

Liebe deinen Körper!

Nicht die Eigenliebe ist gemeint, die in der Ichsucht ihren unangenehmsten Auswuchs zeitigt, sondern die gesunde und natürliche Liebe zu dem eigenen Ich, die Freude an der Gesundheit und Kraft des eigenen Leibes, an der Elastizität und Energie des eigenen Geistes, an der Schwungkraft und Empfindungsstärke der eigenen Seele.

Wir modernen Kulturmenschen haben uns alle viel zu sehr der Mutter Natur entfremdet. Und so sind wir in Irrtümer hineingestolpert, in ein dunkles, felsiges Tal ohne Pfad und Licht.

Es ist Zeit, daß wir wiederhinausfinden. Die Natur läßt ihrer nicht straflos spotten. Sie ist nicht rachsüchtig; wohl aber kennt sie Wiedervergeltung, kennt Strafe. Und diese bleibt nie aus.

So erstaunliche Dinge die Technik vollbringt, über die Natur kann sie nicht hinaus. Stets wird der Mensch, mag er auch 15 000 oder 30 000 Meter in die Stratosphäre emporsteigen, erdgebunden bleiben.

Eben deshalb: zurück zur Natur! Nicht nur verliebt sein in unsere Intelligenz — auch in unseren Körper, der uns das Erleben dieser Welt ja erst ermöglicht. Es ist kein Zufall, daß gerade in unseren Tagen vielerlei Systeme zur körperlichen Ertüchtigung ausgedacht werden, und daß die Zahl derjenigen, die Rat und Hilfe suchen, heute bereits gewaltig ist.

Was müssen wir vom menschlichen Körper wissen, ehe wir ihm, dem lange vernachlässigten, Hilfe zuteil werden lassen können? Jeder vernünftig betriebene Sport, jede Gymnastik ist gut, aber sie genügen nicht. Wir müssen uns an eine Methode wenden, die, auf wissenschaftlicher Grundlage beruhend, den ganzen Körper systematisch in- und auswendig von Grund auf in allen seinen Teilen gleichmäßig ausbildet und sich den

individuellen Eigenarten des einzelnen anpaßt. In diesem Sinne gibt es nur ein System, den Strongfortismus. Sein Begründer, der weltbekannte Athlet und Sportsmann Lionel Strongfort, dessen Wiege übrigens in Deutschland stand, hat ein ganzes Menschenalter hindurch sein System erprobt und methodisch ausgebaut. Er wurde dadurch ein überaus muskelstarker Mensch und für das kraft-

begeisterte amerikanische Volk geradezu ein Abgott. Auch vielen großen deutschen Bildhauern, wie Max Klinger, Johannes Goetz und Tuailleon stand er Modell zu berühmt gewordenen Werken.

Zu diesen Erfolgen konnte Strongfort nur kommen, weil ihm frühzeitig die Erkenntnis aufging: Der Mensch ist nicht nur ein Gebilde aus inneren Organen. Knochengerüst und äußeren Muskelpartien, — er besitzt auch in seinen Inneren feine und feinste Muskeln, durch die allein seine Organe arbeiten und ihre Funktion ausüben. Diese inneren, unsichtbaren Muskeln müssen ebenso trainiert werden wie die äußerlichen Gliedermuskeln. Seit dreißig Jahren predigt Strongfort unablässig die Mahnung:

„Achte und liebe deinen Körper!“ Sein Ruf ist nicht ungehört verhallt. Die Zahl seiner Schüler in der ganzen Welt ist Legion. Auch Sie sollten zu jenen gehören, die sich widerstandsfähiger Gesundheit, gesteigerter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit rühmen können. Geben auch Sie Ihrem Körper das, worauf er berechtigten Anspruch hat, geben Sie es ihm durch den Strongfortismus, der auch Ihnen die richtigen Wege weisen wird.

Liebe deinen Körper! Diese egoistische Liebe ist gesund und liegt in den Grenzen der Natur.
L. K. F.



Lionel Strongfort nach der Plastik von Professor Joh. Goetz

Phot. F. Linkhorst