

geworden sind, oder besser gesagt, daß man weniger zu sehen bekommt, was das Auge verletzt.

Warum? Woher kommt das? Die Antwort ist tröstlich für uns alle. Weil der Wille, einen schönen Körper zu haben, geweckt wurde, weil die Aufmerksamkeit auf diesen Punkt gerichtet wurde. Und das war schon ein Stück Weges zum Ziel.

Natürlich muß jeder Mensch vorlieb nehmen mit den Körperformen, die er „ererbte von seinen Vätern“ hat, aber doch kann gewiß jeder etwas dazu tun, oder sollte die Möglichkeit dazu haben, Auswüchse zu bekämpfen, das, was zu verbessern ist, zu verbessern. Solche Fett-

und Fleischmassen wie früher sieht man heute tatsächlich weniger als früher. Warum? Weil hier wirklich mit dem Willen viel zu erreichen ist. Ein bekannter Ernährungsspezialist schreibt: „Es haben gewiß nicht alle Patienten Drüsenstörungen, die mit abnormer Fettleibigkeit zu uns in die Sprechstunde kommen. Mit großer Energie von seiten des Arztes und des Patienten sind durch eine geeignete Diät sehr große Erfolge zu erzielen, aber an dieser Energie darf es eben nicht fehlen.“

Das sind trostreiche Worte.

Sehen wir zu, was wir dazutun können, um dem Schönheits- und Gesundheitswillen unserer Zeit gerecht zu werden!

Schöne Arme, schöne Beine

DIE schönen Körperformen, also auch die der Arme, Beine, Schultern und Hüften, sind von dem gut abgestimmten Zusammenspiel mehrerer Eigenschaften abhängig. Dies sind im einzelnen: die Entwicklung des Knochengerüsts, der Muskulatur, die Entwicklung des Fettgewebes und die Straffheit des Unterhautzellgewebes. Von allen muß ein ganz bestimmtes Maß vorhanden sein, sie müssen ein Gleichgewicht bilden, wenn eine schöne Körperform das Auge erfreuen soll. Ein Formfehler beruht sehr oft auf dem Mangel einer der vier Bausteine, und so ist es von größter Wichtigkeit, zunächst diesen Mangel festzustellen, um die geeignete Behandlung zu wählen.

Arme

Die schön gewölbte Form der Arme

kommt nur zustande, wenn die Muskulatur gut (aber nicht zu gut!) ausgebildet ist und nicht von einem allzu starken Fettpolster, das die Umrisse verwischt, überdeckt ist.

Also: Täglich 3—4 ganz einfache gymnastische Uebungen und Sport mit Maß.

Wenn der Sport (Rudern, Schwimmen, Tennis, Boxen) nicht einseitig übertrieben wird, braucht man eine Höherentwicklung der Muskulatur nicht zu befürchten.

Einiges Wissenswertes über Pflege von Armen und Beinen.

Zu dicke Arme: Bestes Mittel dagegen ist vorsichtige Gymnastik. Fett lagert sich gern dort ab, wo zu viel Ruhe ist. Diät halten!