

Da kroppen skulle disiplineres

Omkring 1900 ble formingen av kroppen sentralt i det hygieniske prosjektet. Formålet var disiplinering via kontrollert kroppsutøvelse. Gymnastikkfagets inntreden i Norge ble innledet med etableringen i 1861 av Centralforeningen for Udbredelse av Legemsøvelser og Vaabenbrug, og konsolidert med opprettelsen av Statens Gymnastikskole i 1915. En sentral aktør i den senere del av perioden var forfatteren av denne teksten (Tidsskr Nor Lægeforen 1832; 52: 1060–3), Carl Schiøtz (1877–1938), skolelegesjef i Oslo fra 1918 og Oslofrokostens «far». I tillegg til å fronte ernæringsspørsmålet var han også medlem av Landsnevnden for skoleidrett og medforfatter av boken *Idrettsboken for norske gutter* (1925).

Preventiv og konstruktiv hygiene

Hygienen hadde lenge sin *eneste* oppgave i det preventive, det å holde smitte og annen skade borte. I og med at den «bakteriologiske æra» (ca. 1880–1910) gikk over i den «social-hygieniske» med hovedvekten på befolkningsgruppers levevis med somatiske masseundersøkelser og studiet av miljøvirkningene i videste forstand, banet noget nytt sig vei: Den konstruktive hygiene, med den positive oppgave å drive den enkelte persons og befolkningsgruppenes ydeevne op ad maximum, eller man bør helst si ad optimum. Ernæringshygien, som vel er det kapitel som for tiden står i centrum, er både preventiv og konstruktiv. Den i forholdsvis reneste forstand beste type på det konstruktive er gymnastikk og idrett som ledd i hygien. «Leibesübungen» er nu et stående kapitel i moderne hygieniske håndbøker. Så var det jo ikke før og heller ikke i perioden før den bakteriologiske, – nemlig «smussperioden» på norsk vel bedre «søppelperioden» – også kalt «W.C.-videnskabens tidsalder», fra ca. 1840–1850 og til 1880.

[...] Mens nu idretts-studiet allerede en tid har funnet lægevidenskapelige dyrkere, har det vært altfor slapt med interessen for gymnastikken og forståelsen av den som et virksomt ledd i hygien. Gymnastikken har nemlig sin ganske bestemte misjon og kan ikke erstattes av idrett, gymnastikken med sine spesielle, allsidige øvelser, som i kort tid «gjennemarbeider» kroppen ved å føre bevegelsene i alle ledd til deres ytterste grense. Gymnastikken som gir god holdning, allsidig øvelse, spesielt mykhet og kroppsbalanse, og om den avsluttes med bad eller kroppsvaske, et stort velvære.