

Das Wesentliche dieses Büchleins aber besteht nun in der Regel: Auch ihr, die ihr abnehmen wollt, dürft essen, wonach euch euer Herz steht: Süßigkeiten, Fett, Torte, Kuchen, Butter, Rahm — aber zählt eure Kalorien! Ihr dürft sie keinesfalls überschreiten! 1000 Kalorien pro Tag weniger kommen 120g täglich verlorenem Fett gleich, d. h. also 7 Pfund im Monat!

Das ist, ich gebe das zu, eine bahnbrechende Neuerung. Alles, was die Ärzte euch bislang verboten hatten, dürft ihr essen, und nehmt trotzdem ab? Das ist doch ein erheblicher Trost gegenüber euren bisherigen Leiden.

Allerdings — und jetzt kommt ein neues Thema: Allein die Diät tut's freilich nicht. Euer sonstiger Lebenswandel muss sich, so ihr Wert darauf legt, dünner zu werden, der „Kur“ anpassen. Ihr dürft nicht bis 11 Uhr im Bett liegen und nach Tisch eine Stunde ruhen, ihr sollt euer Tagewerk mit Freiübungen beginnen! Gewiss, ich weiss: Wie ihr früher „gemüllert“ habt, so „mensendieckt“ ihr jetzt! Das ist ja zur Zeit die Grosse Mode, und noch nie hat eine Mode so Vernünftiges zutage gebracht!

10—15 Minuten systematische tägliche Übungen (bei offenem Fenster), mit Schwung ausgeführt und jedesmal mit tiefem Atemholen beschlossen, eine Stunde täglichen

Spaziergangs mit grossen beschleunigten Schritten wirken Wunder? Welche Übungen? Kreisen mit den ausgestreckten Armen, nach rechts und links schwingen, seitwärts beugen nach links und rechts so tief als möglich, 15mal, Körper kreisen in den Hüften, Rumpfbeugen, Fingerspitzen auf den Fussboden, ohne die Knie zu beugen, auf einen Stuhl treten, zehnmal mit jedem Fuss, 15 Kniebeugen, Beinschwingen in den Gelenken; da habt ihr eine Auswahl zum täglichen Gebrauch.

Besonders Gelenkige können auf dem Rücken liegend die Beine wagerecht heben und die Fussspitzen über dem Kopf auf den Teppich stellen. Zehnmal. Nachmittags eine Stunde

Spaziergang, eine Stunde tanzen, und ihr sollt mal sehen! Und dann, wenn auch das nicht helfen will, werdet energisch. Euer Magen ist so sehr an ein Übermass von Nahrung gewöhnt — es mag an und für sich nicht viel sein — aber immerhin — euer Magen muss gewöhnt werden, da er sicher mehr ausgedehnt ist, als not tut. Ein sehr gutes Mittel, um ihm zu zeigen, dass ihr der Herr seid, ist: mindestens einen Tag fasten —



dabei klares Wasser trinken, warm oder kalt, was ihr lieber mögt. Er wird lauten Einspruch erheben und allen seinen Freunden, den einzelnen Organen, zuknurren, wie ihr ihn quält, und sie werden gegen euch zu Felde ziehen und ihr Äusserstes tun,

euch aus eurer Stellung zu drängen — es wird euch zumute sein wie . . . Aber macht euch nichts draus. Der Magen wird bald merken, dass ihr es ernst meint, und am nächsten Tag wird er, gedemütigt und beträchtlich eingeschrumpft, höchst

dankbar eine sehr kleine Nahrungsmenge annehmen. Wenn ihr nicht gar so streng verfahren wollt, gönnt ihm fünf Glas warme oder kalte Mager- oder Buttermilch, je alle drei Stunden, sagen wir um 10, 1, 4, 7 und 10 Uhr. Ein Glas enthält 80 Kalorien. Fünf kommen 400 Kalorien gleich, was nicht viel ist. Geht es aber ohne diesen Kleinkrieg — um so besser. Nach meiner Ansicht ist der Himmel ein Ort, wo ich mit den Meinen in einer Wolke von Schlag-sahne lustwandle.