

# 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><b>antiqui</b> die Vorfahren</p> <p><b>valere</b> gesund sein</p> <p><b>philosophari</b> 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><b>demum</b> erst</p> <p><b>ager, ra, rum</b> krank</p> <p><b>furiosus</b> der Wahnsinnige</p> <p><b>freneticus</b> Der Geisteskranke</p> <p><b>validus</b> gesund</p> <p><b>praecipue</b> (Adv.) hauptsächlich</p> <p><b>valetudo</b> 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><b>magno constare</b> (m. Dat.) viel kosten</p> <p><b>conveniens</b> (m.Dat.) passend für</p> <p><b>litteratus</b> gebildet</p> <p><b>occupatio</b> (m.Gen.) die Beschäftigung mit</p> <p><b>lacertus</b> 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><b>dilatare</b> breiter machen   <b>cervix</b> der Nacken</p> <p><b>latera</b> (n.Pl.) der Körper</p> <p><b>firmare</b> stark machen</p> <p><b>sagina</b> die Mästung   <b>cedere</b> gelingen</p> <p><b>torus</b> 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. [...]	<b>opimus</b> gut gefüttert   <b>pondus</b> das Gewicht <b>aequare</b> erreichen <b>sarcina</b> die Last <b>elidere</b> quetschen <b>agilis, e</b> 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	<b>exercitatio</b> die (Fitness-)Übung <b>lassare</b> 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 levat</u> vel ille, qui in <u>longum</u> mittit: <u>quoslibet</u> ex his <u>elige</u> .	<b>pondus</b> das Gewicht <b>saltus, us (m)</b> der Sprung <b>altum</b> die Höhe <b>levare</b> heben <b>longum</b> die Weite  <b>quolibet, quaelibet, quodlibet</b> irgendeiner <b>eligere</b> 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.	<b>cito</b> schnell  <b>modicus</b> maßvoll  <b>frigus</b> die Kälte <b>senectus</b> 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,	<b>vetustas</b> das Älter-Werden  <b>alere</b> (hier:) entwickeln <b>ferus</b> wildes Tier <b>excolere</b> sorgfältig pflegen

<p>45</p> <p>50</p> <p>55</p>	<p>a <u>mutis animalibus decore</u> vinceris.</p> <p>Quid <u>capillum</u> ingenti <u>diligentia</u> <u>comis</u>?</p> <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>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><b>mutus,a,um</b> stumm <b>animal</b> das Tier   <b>decor</b> die Schönheit <b>capillus</b> das Haar   <b>diligentia</b> die Sorgfalt <b>comere</b> kämmen</p> <p><b>velocitas</b> die Schnelligkeit <b>lepusculus</b> das Häschen</p> <p><b>niti</b> (Deponens) sich stemmen/stützen auf</p> <p><b>emendare</b> von Fehler befreien <b>purus</b> rein, unbefleckt <b>aemulator</b> der Nacheiferer, Nachahmer <b>extollere</b> emporheben</p> <p><b>rationalis</b> vernünftig; mit Vernunft begabt <b>perfectus, a, um</b> vollkommen</p>
-------------------------------	---	---