

Ausübung irgend eines „Systems“ kundgibt. Von vornher- ein sei bemerkt, daß jedes System, sobald man sich daran sklavisch bindet, einseitig wirken kann.

Die Zeiten scheinen für die kulturell begabte Frau vor- über zu sein, in denen man sagte: „Ich habe genug Bewegung im Haushalte, ich bin vom frühem Morgen bis zum späten Abend auf den Beinen; wozu brauche ich den Sport?“ Und ebenso kann man die früher in Zeitungen und Zeitschriften oft häufigen Anzeigen heute wohl mit der Laterne suchen, die aller- lei mehr oder weniger wertvolle kosmetische Mittel anprei- sen, deren Gebrauch volle, runde Körperformen schaffen soll!

Allen denen, die sich der „schlanken Linie“ zuliebe irgend einem Sport widmen, sollen sich aber gesagt sein lassen, daß jeder Sport die Lebenstätigkeit fördert, also auch mächtig den Appetit anregt. Der will befriedigt sein! Wer aber der schlan- ken Linie zuliebe hungert, der schädigt entschieden seinen Körper. Und auch mit Abführmitteln aller Art soll man ja recht vorsichtig umgehen und sie schließlich erst nach Rück- sprache mit dem Hausarzt gebrauchen. Denn im Gebrauch aller dieser Mittel, die anfangs teilweise recht harmlos er- scheinen, liegt die Gefahr, daß die allmähliche Gewöhnung im- mer stärkere Dosen erfordert, wodurch die vermeintliche Harm- losigkeit bald verschwindet.

Und noch eins: Man soll von dem Sport, besonders von den planmäßig betriebenen „Systemen“ vor allem im Anfang nicht zuviel verlangen. Was durch unhygienische Bekleidung ganzer Generationen- was durch unzweckmäßige Lebensweise, die sich besonders als Folge mangelnden Verständnisses in der Ernährungsfrage kundgab, am eigenen Körper vielleicht in einem halben Lebensalter gesündigt wurde, das kann natürlich nicht in vierzehn Tagen oder vier Wochen wieder völlig gut gemacht werden! Und doch ist bei so mancher Dame, die anfänglich hochgehende Begeisterung schnell verraucht! Zum Schaden einer guten Sache! — Auch soll die junge Frau und auch die werdende Mutter den Sport, den sie als junges Mädchen mit Erfolg trieb, nicht ganz beiseite lassen, natürlich mit notwen- digen Einschränkungen, für die sie sich nötigenfalls den Rat des sportkundigen Arztes — vielleicht der sich selbst sportlich be- tätigenden Aerztin — einholt. Ähnliches gilt für die reifere Frau. Selbst dann, wenn ihr die immer reichlicher an sie her- antretenden Pflichten des sich vergrößernden Haushaltes wenig Zeit mehr lassen, soll sie sich doch ihre täglichen Uebungen nicht nehmen lassen.

Da jede sportliche Betätigung das Luftbedürfnis und da- mit die Atmungstätigkeit steigert, werden immer diejenigen Sportarten vorzuziehen sein, die das Vorhandensein einer rei- nen Lungenspeise garantieren: Skitcuren im Hochgebirge vor denen in der Ebene, Schwimmen und Rudern vor dem Turnen