

mannifachen Beschwerden wieder beseitigt werden soll. Allmählich bricht sich aber auf Grund der jahrzehntelangen Pionierarbeit unserer Vereine die Ansicht Bahn, daß der körperlichen Ertüchtigung und dem Ausgleich zwischen Arbeit, Ruhe und Ernährung eine größere Bedeutung in der Lebensweise jedes einzelnen eingeräumt werden müsse.

Geht man allein schon davon aus, daß die üblichen Bewegungen des täglichen Lebens, wie Sitzen, Stehen und Gehen, durch die Mode der Gegenwart mit kleinen Nachlässigkeiten behaftet sind, die früher oder später zu Schädigungen führen können, so ist diesen kleinen Ungezogenheiten durch etwas Sammlung und Nachdenken abzuhelpfen. Außerdem ist aber eine systematische Nachbesserung durch Pflege planmäßiger Leibesübungen ständig zu betreiben.

Richtig und bequem, auch bei längerer Dauer, kann man nur dann sitzen, wenn man bei gespannter Muskulatur durch richtige Lage der Schultern über die Mitte des Beckens, eine Ausbailanzierung des Oberkörpers herbeiführt. Bei längerem Stehen müssen die Füße parallel gestellt und etwa um Fußbreite auseinandergehalten werden. Auch bei richtigem Gehen sind die Füße parallel zu halten; der Fuß muß rückwärts abgerollt werden, wodurch eine dauernde Fußgymnastik erzwungen wird, die zur Kräftigung und Erhaltung eines gesunden Fußes notwendig ist. Planmäßige Körperpflege im Hause, wie Bäder, Massage, Frottierübungen, sind wesentliche Voraussetzungen für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit und des Wohlbefindens. Man wird sich mit diesem Rüstzeug der häuslichen Körperkultur, unabhängig vom Lebensalter, so jung und frisch erhalten, wie es einem das allgemein gesteigerte Wohlbefinden eingibt.

In vielem sündigt auch die Hausfrau und vergeudet unnütz Körperkräfte durch unzweckmäßige und unsachgemäße Handhabung der häuslichen Geräte. Die Freude an der hausfraulichen Betätigung kann geweckt werden durch eine mehr sportliche Auffassung der Arbeitsleistung, wenn also immer nur die Muskelgruppen betätigt werden, die die jeweilige Arbeit leicht und ohne Ueberanstrengung ausführen können. Man kann aus dem reichen Gebiet der gymnastischen Übungen so vieles in das Leben überführen, wenn man ein wenig auf seine Körperhaltung achtet.

Durch vernünftige Kleidung und richtige Ernährung, sowie durch Massage und Pflege der Haut, eines der wichtigsten Körperorgane zur Erhaltung des Wohlbefindens, kann man ohne große Opfer an Zeit, Mühe und Geld allen den kleinen Schädigungen des täglichen Lebens entgegenarbeiten, die sich früher oder später dem gleichmäßigen Ablauf aller Körnertätigkeiten hemmend in den Weg stellen. Wir brauchen dann keine große Sorge mehr um unseren Gesundheitszustand zu haben und be-