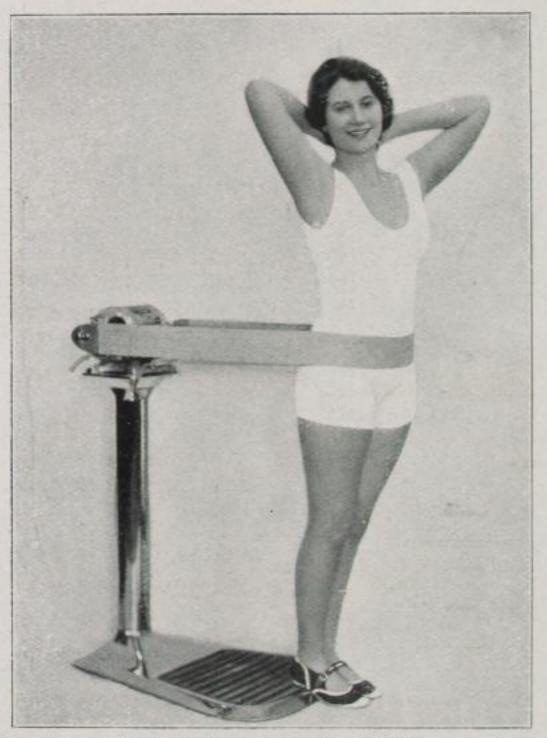
## KOSMETIK. W. Gesündheitspflege



Gesundheit und Lebenskraft durch tägl. Punkt-Vibrieren mit dem Massage-Apparat der Fa. L. M. Baginski, Berlin. Phot. S. Frank, Bln.

Zusammengestellt von Heinz Mänz

## Zehn Minuten Haussport!

Eine niedliche Frage: "Wie sag' ich's meinem Kinde?" — Wissenschaftliche Probleme in drei Sätzchen zu erklären, war noch stets eine heikle Sache. Versuchen wir's gleichwohl.

Körperfett kann durch intensive Muskeltätigkeit oder ständig wiederholte Anregungen in solide Muskulatur umgewandelt werden. Ohne reichlichen Sauerstoff bilden sich dann oft gefährliche Oxysäuren. Daher sind kurze Massagen, die gleichzeitig Hautatmung und Zwerchfellbewegung erhöhen und damit eine gesunde Tiefatmung schaffen, zu bevorzugen. Diese Vorteile bietet das Punkt-

Vibrieren am Bande, Muskeln und Leber sind am Energie-Stoffwechsel beteiligt, die Leber als Hauptentgiftungsstation für das Blut. Übermüdungsstoffe werden vom Blut der Leber zugeführt und unschädlich gemacht. Ahnlich arbeiten die Nieren.

Uebersäuertes Blut veranlaßt Katarrhe in den Organen der Leibeshöhle. Dann funktionieren die Drüsen unharmonisch. Das ist bei allen Menschen mit täglichem Aufenthalt in geschlossenen Räumen der Fall. Stärkere Versager dieser harmonischen Drüsentätigkeit mindern bestimmt die Vitalität. Mit kleineren nervösen oder seelischen Unbequemlichkeiten beginnt es . . .

Tägliche Muskeltätigkeit, Tiefatmung und verstärkte Hautatmung durch Punkt-Vibrieren, Anregung der Haningeven und Blutäderchensysteme behebt schädliche Säuren im Körper und begünstigt dadurch die normale Drüsenfunktion. Punkt-Vibrieren am Bande schafft nach kurzer Zeit größere Lebenskraft, geistig höhere Beweglichkeit und normalere körperliche Schönheit durch gesundere Blutmischung. Die inneren Organe werden entlastet.