

Gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit durch Körperkultur!

Von Lionel Strongfort

Dringender als die Angehörigen anderer Berufszweige bedarf der Geistesarbeiter eines Ausgleiches gegen die entnervenden Anstrengungen des Berufslebens. Es ist deshalb von großer Bedeutung, immer wieder auf den engen Zusammenhang der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit eines Menschen hinzuweisen. Immer ist die geistige Spannkraft von einem guten Gesundheitszustand, von einer kräftigen Konstitution des ganzen Körpers und seiner Organe abhängig.

Wieviele Menschen mit ungewöhnlicher Begabung könnten erfolgreich sein, versagen jedoch durch ihren Mangel an körperlicher Leistungsfähigkeit. Wieviele konnten ihre guten Anlagen und Talente nicht voll entfalten und verwerten, weil körperliche Schwäche und Mangel an Lebensenergie sie daran hinderten!

Alle körperlichen und geistigen Funktionen eines Menschen stehen in gegenseitiger Wechselwirkung und sind voneinander abhängig. Wo immer sich Zeichen geistiger Ermüdung, Mangel an Konzentrationskraft und Selbstbewußtsein, von nachlassender Energie, Versagen der Nervenkraft und des Gedächtnisses bemerkbar machen, ist dies ein Beweis dafür, daß die Harmonie in dem komplizierten menschlichen Organismus gestört ist. Solche Störungen sind aber stets auf Mängel in der Funktion der körperlichen Organe zurückzuführen.

Es ist eine wenig bekannte Tatsache, daß sich bei den meisten Menschen dauernd nur ein beschränkter Teil des Gehirns in Tätigkeit befindet, während ein großer Teil der Gehirnzellen unbelebt ist und allmählich abstirbt. Dadurch ist das geistige Fassungsvermögen, die schöpferische Geisteskraft dieser Menschen eingeengt. Es ist daher einleuchtend, daß bei einer normalen Funktion aller körperlichen Organe geistige Frische, Spannkraft und natürliche Einstellung auf alle Dinge des Lebens zunehmen müssen.

Solche Fortschritte lassen sich durch eine individuelle, systematische Körperkultur erzielen, die vor allem auf die Entwicklung der inneren Muskelkraft des Körpers Wert legt, von der die normale Funktion der inneren Organe abhängig ist. Die wissenschaftlich begründete Methode des Strongfortismus erzielt durch geeignete individuelle Übungen, welche die inneren und äußeren Muskeln des Körpers in volle Tätigkeit bringen, die Förderung des Blutkreislaufes, eine Anregung der Drüsentätigkeit und so die Kräftigung des Nervensystems und seine Entwicklung zu normaler Leistungsfähigkeit. Dadurch erhalten auch die Zellen des Gehirns ihre notwendige Ernährung und Belebung.

Im Einklang mit den Naturgesetzen wird so das Streben nach körperlicher und geistiger Vervollkommnung erfüllt. *Mens sana in corpore sano!*



Schöne Büste

in 4 bis 6 Wochen. Nur äußerliche Anwendung. Garantie für Erfolg und Unschädlichkeit. Mark 4.— franko.
Fa. Johann Gayko, Hamburg 39/L
Begeisterte Anerkennungen.

Ihre Zukunft

Gegenwart, Vergangenheit, Charakter
usw. Astrologische Aufklärungsschrift **kostenlos**
und unverbindl. Geburtsdatum angeben. Alfons Haas, A. 10, Hattersheim
b. Frankfurt a. M. Vieltausendf. empfohl. Weltbekannt!

Von dem großen Aufklärungswerk über

Liebes- und Geschlechtsleben

sind bisher über 100 000 Stück verkauft!

Das Werk besteht aus drei Buchteilen und klärt über alles auf, was der junge Mann und das junge Mädchen vor der Ehe und von der Ehe wissen muß. Die Bücher sind geschrieben von **ärztlichen Autoritäten** (Dr. Rau,



Dr. Bruned), die auf Grund ihrer vielseitigen Erfahrungen in **einwandfreier, wahrheitsgetreuer** Form die Fragen beantworten, die Eheleute besonders bewegen. Einiges aus dem Inhalt: Erziehung zur Liebe — Die Kunst, beachtet und bevorzugt zu werden — Das interess. Mädchen — Was der Mann sucht — Unfehlbarer Liebeszauber — Liebe und Ehe — Die Verlobung — Freie Ehe — Flitterwochen — Geschlechtsleben in der Ehe — Sinnlichkeit — Empfängnis und ihre

Verhütung — Geschlechtskrankheiten, ihre Erkennung und Verhütung — Knabe oder Mädchen nach Wunsch und Wahl der Eltern — Zeugung, Entwicklung u. Geburt des Menschen **Viele naturgetreue Bilder.** — Dieses Sammelwerk wird nur Erwachsenen über 18 Jahre geliefert. **Garantie: Rücknahme bei Unzufriedenheit!** Über 600 Seiten, drei Teile, zusammen 6.50 M. portofrei.

Buchversand Gutenberg, Dresden-E. 320

Hochinteressante

Bilder und Karten!

Sammler erhalten Muster

GRATIS

gegen Rückporto. Wittig & Co., Hamburg 26/7444.

Verlag Adolf Estinger, München II, B. S. (L.)

ältester Aktstudienverlag, liefert



Probesortiment mit über 1000 verk. einert. u. 2 Kabinet photos
geg. Voreinsend. von M. 5.— (Ausland M. 6.—) fr. verschl. Postscheckk. 9399.
Bei Nachbestellung Rückvergütung, Gr. Musterkollekt. M. 10.— und 20.—