



Photos M.-G.-M.

*Rumpfdrehen, bis man biegsam wird*

einen Körper haben, durch den Blut strömt, Sie werden sich eine Sensation verschaffen, die unvergleichlich ist und nur mit kostspieligen Bergtouren usw. vergleichbar. Nein — es ist keine Modesache mehr! Das behaupten dieselben alten Herrn mit hohem Stehkragen und Arterienverschlammung, die den Bubikopf für eine Mode gehalten haben und die vegetarische Kost. Vitamine und Kalorien sind eine Erfindung der Wissenschaft, der wir gewohnt sind, ein wenig mit Mißtrauen zu begegnen.

Daß aber Turnen nach dem Aufstehen, daß Rumpfdrehen für den „Rumpf“, Beinkreisen für die Beine, Atmen für die Lunge gut ist — das kann jedes Kind einsehen. Wenn Sie also konsequent sind, dann turnen Sie nicht, putzen Sie sich aber dann auch nicht die Zähne noch die Schuhe. Wundern Sie sich aber auch nicht, wenn Sie die Schuhe in einem, die Zähne in 10 Jahren „auswechseln“ und wenn Sie mit vierzig Jahren selbst ausgewechselt werden müssen!



*Das ist aber schon sehr schwer*