvilken är 18 och 20 fot djup, och snart hoppar han kanske på hufvudet från trampolinen. Den kvinliga dubbelbassängens ena afdelning är blott 2 och 4 fot och den andra 16 och 18 fot djup.

Fullväxta manspersoner kunna också bada i skolbassängerna, men föredraga vanligtvis den stora herrbassängen, där det är 25 å 30 fot till botten. En sommarbiljett i den afdelningen kostar 15 kr. med och 12 kr. utan dusch. Ett enkelt bad med dusch betalas med 35 öre. Fruntimmer erlägga lägre afgift. Den högsta afgiften för enkelt bad är, då detta tages i någon af de många enskilda bassängerna, nu mera 40 öre. Den lägsta afgiften är 5 öre, som betalas af arbetare, hvilka efter kl. 6 e. m. bada i skolbassängerna. Under år 1887 togos 33,197 sådana bad af män och 10,941 af kvinnor.

Alldeles kostnadsfria bad lemnas också, först och främst till åtskilliga skolbarn, men äfven på årsbiljetter, t. ex. år 1887 till 6,150 mans- och 250 fruntimmersbad. Kvinnorna i Stockholm bada i allmänhet mycket mindre än männen. Poliskåren fick år 1887 ej mindre än 5,000, och brandkåren fägnades med 1,000 fria bad.

Hela antalet af bad år 1887 uppgick till 274,271, då det året förut utgjorde 329,034, men år 1885 endast 240,259. Tilloppet beror otvifvelaktigt till någon del på om året är ekonomiskt godt eller icke, men ett »godt år» för bad- och siminrättningen är dock företrädesvis en varm och torr sommar. Då är det ständig tillströmning till dessa friska strömbad, och stora herrbassängen är i synnerhet mellan kl. 1 och 4 talrikt besökt.

Vill man se en hurtighetens och styrkans fest, en behagets äfven, skall man icke försumma att skaffa sig tillträde till de årliga simuppsvisningarne i Stockholms sim- och badinrättning, hvilka också äro allmänt omtyckta festligheter. Kvinnorna saknas icke vid dessa tillfällen. I olika afdelningar, men kanske med lika stor framgång visa så väl gossar och unge män som flickor och unga kvinnor sin stora skicklighet i konstsimning och hoppning samt sin förmåga att under äfven under brydsamma förhållanden reda sig i vattnet. Nya Stockholm har i detta afseende gått ganska långt, och äfven den kvinliga delen af dess befolkning visar huru stor nytta kan dragas af simundervisning, vare sig att denna inhemtas i nu omnämnda inrättning eller i fruntimmers sim- och badinrättningen vid Skeppsholmen.

Den första bad- och siminrättningen i Stockholm för fruntimmer anlades 1847 af fabrikör C. G. Mineur, en i hufvudstadens inre historia minnesvärd person, hvilken under en lång följd af år satt i gång åtskilliga företag till nytta och nöje. På en af riddarhusdirektionen kostnadsfritt upplåten plats med trädgårdstomt vid riddarhusets norra strand lät han uppföra ett bekvämt och prydligt badhus för endast fruntimmer. Detta var något alldeles nytt på den tiden. Ända till dess hade kvinnorna i Stockholm sällan badat i kallt vatten. Sådant hade till och med ansetts »okvinligt». Nu tycktes man emellertid börja inse, huru hälsofrämjande en fruntimmersbadinrättning skulle vara, men företaget hade kanske likväl icke vunnit så stor framgång, om ej dåvarande kronprinsessan

Lovisa tagit det under sitt beskydd. Hon tvekade ej att själf begagna den nya badinrättningen, och då var dennas lycka gjord. Där undervisades äfven i simning. Den första lärarinnan var Nancy Edberg. Fria bad och fri undervisning lemnades åt frimurarebarnhusets flickor.

Utrymmet i denna inrättning var dock alt för knapt, hvarför hr Mineur lät, 1848, uppföra en större vid stranden af Kastellholmen. Tre år därefter inträffade den ovanliga händelsen, att vid simpromotionen i Åbomska inrättningen fyra fruntimmer erhöilo magisterkransen. Bland dem var ofvan nämnda Nancy Edberg. Inrättningen vid Kastellholmen såldes 1859 till ett aktiebolag, hvilket dock måste snart upplösa sig. Efter otaliga svårigheter och till följd af professor F. A. Cederschiölds och direktor O. E. Borgs kraftiga bemödanden bildades 1870 ett nytt aktiebolag, som inköpte siminrättningen vid Kastellholmen och under ledning af byggmästaren A. W. Strehlenert anlade en ändamålsenligare sådan vid västra ändan af Skeppsholmen, strax invid bron från Blasiiholmen. Denna inrättning har utträttat mycket godt för det unga kvinnliga släktet, hvarom där anställda simuppvisningar och lemnat intyg, under det de visat, att föreständerskan, fröken Sophie Saxenberg, och de henne biträdande fruntimmerna äro lika nitiska som insigtsfulla lärarinnor. Fröken Saxenberg arrenderar inrättningen.

År 1858 öppnades i Falk'ska egendomen å Djurgården en bad- och siminrättning för damer, hvilken sedermera upphört, hvaremot Djurgården nu eger en badinrättning i Burmester'ska egendomen.

Manilla institut har också sin egen simskola, hvilken grundades 1840 af O. E. Borg, som dock redan förut meddelat undervisning där. År 1842 hölls den första promotionen, och snart därefter utsträcktes undervisningen äfven till flickor, med hvilka uppvisning egde rum första gången 1844. Under direktor Borgs ledning vann denna simskola stor framgång.

* * *

Nya Stockholm sätter värde på kroppsöfningar. Det torde också böra taga igen hvad föregående släkten i det afseendet försummat. Nevrosen, bleksoten, lefnadströttheten och öfriga sådana åkommor måste motarbetas. Det nu varande samhället tyckes inse den nödvändigheten och skyr inga ansträngningar för att hinna målet. Visserligen ha de »bättre» klasserna sina hälsoförderliga nöjen långt in på nätterna, och de öfriga måste kämpa mot försakelser och dåliga vanor och kunna långt ifrån skaffa sig alt som fordras för att hålla hälsan vid makt; men människokärleken, kanske äfven själfuppehållelsedriften, har dock gjort mycket för att bereda de fattiga sunda bostäder och hjälpa dem till hälsosam föda, och många af de i bildning och lifsförhållanden mera lyckligt ställda söka onekligen att motarbeta sällskapslifvets och de förvekligade vanornas förderliga inflytande.

Det händer till och med, att herrarne stiga tidigt upp. Alla göra det visst icke, men långt flera än man kanske tror. Fruntimmerna

kunna nog också vara morgontidiga, men ha sällan lust eller tillfälle att då skaffa sig rörelse i fria luften. En och annan af dem tager sig en liten morgonridt, vanligtvis dock endast i manégen. Männen göra också någon gång en promenad till häst, men vanligtvis trafva de till fots upp och ned i Kungsträdgårdens alléer, hemta frisk luft på Skeppsholmsbron, en i det afseendet utmärkt lokal, eller vandra långt bort i utkanterna af staden. Sommaren tillbringa de tidtals i skärgården eller vid Mälaren eller på västkusten eller kanske på resor.

Alt det där är dock icke nog. Det inser nya Stockholm och därför gymnasticerar det. Det är gymnastiken, som skall drifva bort den fäderneärfda svagheten samt redan af de nu lefvande skapa ett nytt slägte, göra starka, hurtiga, lefnadsmodiga stockholmare och stockholmsskor. Gymnastiken skall först och främst bearbeta våra barn, och därför ha alla offentliga och en stor del enskilda stockholmsskolor nu mera gymnastikundervisning. Men så skall den också taga hand om de äldre. Det berättigade däruti erkännes ganska allmänt.

Vi äro för öfrigt stolta af vår gymnastik. Den svenska gymnastiken är nu verldsborgare och sträcker snart sitt välde till alla bildade folk, men i Stockholm är dess egentliga hem. Det var här som Per Henrik Ling i all sin urnordiskhet dock genom den snillrikt uttänkta kroppsöfningskonsten vardt en förelöpare till nya Stockholm samt redan för några och sjutio år sedan tillämpade det system han förut skapat och som i våra dagar verkar mer än någonsin förr. I gamla Styckgjutaregården på Brunkebärgsåsen stod fädernehuset för den svenska gymnastiken, och där, n:o 19 Hamngatan, har denna ännu sitt fasta hem.

Genom kungl. bref af den 5 maj 1813 uppdrogs åt Ling inrättandet af en gymnastik-undervisningsanstalt i Stockholm och tillades honom ett årligt arvode af 500 rdr banko jämte 400 till inköp af erforderlig »apparelj». Den 25 maj 1814 utfärdades kungl. reglemente för *gymnastiska centralinstitutet*, som inrättningen redan då kallades.

Det är från det hemmet som vår gymnastik går ut öfver alla land och i främsta rummet sträcker sina verkningar till vårt eget samhälle. Lings närmaste efterträdare, L. G. Branting, hvilken under en lång följd af år uppehöll och ökade institutets anseende, var i sin ungdom kroppsligt svag, men nådde likväl en ålder af 82 år, ett städse minnesvärdt exempel på gymnastikens makt öfver sjukligheten. Han efterträddes af öfverste Gustaf Nyblæus, hvilken redan såsom underlöjtnant, vid tjugutvå års ålder, antagits till underlärare, sedan verkade såsom fäktnästare i Lund och 1862 utnämndes till föreståndare för institutet. Både såsom praktisk ledare och författare har

han gjort gymnastiken och därmed samhället stora tjänster. Efter att i ett fjärdedels århundrade ha innehaft föreståndareplatsen och nästan lika länge varit öfverlärare inom den militära afdelningen i institutet, drog han sig 1887 till baka.

Efter öfverste Nyblæus' afgång utnämndes öfverläraren på den pedagogiska afdelningen, professor L. M. Törngren, till föreståndare. Denna plats tillsattes nu mera af konungen på fem år i sänder och på förslag af den utaf fyra personer bestående, likaledes af konungen tillsatta styrelsen.

Den senaste stadgan för gymnastiska centralinstitutet är af k. maj:t utfärdad den 13 juli 1887 och bestämmer institutets ändamål och sammansättning, undervisning och öfningar, afgangsexamina och ekonomi. Det är ej blott den praktiska färdigheten, utan äfven den vetenskapliga underbyggnaden, som där meddelas unga män och kvinnor, och institutet utbildar instruktörer i gymnastik och vapenföring, gymnastiklärare och lärarinnor samt manliga och kvinnliga sjukgymnaster, hvilka sedan spridas öfver hela landet och äfven i främmande land göra sina insigter och färdigheter gällande. Dessutom meddelar institutet undervisning i gymnastik åt skolungdomen och behandlar med sjukgymnastik personer, för hvilka sådan behandling anses gagnelig. Undervisningen och öfningarna äro delade på tre afdelningar: den pedagogiska, den militära och den medicinska, hvardera med en öfverlärare och en ordinarie lärare. I frisk- och sjukgymnastik finnas ock två ordinarie lärarinnor samt på alla afdelningarna extra lärare och lärarinnor till det antal styrelsen anser behöfligt och institutets tillgångar medgifva. Institutet åtnjuter ett anslag som i senaste riksstat var upptaget till 37,150 kr.

Den nu varande föreståndaren var sjöofficer, då han antogs till lärare vid institutet och står ännu såsom kapten kvar i flottans reserv. År 1882 efterträdde han Hjalmar Ling såsom öfverlärare i den pedagogiska afdelningen. Han har redan, troget följande P. H. Lings grundsatser, hunnit utöfva en betydelsefull

verksamhet och upprätthåller den vetenskapligt ledande principen i vårt nu varande gymnastiksystem.

Institutets militära afdelning ledes f. n. af kapten V. Balck, hvilken utnämndes till öfverlärare vid utgången af 1887, men förut tillhörde institutet och i ett par och tjugu år arbetat i gymnastik äfven



Gustaf Nyblæus.



L. M. Törngren.

vid militärskolor och allmänna läroverk, många gånger i samma ändamål besökt främmande land och alltid vinlagt sig om att göra vår ungdom frisk och modig. Den fria gymnastiska rörelsen har i honom på flera områden haft en väckare och främjare, hvarför vi vid skiltringen af gymnastikföreningar, fäktklubbar, roddsällskap, m. m. få tillfälle att egna närmare uppmärksamhet åt kaptens Balcks verksamhet.



V. Balck.

Samtidigt med att öfverste Nyblæus var öfverlärare i den militära afdelningen, leddes den medicinska af professor, d:r T. J. Hartelius, som äfven utgifvit många arbeten i hälsolära och gymnastik, men efter att i ett par och tjuguar ha innehaft öfverlärareplatsen, lemnade den på samma gång som Nyblæus afgick och fick till efterträdare med. d:r R. Murray, som från och med detta års ingång är professor och öfverlärare på

den afdelningen, men redan förut känd för vetenskapligt fasta insigter och praktisk duglighet inom sjukgymnastiken.

Bland öfriga lärare nämna gymnastikens vänner med mycken aktning kaptens C. C. A. Silow samt lärarinnorna M. C. C. von Zweigbergk och A. M. Öhman.

Läroverkens och folkskolornas gymnastik, hvilken nu mera till större delen öfvas å dessas egna gymnastiksal, förtjäna kanske sitt särskilda kapitel. Vår och höst ser man lärjungarne rycka ut till militära öfningar i stadens omgifningar, anförda af sina gymnastiklärare, kaptenerna V. Balck, J. D. Haasum, P. G. V. Lindbæck och C. V. E. Ankarerona samt löjtnanterna V. Åman och O. E. Scherstén.

Men ha vi icke fått tillräcklig friskgymnastik, söka vi ersätta bristen genom sjukgymnastik. Därför har nya Stockholm, utom hvad i det afseendet lemnas af centralinstitutet, åtskilliga sjukgymnastikanstalter och en mängd enskilda sjukgymnaster, som med manuel behandling söka öfvervinna våra kroppssvagheter och krämpor samt äfven fördrifva allvarsamma sjukdomar, och på det området verka också våra två stora medico-mekaniska institut samt gymnastikerna i Mariahissen och vid St. Paulsgatan.



T. J. Hartelius.

Det gymnastiskt ortopediska institutet upprättades 1827 af professor Nils Åkerman i ändamål att lemna vård och bot åt personer, som lida af hvarjehanda missbildningar, såsom snedhet i ryggen, krökning af benpiporna, fötternas onaturliga skapnad m. m.

Institutets första lokal var vid Djurgårdsbrunn, hvarifrån det flyttades till staden, därpå till Blockhusudden, så åter till staden, där det länge stannade vid Odens- (nu Brunkebärgs)gatan och f. n. finnes i n:o 13 Brunkebärgstorg. Det kallades en tid *Josefnska ortopediska institutet* och hade än med-, än motgång, fick tidigt statsanslag, men var en gång nära att för alltid försvinna samt skall ha tagit fart igen endast genom att en d:r Cazalis, som i Paris gjort sin kurs i ortopedien, anställdes vid institutet.

Först sedan d:r Herman Säterberg, den både såsom läkare och skald kände människovännen, år 1847 öfvertagit anstalten, fick den stadgad tillvaro. Han inköpte den ofvan nämde egendomen vid Odensgatan och omorganiserade institutet till en fullständig sjukgymnastik med äfven elektricitetsafdelning och vann stort förtroende. Sedan professor Säterberg lemnat det, förestods institutet i några år af professor A. Jäderholm och öfvertogs efter dennes död af nu mera professor R. Murray och skötes af honom samt d:r A. G. Wide med medhjelpare. Styrelsen vid denna med statsanslag af 8,250 kr. försedda sjukgymnastik utgöres af fem ledamöter och kompletteras sig själf. Patienternas antal uppgick 1887 till 358, af hvilka åtskilliga obemedlade erhöillo kostnadsfri behandling.



R. Murray.

»Nutidens ortopedi», säger en författare i ämnet, »har utvecklats sig på ett sådant sätt, att den icke kan jämföras med den ortopediska kurmetod, som fordom utöfvades. Den patologiska anatomen har i flera afseenden öppnat nya utsigter äfven på detta fält; kirurgien har trädts sin yngre broder ortopedien till mötes; och det utbyte dessa tvenne vetenskapsgrenar lemnat hvarandra har varit af icke ringa värde för dem bägge. Läggom slutligen härtill den mäktiga bundsförvandt, som ortopedien funnit i gymnastiken!»

Det är den bundsförvandten som gör professor Murrays institut till en af nya Stockholms märkligare inrättningar.

* * *

Samhället var sjukt. Det hade fått för mycket fett kring hjertat, så att det ej kunde klappa för det ädla och höga. Samhället hade bleksot, led af blodbrist. Det var utsatt för bröstförträngning och kom ej

ut med sin andhemtning. Det hade svårt att smälta och plågades af den eviga magkatarren. Och af reumatismen sedan! Det hela var snedt och lutade till sitt fall.

Då kom d:r Zander och varkunnade sig öfver den lidande mänskligheten. »Jag skall taga bort det öfverflödiga fettet», sade han, »fördrifva bleksoten, upphäfva blodbristen, vidga andhemtningsverktygen, kufva magkatarren och reumatismen, räta ut hela samhället och ställa det på säkra fötter.»

Han höll ord. Går man en tidig morgonstund till hälsohuset i hörnet af Malmstorgsgatan och Jakobsgatan, där professor Curman rentvår samhället, kan man taga trolleriet i betraktande, och nu kan man få se samma trolleri upprepas vid Stureplanen i *nya* Stockholms praktfulla hälsohus, som också är en af de Curmanska rentvagningsanstalterna. De *medico-mekaniska gymnastikinrättningarna* kallas dessa samlingar af trollapparater.



Gustaf Zander.

Första försöket att upprätta en fullständig gymnastik medelst mekaniska apparater skedde i slutet af 1850-talet i fröknarna Zanders flickpension på Bårarp i Halland. Dessa lärarinnors bror, den då unge studenten Gustaf Zander, ledde där de gymnastiska öfningarna, men ansåg den Lingska apparelj-gymnastiken och den fristående linie-gymnastiken dels icke tillräckligt individualiserande, dels icke lämpliga vid sjukliga förhållanden. Han försökte att medelst den manuela metoden utföra gymnastiska rörelser, men då krafterna icke räckte till att gymnastisera ett större antal, kom han på den idén att genom mekaniska hjälpmedel ersätta sig själf. Försök gjordes med

några apparater, och uppfinnaren lyckades individualisera rörelserna för hvarje särskild elev.

Vid dessa första försök egde Zander icke andra biträden än bysmeden och en snickare, men hans eget snille och okufliga kraft samt läkarens kärlek till vetenskapen alstrade en fyndighet i utvägar, som beundrats af erfarne yrkesmekanici. Några år efter dessa första försök författade Zander såsom prof för licentiat-examen en afhandling om sin gymnastik-metod, och afhandlingen fick högsta betyget.

I början af 1865 öppnade d:r Zander sitt medico-mekaniska institut i n:r 19 Västra Trädgårdsgatan. Det hade då blott 27 apparater. Ett par år därefter erhöi det den lokal det ännu innehar i Badhusaktiebolagets hus vid Malmstorgsgatan, och då institutet tillryggalagt femton år af sin tillvaro, egde det 53 olika apparater samt 26 dupletter.

»Det är», heter det i en skildring i Ny Illustrerad Tidning i januari 1850, »ångans lydiga kraft, som drifver en mängd af dessa maskiner, afsedda att stärka en bräcklig kroppshydda, men bak om dem står såsom den egentligt ledande kraften den tillbakadragne mannen med det drömmande ansigtet, med de ärliga blå ögonen, hvilkas vänliga, goda uttryck afspegla ett hjärta, som vid lösandet af vetenskapens uppgifter aldrig glömmet målet: lindrandet af bröders lidanden.»

Den nu varande lokalen för institutet och därmed dettas utvidgande och stadgande förskaffade sig d:r Zander i samråd med en annan inom vetenskapen och den praktiska hälsovården framstående läkare och människovän, d:r Carl Curman, hvilken med oemotståndlig ihärdighet drifvit igenom sin älsklingsidé för den stockholmska sundhetens främjande: ett stort och i allt ändamålsenligt varmbadhus, hvilket han satte i samband med den först nämde hälsofaktorn, den medico-mekaniska gymnastiken. Bad och gymnastik ha således ingått förening i nya Stockholm, och skildringen af dem torde böra vara gemensam, hälst de två största inrättningarna af hvardera slaget ha gemensamma hus.



Carl Curman.

Enligt Olaus Magni intyg på 1500-talet funnos öfver allt i nordn »så väl enskilda som allmänna badstugor i den bästa ordning, försedda med alla dit hörande redskap», och ett par hundra år senare skildrar Linné en badstuga på Lindholmen vid Vernern, uppförd i medlet af 1600-talet af Bengt Gabrielsson Oxenstierna, som lär ha kunnat vara ett mönster för ett privatbad äfven i vår tid. Men så väl i det öfriga riket, som i hufvudstaden glömde man slutligen bort att taga bad. De af franske diplomaten Ogier 1634 beskrifna badstugorna i Stockholm försvunno nästan alldeles, och i första fjärdedelen af vårt århundrade hade dessa inskränkt sig till ett dåligt finskt imbad vid Stora Glasbruksgatan samt till två badkar som egdes af en enkefru vid Gamla Norrebro, där det lär ha händt, att flere personer måste begagna samma vatten.

År 1831 satte hattmakar-åldermannen C. J. Lorentz upp en badinrättning också vid Gamla Norrebro, och den afhjälpte åtminstone den värsta bristen samt var under många år ensam om att gifva stockholmarne tillfälle till varma karbad. Men tretiofem år efteråt var inrättningen hvarken tillräcklig eller tidsenlig. Svaga försök gjordes att gifva den medtäflare. Således fans en badinrättning vid Lilla Vattugatans nedre del, men lokalen var af den beskaffenhet, att man där förr fick kallt smutsvatten ur Klara sjö än ordentliga varmbad. Klaravattnet lär stundom ha trängt in i bottenvåningen och släckt elden i pannmuren. Badgästerne nödgades på utlagda bräder öfver pölarne krängla sig till och från badrummen. En annan inrättning, vid öfre delen af Nybrogatan, var otvifvelaktigt bättre, men likväl mycket underlägsen äfven låga anspråk.

D:r Curman sökte bibringa förmående personer sin öfvertygelse om nödvändigheten af ett ändamålsenligt badhus, men det gick icke lätt. Emellertid bildade han jämte d:r Zander, arkitekten Hj. Lindahl och byggmästaren J. Ahlström år 1867 ett bolag för ändamålet. Detta bolag satte sig genast i verksamhet för att skaffa sig lämplig lokal, men möttes af mycket motstånd och hade stora svårigheter att bekämpa. Ett sådant motstånd hade sannolikt afskräckt hvarje annan, men Carl Curman låter icke afskräcka sig. Motgången eggade honom till nya ansträngningar, och slutligen lyckades han i några framstående samhällsmedlemmar, konsul A. W. Frestadius, grosshandlar G. Fris och kirurgiske instrumentmakaren A. Stille, finna personer, som uppfattade det viktiga i företaget och voro benägna att tillskjuta penningar.

Då föllo d:r Curman och arkitekten Lindahl på den tanken, att Frimurarebarnhusets stora egendom vid Malmtorgsgatan kanske kunde erhållas, emedan barnhuset skulle flyttas till Kristineberg. Utan att förlora ett ögonblick, gingo de genaste vägen till det gamla huset, ringde på den stängda porten och visades upp till barnhusets kamrerare, som bebodde en liten nätt bostadslägenhet på tio eller elfva rum och var mycket litet meddelsam, då han erfor hvarom frågan vore, men likväl lemnade några knappa upplysningar. Dessa hade till följd, att d:r Curman oförtöfvadt begaf sig till då varande hertigen af Östergötland, hvilken skulle på frimurareordens vägnar bestämma om försäljningen af fastigheten. Curman drog genast fram sin plan, hvilken han naturligtvis hade fullt färdig, till och med uppritad, och förstod att så intressera hertigen för saken, att bolaget fick köpa huset för 200,000 kr. — en god affär. Man började genast efter besittningstagandet ändra om huset och lämpa det till sitt ändamål, ett ganska omfattande arbete, hvarvid Curman verksamt biträdtes af arkitekten Hj. Lindahl, som vardt den nya inrättningens kamrerare.

På det sättet uppstod det ändamålsenliga badhus, som nu i ett par årtionden gjort stockholmarne ovärderlig nytta och tjänat till föredöme för ett femtiotal andra badinrättningar, i synnerhet i nya sjukhus, kaserner, barnhus, o. s. v.

Redan innan badinrättningen kunde öppnas för allmänheten, flyttade Zanders medico-mekaniska gymnastik in i huset, och sedan ha dessa två hälsovårdsanstalter i hvarandras närmaste granskap verkat för ett gemensamt mål.

Men Stockholm växte och vardt stort. Det behöfde minst ett par dylika anstalter till, förklarade Curman, som under tiden var vorden professor i plastisk anatomi vid konstakademien, liksom han sedan kallades till docent i balneologi och klimatologi vid Karolinska

institutet. Att han under många år varit badintendent i Lysekil är känt öfver hela Sverige och hör endast så till vida till nya Stockholm, att det visar, huru våra framstående personer kunna af sin verksamhet dela med sig åt andra orter, fastän den verksamheten äfven i hufvudstaden är ganska vidt omfattande.

»Ett badhus till, och ännu en medico-mekanisk gymnastik!» Det var professor Curmans nya mål, och det uppnåddes. Badhusbolaget anlade en filial vid Stureplanen, och den nitiske hälsofrämjaren fick friare händer vid anordningen än han kunnat ha i det gamla huset vid Malmstorgsgatan. Arkitekterne Isæus och Sandahl ha, såsom förut nämndt, hedern af den vackra fasaden och af väntsalen, under det ritningarna till de inre delarne äro utförda af arkitekten Sundius, men det är fram för alt professor Curman, som med kamrer Lindahls medverkan uttänkt och ordnat alt i sjelfva inredningen, hvilken är af den mönstergilla beskaffenhet, att detta nya badhus uppväcker alla sakkunniga främlingars beundran.

Tomten är omkring 70 fot lång i hufvudsidan mot Stureplanen samt håller 150 fot inåt. Huset är, utom undervåningen, fyra våningar högt och derifrån utgå två flyglar af tre våningars höjd utom källarvåningen, hvilka flyglar äro i fonden förenade genom en tornartad byggnad, som bland annat innehåller de rymliga vattenreservoarerna som mata hela anstalten.

Ni vill taga ett bad och träder genom hufvudporten (två sidoportar leda till jordvåningen och äro äfven hufvudingångar för tredje klassens badgäster) upp för den breda trappan till den i italiensk stil dekorerade yttre förstugan, på hvars högra sida man finner en personhiss, som går genom alla våningarna, samt inträde till en i renässansstil anordnad lokal, under det att på vänstra sidan fins en hårfrisörs- och barberarelokal samt början af husets hufvudtrappa. Men ni går rakt fram och inträder i en inre förstuga, från hvilken hvälfda öppningar till alla sidor lemna inträde till de olika badlokalerna. I den förstugan löser ni badbiljetten och får anvisning på hvar badet skall tagas. Klockan fattas kanske något ännu i den bestämda tiden, ty alla bad lemnas på jämn timme. Ni går därför in i stora väntsalen, ett ljusst och gladt atrium, prydt med väggmålningar och lefvande växter. Ni slår er ned vid ett bord och betraktar sånggudinnorna, som sväfva på glasfönstren där uppe i öfra våningen samt fagnar edra ögon med öfriga konstnärligt utförda prydnader. Man träffas öfver alt af den i detalj utstuderade konstnärligheten, som varit ledande vid arbetets utförande, tack vare Carl Curmans förmåga och smak, liksom man måste beundra med hvilken skicklighet den in-skränkta tomtplatsen användts.

Så beger ni er upp i den öfra våningen, där första klassens herrbadrum äro belägna. De rummen ligga på väntsalens högra sida, fruntimmernas på den vänstra. Äfven där uppe är ett litet väntrum med utsigt öfver den stora salen och med ingång till ett kafé. Från korridoren på sångguddinnornas avfigsida inträder man i första klassens enskilda badrum, bestående hvart och ett af afklädningsrum och själfva badrummet, det förra försedt med majolikaväggar



Väntsalen i badhuset vid Stureplan.

och bekväma möbler, det senare med badkar af engelskt porslin i ett enda stycke. I badet betjänas ni af en stark baderska, som grundligt behandlar eder. Man har i Sverige funnit fördelaktigt att använda kvinnor äfven för betjänaandet af manlige badgäster och däraf aldrig erfarit någon olägenhet. Hög aflöning ha dessa baderskor icke, men få alltid drickspengar, af hvilka de ock i de flesta fall gjort sig väl förtjänta.

Tiderna förändras, och vi med dem. Hvilken skil-

nad på vår tid, då kvinnor knåda badande män, och den då man ansåg att en väl uppfostrad flicka borde rodna, när man endast talade om bad! Och likväl torde sedligheten als icke vara sämre nu än då. Ni har emellertid fått en grundlig behandling i badkaret och tagit er en riktigt genomgående dusch i olika former uti lilla kabinettet bredvid, sedan torkats och gnidits och slutligen i fullt civiliseradt tillstånd lemnat badrummet för att gå in på badkafét. Ni är föryngrad.

»Det där är nog bra», säger badvetenskapsmannen, »och får ej försummas, men ännu mera föryngrande medel finnas i inrättningen.»

Han pekar på en dörr längst fram i korridoren. Nästa gång ni vill njuta af Sturebaden, går ni in genom den dörren och befinner er i stora afklädningsalen för varmluft-, ång- och bassängbad. Där äro tjugu hytter och utgång till bassängsalen, ett stort praktfullt rum med en 20 fot lång och 11 fot bred kallvattenbassäng med väggar af slipadt cement och mosaikbotten af porslin. I den bassängen kan ni simma såsom vore ni i stora herrbassängen i badinrättningen i Norrström.

Till bassängsalen stöta de stora duscherna och dit leda dörrar från de utmärkt inrättade varmlufts- och ångbaden, hvilka också äro på vissa endast för dem bestämda timmar tillgängliga för fruntimmer. Dess utom ha fruntimmerna på sin sida, där badrummen för öfrigt äro lika ordnade som mennens, en liten särskild kallvattenafdelning med bassäng.

Andra klassens bad, som ligga i jämnhöjd med väntsalen, bestå af en afklädningsal med hytter och 4 badrum med kar af emaljeradt järn och dusch. Bassängs-, varmlufts- och ångbaden ligga i fonden under första klassens motsvarande och äro ordnade som dessa, fastän anspråkslösare i utstyrsel. Varm-lufts- och ångbaden bestå af en enda stor sal med fyra rader »lafvar», som höja sig terrassformigt.

Tredje klassens lokaler äro mycket rymliga. Badstuaafdelningen utgöres af en afklädningsal för 100 personer och är utrustad med ångskåp och duscher. På onsdags- och lördagsaftnar, då tilloppet af badsökande än mycket stort, lemnas tredje klassens badande tillträde till andra klassens varmlufts- och karbad.

Inrättningen kan samtidigt lemna *ett hundra tjugu* bad, och på onsdagar och lördagar till och med *två hundra*. Vattnet erhålles inom själfva badhuset, ur en brunn med 350 kvadratfots yta och 12 fots djup och riklig tillgång, ungefär 40,000 kannor samladt vatten af omkring 10 graders temperatur samt ren och klar färg. Efter ett helt dygns pumpning är brunnens yta blott obetydligt sänkt.

På en inre gård finnes maskinrummet med 2 stora ångpannor af Bergsunds tillverkning, 1 stor cirkulerande vattenpanna, 1 tretio hästars ångmaskin och en stor pulsometer, som befordrar vattnet upp till reservoarerna. Bak om maskinrummet är en liten ljusgård för den elektriska dynamomaskinen, som förfärdigats af Schuckart i Nürnberg.

Aftonbelysningen besörjes af 200 elektriska glödlampor. Ledningarna äro från Luth & Rosén samt uppsatta af ingenjör Luth. Ett stort antal svenska industriidkare ha för öfrigt bidragit till detta badhus. Så ha A. Rundqvist & komp. lemnat rörledningsmaterielen och utfört rörledningarna. Lomma cementbolag har förfärdigat de stora mosaikarbetena. Ligna aktiebolag har utfört allt snickeriarbete.

Uppvärmningen sker genom kaloriferer, som matas af ånga och äro tagna från Körtingska fabriken i Hannover. Luftvexlingen verkställes genom tre stora trummor, hvilka leda frisk luft in i stora väntsalen och därifrån vidare i de särskilda lokalerna. Genom i dessa trummor anbragta kaloriferer erhålles drifkraften till denna uppvärmning. Därjämte användas två stora, af ångmaskinen

drifna fläktar, af hvilka den ena infläktar frisk och den andra utsuger skämd luft. Den inpumpade friska luften kan genom kaloriferer vintertiden uppvärmas, innan den införes i de särskilda rummen.

Utan dessa hjälpmedel från den nyaste ingenjörskonsten och denna af professor Curman och arkitekterna med öfriga biträden i stort och smått uttänkta anordning skulle denna helsovårdsanstalt icke kunna uppfylla sitt höga ändamål. Nu gör hon det på ett fullt tillfredsställande sätt och hon lemnar sin upphofsman tillfälle att praktiskt tillämpa hvad han förnämligast anser vara en sådan inrättnings hufvuduppgift. Det är i synnerhet två viktiga nyheter i badning, som hos oss införts redan genom upprättandet af badhuset vid Malmtorgsgatan. De äro det s. k. *romerskt-turkiska* badet och den förbättrade formen af *finska ångbadstugan*. Det förra är ett ytterligt tort och hett luftbad, anordnad efter mönstret af det antika romerska badet, sådant det fortlefvat i österlandet, med dess strängt skilda badlokaler af olika värme och fuktighet, dess *tepidarium*, *caldarium*, *sudatorium*, *lavacrum* och *frigidarium*.

Det är egentligen en entusiastisk irländare, David Urquhart, som har förtjänsten af att, under slutet af 1850-talet, ha i vesterlandet bekantgjort det turkiska varmluftsbadets egendomliga teknik och konstruktion, medan en d:r Luther i Wittenberg under namn af »Römisches Bäder» först infört denna badform, 1862, i Tyskland. Vid ett besök i Wittenberg hos denne ättling af den store doktor Märten fick Carl Curman idén och planen till vårt första turkiska bad med dess österländska användningssätt, dess »massage» och »shamponeering». De konstruktiva anordningarna för uppvärmning och ventilering o. s. v. gjordes i smått efter det bekanta, storartade *Hummums* vid Jermingstreet i London.

Hvad åter beträffar den finska badstugan, som äfven hos oss i århundraden åtnjutit det största nationela anseende, så torde ock den vara en kvarleva från den romerskt-grekiska odlingen, hvilken kommit till oss på annan väg och därunder undergått betydande förändring. Den hade så småningom dels förfallit till ett det simplaste ång- och imbad af ganska hälsovidrig beskaffenhet, dels kvarstått på en alt för primitiv ståndpunkt för att kunna motsvara nutidens äfven måttligaste fordringar, hvarför den kräde en väsentlig förändring. En sådan försöktes i det nya badhuset vid Malmtorgsgatan, där man, med bibehållande af dess ursprungliga grundkaraktär af fuktigt varmluftsbad med växlande värme genom trappformig fördelning af badlafvarne, införde en enkel och rationel konstruktion för ständig uppvärmning och ventilering samt reglering af fuktigheten, med rymliga bassänger, duscher, m. m., och således möjliggjorde att detta nyttiga

bad kunde vara ständigt tillgängligt för alla samhällsklasser till pris som är öfverraskande lågt, om man jämför det med hvad dylika bad kosta i det öfriga Europa.

Efter mönstret af de förbättrade badstugorna för män och för kvinnor i badinrättningen vid Malmstorgsgatan har en mängd sådana badstugor uppstått i olika delar af Sverige, men en ytterligare fulländning har denna badform vunnit i hadhuset vid Stureplan, där första klassens finsk-ryska varmluftsbad, med den solida anordningen för uppvärmning, luftväxling och öfrig badteknik, som ock för bekvämlighet och prydighet, torde med skäl kunna anses som ett mönster i sitt slag. Och vill man se ett riktigt egendomligt »folkli» i naturtillståndet, skall man en lördagsafton taga i betraktande tredje klassens badstu, där ett, man vore frestad att säga oöfverskådligt antal nakna kroppar under skämt och höga rop vältra sig omkring hvarandra. Det är såsom vore man vittne till en scen ur Dantes »Inferno», taget på skämt. Somliga lördagsaftnar bada där öfver *fyra hundra* personer. Ordningen är ej lätt att upprätthålla, men bibehålles dock mycket lugnt af en enda poliskonstapel, hvilken i full uniform uppenbarar sig bland de hundratals nakna kropparne och i det tillståndet får sig ett grundligt fyratimmars svettbad.

Det turkiska badet har sedan sitt öppnande lemnat 85,000 bad, och ångbadstugan 315,000 andra klassens samt 575,000 tredje klassens bad, d. v. s. nära en million af dessa nya badformer. Blott en *tiondedel* af dem har begagnats af kvinnor. Inom alla arter af bad, vare sig kalla eller varma, finner man således Stockholms kvinnor underlägsna i antal. Sedan badhuset vid Malmstorgsgatan öppnades, ha där lemnats i alt 2,750,000 bad, af hvilka ungefär en tredjedel begagnats af kvinnor.

En ny medicinsk badform är nyligen införd med fullständig allmän elektrisation, medelst såväl faradisk som galvanisk ström.

* * *

Nya Stockholm nöjer sig dock icke med blott två stora badinrättningar, äfven om de äro så fullständiga och mönstergilla som de Curmanska. Under det dessa uppstått och utvecklats, har badinrättningen på Gamla Norrbro också sökt följa med tidens fordringar, och nya sådana anstalter ha i andra stadsdelar sökt tillfredsställa det alt mera ökade behovet efter grundliga tvagningar och upplifvande badbehandling.

Södermalmsbon behöfver också sådan behandling, och det är långt för honom till Malmstorgsgatan, ännu längre till Stureplan. Han måste ha en badinrättning på närmare håll, åt minstone en som kan lemna bad af enklare beskaffenhet. Och kunde den inrättningen äfven

tjäna allmänheten med klädtvätt, vore ett dubbelt ändamål därmed uppnådt. Så uppstod *Södermalms tvätt- och badinrättning* vid Badstugatan, med ena sidan ut åt Söder Mälarstrand.

Inbjudning till aktieteckning utfärdades 1875 af d:r F. W. Warfvinge, nu mera öfverläkare vid Sabbatsbergs sjukhus, förste stadsläkaren, d:r C. G. Grähs, professor F. A. Cederschiöld, d:r L. Thegerström, d:r C. H. Stoltz samt direktör A. Oldenburg. Aktiekapitalet var 125,000 kr. I början hade man tänkt endast på en badinrättning och denna skulle läggas vid Högbärgsgatan, men den planen fans vara mindre tillfredsställande, och bolaget köpte en gammal egendom vid d. v. Lilla Badstugatan och förändrade den till en med tvättanstalt förenad badinrättning, hvilken senare började sin verksamhet på våren 1877. På hösten samma år öppnades tvättinrättningen. Efter några år måste dock en fullständig omändring göras, men bolaget hade då också åsamkat sig ganska stor skuld, uppgående jämte aktiekapitalet, som redan förut höjts till 171,000, till 309,000 kr., hvaremot dock svarade tillgångar i egendom, inventarier m. m. till samma belopp.

Badinrättningen företer en ganska prydlig anblick i sitt inre. Alt är fint och putsadt. Väggarne i första klassens varmvattenbad och duschrum samt i samma klass' bassäng, dusch, ångskåps- och borstrum äro klädda med belgisk marmor; tak och väggar i första klassens varmluftsrum ha en beklädnad af måladt porslin. Här finnas endast två klasser.

Första klassens varmvattenbad utgöras af 14 herr- och lika många damrum. Första klassens varmluftsbad äro 11 jemte stort utrymme för bassäng och duschrum. Afgiften för denna klass är 1 kr., d. v. s. 25 öre billigare än i de två stora badinrättningarna. Ett karbad i andra klassen kostar här endast 50 öre mot 75 i de nyss nämnda. Varmvattenkaren med afklädningsrum i denna klass äro 10. Badkaren äro endast af trä.

Äfven här användas kvinnor till badbetjäning, men med den skillnad, att dessa äro *unga*. Södermalmsinrättningen påstår sig ha funnit detta fördelaktigt, emedan de unga äro kraftigare och således kunna göra badbehandlingen verksammare. Inga olägenheter ha derigenom uppstått, försäkrar föreståndaren, hr C. G. Pettersson.

I badinrättningen lemnades 1886, då inrättningen dock till stor del stod under ombyggnad, 66,991 bad, af hvilka 50,820 på manliga och 15,171 på kvinnliga afdelningen.

I maskintvättaafdelningen, hvilken inrymmes i 4 våningar och är ganska intressant att bese samt där alla nyare ändamålsenliga maskiner användas, tvättades samma år 227,670 kilogram kläder, utom inrättningens eget badlinne, på 33,336 kg. I handtvättaafdelningen uthyrdes 9,703 dagplatser och 40,080 timplatser.

På ett och annat ställe, äfven i aflägsna trakter, kan man finna någon liten badinrättning. En sådan ligger vid Erstagatan på Söder och är förenad med tvättinrättning. En något större finner man i hörnet af Regeringsgatan och Jutasbacken, och en ännu större, som till och med gör anspråk på att vara en badanstalt af en viss bety-

denhet, anlades 1885 vid Gamla Kungsholmsbröggatan, på andra sidan om järnvägen. Alla bidraga att hålla nya Stockholm vid friska vätskor.

* * *

Emedan badinrättningen vid Malmtorgsgatan står i så nära för-
ening med det medico-mekaniska institutet i samma hus, ansågo vi
oss böra skildra henne i samband därmed och på samma gång äfven
omnämna nya Stockholms öfriga badanstalter, men återvända nu
till gymnastikinrättningarna, ej mindre viktiga samhällsnyheter.

Redan i maj 1885, således ett halft år före den nya badinrätt-
ningens öppnande, invigdes det nya medico-
mekaniska institutet i samma hus vid Sture-
planen. Allmänheten *rusade* kanske icke
dit, men förståndiga ladugårdslandsbor funno
det dock förträffligt att ha en sådan hälso-
anstalt i sin egen stadsdel, och institutet
vann snart lika stort förtroende som det
gamla vid Malmtorgsgatan. Visserligen har
man i den trakten Humlegården, Karlavägen
och äfven Vallhallavägen, alla tjänliga till att
skaffa frisk luft och den kroppsrorelse, som
lustvandringar kunna gifva, men man har
ofta icke tid att gå ut och gå. Dessa nya
stadsdelars inbyggare äro till stor del ämbets-
och tjänstemän, grosshandlare och annat kontorsfolk, vetenskapsmän,
skriftställare och öfriga kammarsittare. De äro i behof af motverkan
mot detta ensidigt stillasittande lefnadssätt, och en icke ringa del af
dem lider otvifvelaktigt af en ansträngd andlig verksamhet. Sådan
kan verksamheten verkligen vara i Humlegårdstrakten. Där, liksom
öfver alt i vår öfveransträngda tid, finnas också nevralgier och skrifvar-
sjuka, för att icke tala om nevrasteni och magkatarr. Mot alla
dessa åkommor fordras kraftigare medel än en och annan liten
promenad.

Det nya medico-mekaniska institutet var således efterlängtadt. D:r
Alfred Levertin, känd badläkare och nu mera intendent vid Varbergs
hafsbad, där han träffas hvarje sommar, samt äfven, såsom förut va-
rande biträde vid det Zanderska institutet, erfaren gymnast, öfvertog
ledningen af den nya anstalten. Och nu gifvas här hvarje dag rörel-
ser i dessa stora, fina och luftiga lokaler.

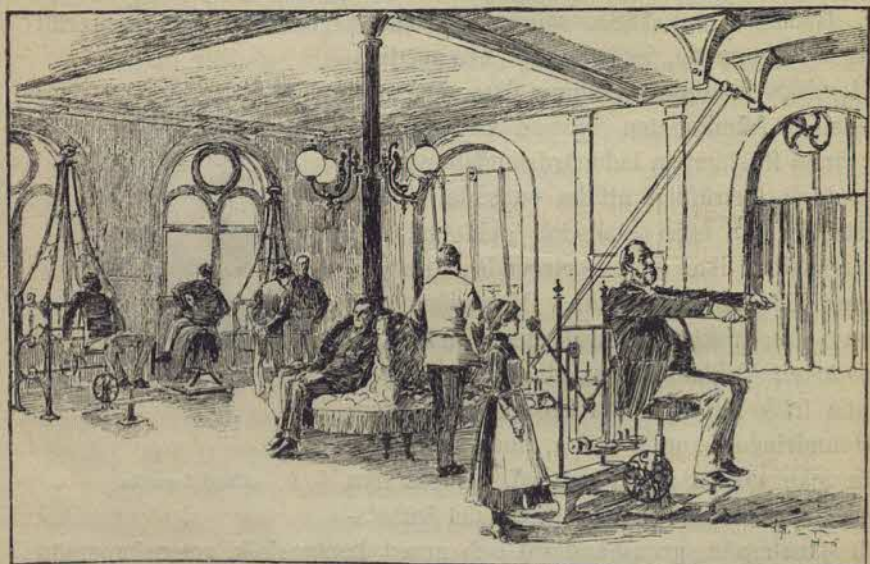
Nya Stockholm.



Alfred Levertin.

Där kan man mellan den 1 oktober och medlet af maj få sig en riktigt genomgående bålrullning, en för äfven de mest trångbröstad naturer välgörande bröstlyftning, en armrullning, en nackböjning, liksom en alldeles utmärkt bäckenhäfning och lika välgörande bäckenvidning, förträffliga magspänningar och maghackningar, hvilka senare lära med framgång motarbeta svårmod. Är tankegången trög, skyn-
dar man till d:r Levertin och låter gifva sig en hufvudhackning.

Det är klar logik i hvart enda hjul på alla dessa *femtio två* maskiner. Hvar enda del är satt dit för ett bestämdt ändamål till vår kroppshyddas underhållande och förkofran. Det är fullständig följdriktighet från rem till rem. Och de drifvas med ånga och anda.



Interiör från Ladugårdslands medico-mekaniska institut.

Det är andan, som sätter ågan i fart, och ågan drager remmarne, hjulen och tillhyggena, och alla dessa bulta hälsa i usla människokroppar.

Tröttnar man på att bultas och vridas, har man här, så väl som på öfriga gymnastiklokaler, tillfälle att inhämta de färskaste nyheterna, vare sig i tidningsrummet eller i gymnastiksalen, där man alltid har bildadt umgänge och träffar väl underrättade stockholmare, som icke dölja hvad de känna om ställningar och förhållanden i samhället samt om sina medmänniskors närmare omständigheter. I det fallet äro våra gymnastikinrättningar mer än badanstalterna liknande de antika baden, som alltid voro nyhetsbörser.

Ladugårdslands medico-mekaniska institut besökes i hvarje termin af omkring fyra hundra personer, af hvilka omkring 250 herrar. Damerna äro så väl här, som i badinrättningarna, icke så talrika. Men en stor del af dem har sitt hushåll att sköta eller är bunden af annan verksamhet just på de timmar, kl. 12—2, som äro anslagna till kvinlig gymnastik. Herrarnes timmar äro kl. $\frac{1}{2}$ 8—10 f. m. samt kl. $\frac{1}{2}$ 3— $\frac{1}{2}$ 5 e. m., en vida bekvämligare tid.

Fyra hundra är ej öfverdrifvet mycket, i synnerhet när man besinnar, att Ladugårdslandet eller, om man ovilkorligt vill använda den nya, ohistoriska benämningen, Östermalm har några och tretio tusen invånare, samt att, såsom ofvan visades, en så stor del af dem föredragesvis är i behof af gymnastik. Nödvändigt torde ock vara, att friplatser bereddades för obemedlade. Åtskilligt göres väl i den vägen af föreståndaren, men utan statsanslag kan dock föga uträttas. De medico-mekaniska instituten torde väl ha gjort sig förtjänta af offentligt understöd, men så långt har nya Stockholm ännu icke kommit.

* * *

Liksom den Zanderska gymnastiken är i samma hus som badinrättningen vid Malmtorgsgatan och den Levertinska i den nya badinrättningens hus vid Stureplan, finnes ock en gymnastik strax intill Södermalms badanstalt, icke i samma hus, men i den närbelägna Mariahissens byggnad. Där användas två stora gymnastiksalor med tillhörande mindre rum, en luftig, ljus och ändamålsenlig lägenhet med fri utsigt öfver en stor del af Stockholm.

I den lägenheten har löjtnant W. Åman nu någon tid sökt friska upp södermalmsborna på samma sätt som d:r Zander bearbetat norrmalmsmänniskorna och d:r Levertin egnat sig åt hälsoförbättringen i den stora stadsdelen öster ut. Från medlet af september till långt in i maj beredes där tillfälle att begagna uteslutande mekanisk eller endast manuel eller ock båda dessa slag af gymnastik i förening. Därigenom skiljer *Södra gymnastiska institutet* sig från Gymnastiska centralinstitutet, som använder endast manuel behandling, och från de båda medico-mekaniska instituten, i hvilka nästan endast mekanisk begagnas.

Löjtnant Åman började sin verksamhet tillsammans med kapten C. V. A. Ankarercrona och med biträde af den gamle, mycket bekante gymnasten och tecknaren R. Brouhn, hvilken länge hade både gymnastik och teckningsskola i stadshuset. Åman och Ankarercrona hade sitt institut i det gamla Von-der-Nootska eller Martevillska huset vid St Paulsgatan, som varit användt till så många olika ändamål, holländskt sändebudshus, holländsk och tysk reformert kyrka, tobaks-

fabrik, boktryckeri o. s. v., men ständigt bibehållit sitt prydliga utseende och sin vackra, trädplanterade gård. I det huset fortsätter kapten Ankarcrona sin gymnastiska verksamhet, under det löjtnant Åman med biträde af med. d:r Astley Levin, som både inom och utom Sverige studerat medicinsk gymnastik, samt flera andra medhjälpare, så väl manlige som kvinliga, i sin nya lägenhet behandlar ett stort antal patienter, af hvilka de flesta, här som annorstädes, tillhöra mankönet. På denna gymnastik har ock lemnats kostnadsfri behandling åt ett tiotal medellösa personer.

* * *

Nya Stockholm är rikt på gymnastiker och gymnaster. Det skulle vara alt för vidlyftigt och taga upp ett för stort utrymme, om vi försökte nämna dem alla. Vi erinra endast, att utom de nu nämnda offentliga och enskilda instituten finnas här ock åtskilliga enskilda. Vi ha t. ex. Brandts, Cederschiölds, m. fl. Sjukgymnastik har redan länge meddelats af enskilda gymnaster med manuel behandling, och under senare år har dess utom massage särskildt gifvits af män och kvinnor, unga och gamla, bildade och obildade, skickliga och oskickliga. Handteringen var länge fri och okontrollerad, och detta gjorde icke als något intrång i yrket, tvärt om, ty stockholmarne skilja sig i det afseendet, icke mycket från landtbefolkningen i Sverige: de ha mycken smak för kvacksalverier. I medicin och kirurgi alldeles okunniga samt från hvarje anatomisk kännedom fullständigt fritagna gamla fruntimmer, för att nämna endast nu aflidna, en jungfru Åhrberg, en mamsell Danell och andra, njuta bland en stor del stockholmare mycket större aktning än våra förnämste läkare, hvilka fullständigt visat sig vara både lärde vetenskapsmän och skicklige praktici.

»Ja si, doktorerne förstå sig inte på't», heter det. Men det göra naturligtvis »doktorinnorna», de alldeles oexaminerade och äfven alldeles ostuderade, hvilka lyckats någon gång hjälpa en patient, som kanske icke behöft annan hjälp än naturens, men flere gånger kommit stor skada å stad. De senare fallen äro må hända ej alltid bekanta, men äfven då de bekantgöras, tror man ej på uppgiften.

Detta är ett egendomligt drag hos vårt svenska folk på landet och i städerna, och själfve Boltzius hade nog funnit godt fält för sin verksamhet äfven i Stockholm, om han här tillåtits praktisera »hälbrägdagörelsen genom tron». Den bekante »gryndoktorn» på Söder är ett lysande bevis på den tillit som skänkes den ostuderade tilltagsenheten. Sak samma har förhållandet varit med åtskilliga masörer och sjukgymnaster af båda könen. De tillätos en tid husera

alldeles okontrollerade. Detta har dock på den allra senaste tiden förändrats. Nu mera är det icke tillåtet hvem som helst att meddela sjukgymnastik, ej heller att praktisera den del däraf som kallas »massage».

Bland de elever, som årligen antagas vid gymnastiska centralinstitutet, bestående af i synnerhet militäre, men äfven civile unge män, som skola utbildas till instruktörer i gymnastik och vapenföring, finnas också de som vilja verka såsom enskilde sjukgymnaster. Hvert annat år antagas unga kvinnor för att genomgå kursen och utbildas till gymnastiklärarinnor och kvinliga sjukgymnaster. Då sådana elever styrkt sig ha genomgått den föreskrifna lärokursen och däröfver erhållit betyg om godkända insigter, förklarar medicinalstyrelsen dem behöriga att utöfva verksamhet såsom sjukgymnaster. Antalet af sådana behörigt dokumenterade gick vid slutet af 1887 till omkring ett par hundra för hela landet, hvaraf ungefär hälften har sin verksamhet i hufvudstaden.



C. H. Liedbeck.

Examinerad skall man således nu vara — så vida man ej förut idkat yrket oexaminerad. Medicinalstyrelsen har med en bra långt gången fördragsamhet ansett sig icke böra förbjuda hittills praktiserande oexaminerade sjukgymnaster och massörer att fortsätta sin verksamhet. Det är således endast de nya som skola ha genomgått kursen och fått betyget »godkänd», men äfven de gamla huggas med medicinalstyrelsens tillåtelse att praktisera.

Det är i synnerhet *en* sedan längre tid här praktiserande, fullt vetenskapligt bildad sjukgymnast som, utan att de öfriga kunna däraf känna sig tillbakasatta, må framhållas såsom »representativ» på detta område. Det är C. H. Liedbeck, som utbildats under Branting och Hjalmar Ling samt i London under Georgii och åtnjuter stort anseende för manuel behandling. Med sådane män som Liedbeck och de ofvan nämde har nutidens Stockholm befest sitt anseende såsom främst bland de platser, där fullt vetenskaplig sjukgymnastik meddelas, skulle här också finnas en och annan mindre vetenskaplig gymnast.