



Rezept für den Urlaub

Ferien hast du -- höchstwahrscheinlich -- nur einmal im Jahr. Sie sind nicht dazu da, Kaufmann, unerledigte Korrespondenz aufzuarbeiten, nicht, Modedame, einen Nachklang zur Ballsaison zu erleben, nicht, Hausfrau, Fenster zu putzen, nicht, Mensch, die Gewohnheiten der Alltags-Mußbestunden fortzusetzen. Ferien sollen dich erneuern. Aber ehe du -- überfallen von den ungewohnten Freuden der Freizeit --

daran denkst, sind sie gewöhnlich schon vorbei.

Nimm die einliegende Erholungstabelle mit in deine Ferien! Nimm sie mit in das Hotel, in das Wochenendhäuschen, in die Jugendherberge. Nimm sie mit auf die Bergwanderung, auf die Paddelfahrt, auf die Radtour. Wirf morgens einen Blick darauf und fülle abends die vorgedruckten Fächer aus. Wo du ihren Angaben entsprechend gehandelt hast, trage einen Punkt in das entsprechende Fach ein. Es dauert nur wenige Minuten.

Du wirst sehen: der Graphit deines Bleistiftes ist nicht verschwendet. Das bißchen Kontrolle des schönsten deiner Besitztümer, der Gesundheit, feuert dich an, endlich einmal regelmäßig alles das zu tun, was du dir schon so oft vorgenommen hast und was du so oft wieder vergaßest. Die Tabelle berät dich, erinnert dich an Notwendiges und Wünschenswertes, spornt dich täglich von neuem an, einmal im Jahre vernünftig zu leben, einmal dich gesund zu leben.

Kommst du frisch und braun, mit sauberem Teint und gereinigten Lungen, muskelstark und mit liebenswürdigem Gesicht zurück, bitte, nimm dir etwas von den guten Ferienangewohnheiten mit in dein Arbeitsjahr. Vielleicht fertigest du dir dann sogar eine neue Tabelle an, die auf die Möglichkeiten und Nützlichkeiten deines Alltags zugeschnitten ist?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1. Bei weit geöffnetem Fenster oder im Freien geschlafen?																												
2. Vor elf Uhr zu Bett gegangen?																												
3. Wenigstens acht Stunden geschlafen?																												
4. Wenigstens ein Glas Milch getrunken?																												
5. Wenigstens ½ Pfund Obst gegessen?																												
6. Speisen langsam verzehrt und sorgfältig gekaut?																												
7. Geregelte Verdauung beobachtet?																												
8. Mahlzeiten regelmäßig eingenommen?																												