

Auto, im Bürodienst, überall kann man etwas tun im fördernden, formenden Sinne, allein schon durch die erlernte Haltung und Atmung auch im Sitzen. Dies sei bemerkt zugleich dem Einwand gegenüber: „Keine Zeit zum Turnen.“ Etwas zu tun ist immer besser als gar nichts.

Bei der Bearbeitung der Körper in der beschriebenen Weise drängt sich das Problem der Ernährung fast ungewollt in den Vordergrund. Daß wir mit wenigen Ausnahmen fast alle zu viel essen und trinken, wurde immer wieder offenbar durch den Vergleich, der möglich wurde nach Einschränkung oder Umstellung der Ernährungsweise.

Es ist nicht möglich, in der hier nötigen Beschränkung diese Frage wesentlich zu erörtern, da zu viele individuelle Maßnahmen erforderlich sind. Eine Anregung möchte ich nur geben, darüber nachzudenken: Wie esse und trinke ich, nicht nur dem Gaumen zuliebe, sondern wie ernähre ich mich am förderlichsten innerhalb meiner Lebensbedingungen? Wie ernähre ich mich, daß das Zugeführte auch wirklich verarbeitet werden kann, ohne Nachteil für die Blutbeschaffenheit und für die Möglichkeit eines normalen Säftekreislaufs zugunsten der reinen Form?

Wieviel schneller und sicherer würde sich die Sehnsucht nach Elastizität und Biagsamkeit, nach edleren Konturen, erfüllen lassen, wenn die Gaumenlust gezügelt würde!

Wie oft versagt hier der Aesthet!

Nach all dem kann ich mir nicht versagen, hinzuweisen auf die Wichtigkeit des Wärmезusammenhalts für ein gesundheitliches Gedeihen. Die Sorglosigkeit hierin, die ich immer wieder erlebe, zeitigt gerade das krasse Gegenteil von dem, was angestrebt wird. Wärme hilft lösen, warme Bäder unterstützen, wenn sie der Herzverfassung entsprechend temperiert sind.

„Wärmekultur“ und viel frische Luft!

Nun könnte ja der Spötter sagen: Zeigen Sie doch mal eine solche Venus, einen solchen Adonis, die da herausentwickelt sind?

Ich antworte: Es ist selbstverständlich, daß die Wirkung sich nur ergeben kann gemäß der ererbten Konstitution und dem, was die Lebensbedingungen weiter daraus gemacht haben. Aber es sind Beispiele genügend vorhanden für eine bemerkenswerte Stichhaltigkeit der entwickelten Grundsätze. Und zwar nicht nur von gesunden, jungen Körpern — denn das wäre ja nichts Besonderes — sondern auch von älteren und leidenden. Auch Beispiele für künstlerische Förderungsmöglichkeiten sind gegeben.

Am Schluß noch die Erwiderung auf einen Einwand, daß der griechische Körper dem modernen Menschen gar nicht mehr maßgebend sein könne. — Sind im modernen Körper nicht dieselben Gesetze anatomisch-physikalisch-physiologisch wirksam? — nicht dasselbe herrliche antagonistische Prinzip — Wirkung und Gegenwirkung — entgegen der Schwere?

Und dann: Ist nicht erstrebenswert genug, durch reinere Formen dem Körper ein würdigeres Gepräge zu geben, durch edle Gebundenheit edles Maß, dem Geiste ein würdigeres Gefäß?