

Regel auf Ihren Lebensweg geben: Wenn Sie nicht gerade sehr verschwitzt sind, ist nicht mehr Gefahr dabei, sich zwischen ein Fenster und eine Tür, also mitten in den „Zug“ zu setzen, wie in einen Eisenbahnzug. Vor dem Fenster (im Winter werfen Sie sich zuvor etwas Wärmendes über, Schlafrock, Bademantel oder dergleichen) gähnen Sie sich tüchtig aus. Arme zur Seite, Kopf zurück, und wenn es geht, auch den Oberkörper. So vier bis zehn Morgengähner und -dehner vor offenem Fenster sind die reinste Lungendusche. Ueberhaupt das Atmen! Das verlernt der Stadtmensch fast. Merken Sie sich die Hauptsache: Fest ausatmen (aus Brust und Bauch). Für das Einatmen sorgt Ihre intelligente Lunge schon selbst.

Sollten Sie Ihre Pantoffel nicht sofort finden, dann knien Sie bitte nieder, machen Sie einen runden Büchel und stützen Sie auch Ihre Hände auf den Boden. Sehen Sie die Dinger dort unterm Fauteuil, fischen Sie sie heraus, so, und jetzt stellen Sie sich nicht gleich ganz auf, sondern richten Sie sich erst einmal auf alle viere. Dadurch zieht sich der Bauch in angemessene Grenzen zurück. Und somit auf ins Bad oder an die Waschschiessel!

Sie haben oft Genickschmerzen? Warum putzen Sie die Zähne und lassen sie sich nicht lieber selbst putzen? Stecken Sie einfach die Zahnbürste in den Mund, halten Sie sie mit der Hand fest, als wäre Ihre Hand ein lebloses



Wenn du frühmorgens gähnst, stell dich ans offene Fenster, damit gleich frische Luft in die Lungen kommt.

Gerät, und jetzt drehen Sie den Kopf hin und her. Sehen Sie, auch so putzt man die Zähne und stärkt zugleich die Nackenmuskeln. Zum Reinigen der Zehen führen zwei Wege. Der weniger Geübte ziehe à la Storch das eine Bein hoch und balanciere indessen auf dem andern, der Geübtere kann den hochgehobenen Fuß, den er gerade wäscht, auch weit wegstrecken. Zum Ausgleich empfiehlt es sich dann, wenn man die Schuhe zuschnürt, beide Füße