



Schon beim Zähneputzen beginnt der Sport: Bewege den Kopf hin und her, statt der Zahnbürste. Für Hals- und Nackenmuskeln ist diese Übung sehr gesund

Sport

zu allen
Tagenzeiten!

Von

Willy Meisl

Zeichnungen von Barlog

Da wir alle als gewöhnliche, gehetzte Großstädter weder zu Spiel noch Sport Zeit haben, aber trotzdem elastisch bleiben wollen, wüßten wir gern, wie und vor allem wann wir auch ein bißchen trainieren könnten. Antwort: „Täglich!“

Wann Sie morgens aufstehen, ist im Grunde gleich, viel wichtiger ist, wann Sie vorher schlafen gegangen sind. Wollten wir den Schlaf als Valuta betrachten, ich würde sagen: ein Schlafstündchen vor Mitternacht notiert höher als vier Vormittags-Schlafstunden. Ob Sie mit dem linken oder rechten Bein aus dem Bett steigen, ist gehupft wie gesprungen . . . aber bitte am

Anfang weder zu hüpfen noch zu springen, sondern einfach aufzustehen. Dann öffnen Sie das Fenster! Sagen Sie's offen, daß Sie nicht bei offenem Fenster schlafen. Warum sind Sie so verschlossen, besonders im Sommer? Da kann ich Ihnen gleich eine goldene



Wenn du dich nach dem Kragenknopf bücken mußt, denke gleich wie gut es ist, dabei die Knie durchzudrücken und den Rücken zu strecken.