

und reichliche
Fleischnah-
rung, spätes
Zu-Bett-gehen
und saloppes
Leben verträgt
sich niemals mit
sinnvoller Kör-
perbildung. Ich
habe für mich
andererseits den
hohen Wert
einer fleisch-
armen, gemüse-
und obstrei-
chen Kost, einer
unerbittlichen
Abhärtung und
Energiesäh-
lung wohl er-
kannt. Meine
Gäste haben
meistens nach
wenigen Tagen
die Wohltat
eines nach die-
sen Grundsät-
zen geordneten
Lebens einge-
sehen, ein Klei-



Im Paddel-
boot auf dem
Steinhuder Meer

Gesundes Eheleben:
Auf diese Weise kann mir
meine Frau täglich den
Buckel runter rutschen

dungsstück nach dem
andern abgelegt und
ihren Ruhm darin
gesucht, bei Sturm
eine Stunde auf dem
See zu paddeln oder
am Boxball wenig-
stens drei Runden
lang ihren Mann zu
stehen.

Man wird auch in