

Das Geheimnis der guten Laune.

Ein übelgelaunter, unfreundlicher, mißmutiger, pessimistischer Mensch ist eine Strafe Gottes. Er ist nirgends beliebt, wird gemieden und behindert sich selbst in allen seinen Bestrebungen. Er hat kein Selbstvertrauen, keine Unternehmungslust, keine Freudigkeit und keinen Erfolg. Alle diese negativen Eigenschaften sind fast ausschließlich durch körperliche Mängel, die leicht beseitigt werden können, bedingt. Sie beweisen einen schlechten Gesundheitszustand, Stockungen im Organismus, denn alle körperlichen, geistigen und seelischen Eigenschaften eines Menschen sind voneinander abhängig.

Die wenigsten Menschen sind sich bewußt, aus welchem Grunde ihre Stimmung niedergedrückt, nervös und mißmutig ist. Viele schreiben schlechte Stimmungen äußerlichen unangenehmen Ereignissen zu, während sie bei gesunder Lebensweise derartige Störungen leicht überwinden und als Nebensächlichkeiten betrachten würden. Ein gesunder, kräftiger Mensch ist in sich selbst gefestigt und wirkt auch auf seine Umgebung beruhigend und ermutigend.

Im menschlichen Organismus wie in der ganzen Natur herrscht Leben und Bewegung. Wo keine Bewegung ist, kann kein Leben sein. Eine Sekunde Stillstand würde den gesamten

Organismus zerstören. Viele ältere Leute gehen, sobald sie sich zur Ruhe gesetzt haben, erschreckend schnell zugrunde, nur aus Mangel an der fehlenden Arbeit und Bewegung. Im Büro tätige Menschen sitzen oft viele Stunden in geknickter Stellung mit geknickten Gelenken. Durch dieses geknickte Sitzen wird der Blutstrom gehindert, glatt durch den Körper zu fließen, und solche Stockungen müssen Gesundheitsstörungen im Gefolge haben.

Man muß in der Neuzeit den Amerikanern den Ruhm lassen, die Körperkultur zu einer Wissenschaft erhoben zu haben. Ganz besonders hat den Amerikanern die individuelle und neuartige Methode des weltbekannten Athleten Lionel Strongfort, der seit Jahren den Weltrekord im Gewichtheben hält, zugesagt. Strongfort hat durch sein System und seine fast sagenhaften Kraftleistungen an seinem eigenen Körper bewiesen, daß die Natur jedem Menschen alle Möglichkeiten der Kraftentwicklung in die Wiege gelegt hat. Es ist eine drüben allgemein bekannte Tatsache, daß die bedeutenden amerikanischen Industriekapitäne und viele Mitglieder der amerikanischen Hochfinanz eifrige Anhänger dieser Methode des Trainings sind. Sie behaupten, ohne diese dreißig Minuten Körperkultur nicht mehr auskommen zu können, weil sie ihre tägliche Leistungsfähigkeit um ein Vielfaches steigern.

DIALON- PUDDER

*der glänzend bewährte
Körper-, Fuss- und
Schweiss-Puder.*

Original-Blechstreudose RM-80