

und den Bewegungsspielen auf nicht ganz einwandfreien Sportplätzen, Uebungen im Freien vor der Zimmergymnastik usw. — Daß die Kleidung in Hinsicht auf das Licht- und Luftbedürfnis des Körpers möglichst leicht und im Interesse guter Bewegungsmöglichkeit nicht beengend sein muß, dürfte selbstverständlich sein.



## Unsere Vorfahren waren keine Nachtschwärmer

In Bezug auf die Nachtruhe hatten sie andere Lebensgewohnheiten, als wie sie unsere heutige Stadtbevölkerung hat. Sie gingen früh schlafen und standen schon beim Morgengrauen wieder auf. Sie lebten noch nach dem alten Sprichworte: „Morgenstund hat Gold im Mund“. So kannte man auch einen eigentlichen Nachtverkehr nicht. Vielfach schon nach Einbruch der Dunkelheit wurden die Hauptstraßen durch Ketten abgesperrt. Aus den Wirtshäusern wurde um 9 Uhr der letzte Gast entlassen, und wer sich ohne Laterne spät abends sehen ließ, kam in den Turm oder wurde, wenn er sich Ruhestörung hatte zuschulden kommen lassen, noch härter bestraft. In Augsburg hatten im Jahre 1446 einige Handwerksburschen zur Nachtzeit lärmenden Unfug auf der Straße verübt und dabei auch etliche Bürger verwundet. Sie wurden mit Ruten gestrichen, und einem von ihnen stach die strafende Gerechtigkeit, daß er sein Vergehen sühne, sogar die Augen aus. In Breslau wurden 1502 einige junge Bäckermeister bei Wasser und Brot ins Gefängnis gesteckt, auch weil sie nächtlichen Unfug getrieben hatten. In Nürnberg mußten solche Ruhestörer nach Erledigung einer Geldstrafe die Stadt verlassen. — So sorgte man im Mittelalter für die Einhaltung hygienischer Lebensweise.



## Lebet eurer Gesundheit

Obwohl die meisten Menschen in elf Monaten des Jahres ihre Gesundheit durch die Berufs- und Tagespflichten stark vernachlässigen und nur in den kurzen Urlaubswochen den mehr oder weniger gelungenen Versuch machen, ihrer Gesundheit zu leben, können sich nur wenige aufraffen, diesem Gesundheitsschlendrian ein Ende zu bereiten und verlassen sich darauf, daß der Arzt wieder in die Reihe bringen müsse, was sie aus Gedankenlosigkeit oder Nachlässigkeit an ihrem Körper sündigten. Es gibt Tausende von Männern und Frauen, die in jedem Winter Fett ansetzen, das im Sommer durch kostspielige Kuren unter