

Körperliche Fitness und Attraktivität



Körperliche Fitness und ein attraktives Erscheinungsbild haben für viele Menschen heutzutage einen hohen Stellenwert. Schönheitsideale, die durch die Medien und sozialen Netzwerke propagiert werden, verstärken den Druck zusätzlich. Was sagt Seneca dazu: Welche Bedeutung sollte dem Sport und dem Umsorgen des eigenen Köpers zukommen?

1	<p>Mos <u>antiquis</u> fuit, usque ad meam servatus aetatem, primis epistulae verbis adicere:</p> <p>'si <u>vales</u> bene est, ego <u>valeo</u>'.</p> <p>Recte nos dicimus 'si <u>philosopharis</u>, bene est'.</p>	<p>antiqui die Vorfahren</p> <p>valere gesund sein</p> <p>philosophari philosophieren</p>
5	<p>Valere enim hoc <u>demum</u> est.</p> <p>Sine hoc <u>aeger</u> est animus;</p> <p>corpus quoque, etiam si magnas habet vires, non aliter quam <u>furiosi</u> aut <u>frenetici</u> <u>validum</u> est.</p> <p>Ergo hanc <u>praecipue valetudinem</u> cura,</p>	<p>demum erst</p> <p>ager, ra, rum krank</p> <p>furiosus der Wahnsinnige</p> <p>freneticus Der Geisteskranke</p> <p>validus gesund</p> <p>praecipue (Adv.) hauptsächlich</p> <p>valetudo die Gesundheit</p>
10	<p>deinde et illam secundam;</p> <p>quae non <u>magno</u> tibi <u>constabit</u>,</p> <p>si volueris bene valere.</p> <p>Stulta est enim, mi Lucili, et minime <u>conveniens</u></p> <p><u>litterato</u> viro <u>occupatio</u> exercendi <u>lacertos</u> et</p>	<p>magno constare (m. Dat.) viel kosten</p> <p>conveniens (m.Dat.) passend für</p> <p>litteratus gebildet</p> <p>occupatio (m.Gen.) die Beschäftigung mit</p> <p>lacertus der Arm</p>
15	<p><u>dilatandi</u> <u>cervicem</u> ac <u>latera</u> <u>firmandi</u>;</p> <p>cum tibi feliciter <u>sagina</u> <u>cesserit</u> et <u>tori</u> creverint,</p>	<p>dilatare breiter machen cervix der Nacken</p> <p>latera (n.Pl.) der Körper</p> <p>firmare stark machen</p> <p>sagina die Mästung cedere gelingen</p> <p>torus der Muskel</p>

	nec vires umquam <u>opimi</u> bovis nec <u>pondus aequabis</u> . Adice nunc quod maiore corporis <u>sarcina</u> animus <u>eliditur</u> et minus <u>agilis</u> est. [...]	opimus gut gefüttert pondus das Gewicht aequare erreichen sarcina die Last elidere quetschen agilis, e beweglich
20	<i>Daher, soweit du kannst, schränke deinen Körper ein und für den Geist schaffe Platz. Viele Misshelligkeiten stellen sich bei den dieser Sorge Hingebenden ein: erstens das Trainingsprogramm, dessen Strapaze den Geist erschöpft und unfähig zu</i>	
25	<i>Anspannung und intensiver wissenschaftlicher Arbeit macht; zweitens wird durch die Menge der Speisen der Einfallsreichtum behindert. (...)</i>	
	Sunt <u>exercitationes</u> et faciles et breves, quae corpus et sine mora <u>lassent</u> et tempori	exercitatio die (Fitness-)Übung lassare lockern
30	parcant, cuius praecipua ratio habenda est: cursus et cum aliquo <u>pondere</u> manus motae et <u>saltus</u> vel ille qui corpus in <u>altum</u> <u>levat</u> vel ille, qui in <u>longum</u> mittit: <u>quoslibet</u> ex his <u>elige</u> .	pondus das Gewicht saltus, us (m) der Sprung altum die Höhe levare heben longum die Weite quilibet, quaelibet, quodlibet irgendeiner eligere auswählen
35	Quidquid facies, <u>cito</u> redi a corpore ad animum; illum noctibus ac diebus exerce. Labore <u>modico</u> alitur ille; hanc exercitationem non <u>frigus</u> , non aestus impediat, ne <u>senectus</u> quidem.	cito schnell modicus maßvoll frigus die Kälte senectus das hohe Alter
40	Id bonum cura, quod <u>vetustate</u> fit melius. Quid, inquam, vires corporis <u>alis</u> et exerces? pecudibus istas maiores <u>ferisque</u> natura concessit. Quid <u>excolis</u> formam? Cum omnia feceris,	vetustas das Älter-Werden alere (hier:) entwickeln ferus wildes Tier excolere sorgfältig pflegen

45	<p>a <u>mutis animalibus decore</u> vinceris.</p> <p>Quid <u>capillum</u> ingenti <u>diligentia</u> <u>comis</u>?</p>	<p>mutus,a,um stumm animal das Tier decor die Schönheit capillus das Haar diligentia die Sorgfalt comere kämmen</p>
50	<p><i>Auch wenn du es nach Art der Parther offen auf die Schulter fallen lässt oder es nach Art der Germanen zum Knoten bindest oder, wie es die Skythen tun, flattern lässt – jedes Pferd schüttelt eine dichtere Mähne, im Nacken der Löwen sträubt es sich prachtvoller.</i></p> <p>Cum te ad <u>velocitatem</u> paraveris, par <u>lepusculo</u> non eris.</p> <p>Vis tu relictis in quibus vinci te necesse est, dum in aliena <u>niteris</u>, ad bonum reverti tuum?</p>	<p>velocitas die Schnelligkeit lepusculus das Häschen</p>
55	<p>Quod est hoc?</p> <p>Animus scilicet <u>emendatus</u> ac <u>purus</u>, <u>aemulator</u> dei, super humana se <u>extollens</u>, nihil extra se sui ponens.</p> <p><u>Rationale</u> animal es. Quod ergo in te bonum est? <u>Perfecta</u> ratio.</p>	<p>niti (Deponens) sich stemmen/stützen auf</p> <p>emendare von Fehler befreien purus rein, unbefleckt aemulator der Nacheiferer, Nachahmer extollere emporheben</p> <p>rationalis vernünftig; mit Vernunft begabt perfectus, a, um vollkommen</p>