

*Die einzige Mattscheiben-
Reflex-Springkamera
der Welt für das Kleinbild-
format 3x4cm D.R.P.a
Automatischer Film-
transport*



*Verlangen Sie kostenlos
ausf. Druckschrift Mg*

KAMERA WERKSTÄTTEN
GÜTHE & THORSCH DRESDEN, Bärensteiner-Str. 338

Wege zu Gesundheit und Kraft

Die Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit unseres Körpers ist vom Zustand der inneren Organe abhängig. Alle Körperorgane arbeiten durch Muskelkraft, und wo immer Teile der wichtigen inneren Muskeln geschwächt sind oder ihren Dienst ganz versagen, werden Stockungen auftreten und körperliche Mängel und Beschwerden

sich bemerkbar machen. Von der rhythmischen Aktivität der inneren Muskeln hängt unser Wohlbefinden ab, denn die Tätigkeit des Herzens und der Lunge, der Verdauungs- und Stoffwechselorgane und der Geschlechtsorgane wird von dieser Aktivität beherrscht. Da die körperlichen und geistigen Eigenschaften eines Menschen eine Einheit sind und sich gegenseitig ergänzen, so bedeutet eine unvollkommene Muskelaktivität auch eine Schädigung der geistigen Kräfte.

Sind die Muskeln geschwächt und erschlaft, so fehlt uns die geistige Spannkraft, die ausreichende Nervenkraft, die Willensstärke, ein Gefühl des Niedergedrücktseins beschleicht uns, wir werden unsicher und verzagt, wird sind außerstande, unsere Veranlagungen, unsere Fähigkeiten, unsere Kräfte zu verwenden. Ein solcher Zustand ist durch Wiederherstellung der normalen Funktion der inneren Organe, durch Entwicklung der inneren Muskelaktivität zu beheben.

Der bekannte Sportsmann und Lehrer für Körperkultur, Lionel Strongfort, hat ein besonderes System zur Entwicklung der inneren Muskelkraft des Körpers entdeckt und dieses zur Grundlage seines weltbekannten Systems „Strongfortismus“ gemacht. Es lehrt, wie durch geeignete wissenschaftliche Körperübungen in Verbindung mit Anweisungen für Diät und Hygiene eine systematische, gleichmäßige Durchbildung des ganzen Körpers in allen seinen Teilen erzielt werden kann. Dadurch wird der normale Gesundheitszustand hergestellt, ein hoher Grad von Kraft, Gewandtheit, Leistungsfähigkeit und Energie kann dadurch erlangt werden.

Ein besonderer Vorzug des „Strongfortismus“ allgemeinen Systemen gegenüber besteht darin, daß diese Methode stets den speziellen persönlichen Bedürfnissen des einzelnen entsprechend individuell angepaßt wird. Hierin ist der Welt-erfolg des „Strongfortismus“ begründet. Auch Willensstärke, Nervenkraft und geistige Spannkraft werden mit den körperlichen Kräften durch diese natürliche Methode entwickelt. Sie erzeugt Wohlbefinden und Harmonie. Seelische Hemmungen und Mißstimmungen werden bald überwunden. „Strongfortismus“ bildet gesunde, tatkräftige und freudige, lebensbejahende und widerstandsfähige Menschen und erfüllt dadurch das Streben nach körperlicher und geistiger Vervollkommnung.



„Lebona Rotklee“-Seifen und -Parfüms, die vorbildlich aufeinander abgestimmt sind

Hersteller: Günther & Haussner A. G., Chemnitz

(Siehe auch Seite 6720)