

Man will keine Knochen mehr sehen. Aber auch keine Ueppigkeit. Zarte Busen, zarte Hüften, eine zarte Rundung an jenem Teil der Figur, den nur Kinder schön laut und deutlich benennen dürfen.

Diese idealen Forderungen zu erfüllen, ist nicht einfach. Es ist nämlich leichter, freiwillig zu hungern als — wenig zu essen. Es gehört mehr Selbsterziehung und Willensstärke zur Einschränkung als zum Verzicht. Wie schwer, wenn es einem gut schmeckt, mitten drin aufzuhören.

Nicht zu wenig schlafen, nicht zu viel — Sport treiben, aber nicht übertreiben, kurzum ewig die goldene Mitte einhalten — es ist schon eine Leistung!

Jede Frau hat nun ihr eigenes erprobtes System zur Erhaltung der schlanken Figur. Die meisten halten tageweise Diät, um die kulinarischen Ausschreitungen der übrigen Tage auszugleichen.

Andere machen alle paar Monate eine unschädliche Kur.

Es hängt tatsächlich absolut vom jeweiligen Organismus ab, wie man sich schlank zu erhalten hat. Bei manchen inneren Leiden ist es unbedingt erforderlich, gewissen Organen Fett zuzuführen. Gesundheit muß überhaupt immer und immer an erster Stelle stehen — dann kommt erst die geliebte Linie.

Bekanntlich gibt es Menschen, bei denen alles „anschlägt“ und andere (glückliche!), die auch durch Süßigkeiten usw. nicht zunehmen. Ein französischer Arzt hat mal die Ansicht aufgestellt, daß man nur zunimmt, wenn man mit Genuß und Behagen ißt! Die gleichen Portionen

lustlos heruntergegessen, würden das Körpergewicht in viel geringerem Maße vermehren . . .

Die Mode erfordert augenblicklich wieder eine beträchtliche Portion Schlankheit. Die engen, fest einwickelnden Kleider verraten viel — was nach dem gültigen Schönheitsideal eben möglichst wenig sein soll!

Vernünftiges Leitmotiv: Bleibe schlank, aber mach' dich nicht krank!

Mode ist selten zweckvoll oder vernünftig. Doch der Zufall will es, daß wir in den letzten Jahrzehnten eine sehr vernünftige, gesunde Mode haben, die *schlanke Linie*. Magere Menschen leben tatsächlich länger, und all die häßlichen Stoffwechselkrankheiten,

Gicht, Gelenkschmerzen, viele Beschwerden des Alters,

viele kosmetische Hautfehler, sind in der Hauptsache Krankheiten der ‚Gutgepolsterten‘ und Folgen zu reichlicher Ernährung.

*Achten Sie auf*

*Ihr Gewicht, und Sie werden viele Krankheiten und Unbequemlichkeiten verhüten.*

Natürlich kann man aus dem Gewicht eines Menschen nicht unbedingt auf seinen Gesundheitszustand schließen, aber doch läßt sich eine ungefähre Norm aufstellen.

*Was soll ein Mensch ungefähr wiegen?*

Soviel Kilogramm, als die Körpergröße in Zentimeter über einen Meter beträgt.

Natürlich spielen noch Alter, Geschlecht und Schwere der Knochen eine Rolle, aber, aber vor allem das *leidige Fett!*

*Wo lagert sich im Körper überall Fett ab?*

Ueberall: in den inneren Organen, um



*Auf dem Sofa liegen, lesen und dabei Schokolade naschen, macht selbstverständlich dick.*