

**Gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit durch Körper-Kultur!** Von Lionel Strongfort. Dringender als die Angehörigen anderer Berufszweige bedarf der Geistesarbeiter eines Ausgleiches gegen die entnervenden Anstrengungen des Berufslebens. Es ist deshalb von größter Bedeutung, auf den engen Zusammenhang der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit eines Menschen hinzuweisen, denn immer ist die geistige Spannkraft von einem guten Gesundheitszustand, von einer kräftigen Konstitution des Körpers und seiner Organe abhängig. Wo sich Zeichen von geistiger Ermüdung, Mangel an Konzentrationskraft und Selbstbewußtsein, von nachlassender Energie, Versagen der Nervenkraft und des Gedächtnisses bemerkbar machen, ist dies ein Beweis, daß die Harmonie in dem komplizierten menschlichen Organismus gestört ist. Solche Störungen sind stets auf Mängel in der Funktion der körperlichen Organe zurückzuführen.

Es ist eine wenig bekannte Tatsache, daß bei den meisten Menschen sich dauernd nur ein beschränkter Teil des Gehirns in Tätigkeit befindet, während ein großer Teil der Gehirnzellen unbelebt ist und allmählich abstirbt. Ein umsichtiger selbständiger Mensch mit eigenen Ideen muß jedoch alle Teile des Gehirns zur Wirksamkeit bringen, um allen Situationen gewachsen zu sein. Es ist daher einleuchtend, daß bei einer normalen Funktion unserer körperlichen Organe die geistige Frische, Spannkraft und natürliche Einstellung auf alle Dinge des Lebens zunehmen müssen.

Solche Fortschritte lassen sich durch eine individuelle, systematische Körperkultur erzielen, die vor allem auf die Entwicklung der inneren Muskelkraft des Körpers Wert legt, von welcher die normale Funktion der inneren Organe abhängig ist. Da alle Organe des Körpers durch Muskelkraft arbeiten, habe ich diese Tatsache zur Grundlage meiner als STRONG-FORTISMUS bekannt gewordenen Körperkultur-Methode gemacht. Durch geeignete, individuell auszuwählende Übungen, die die inneren und äußeren Muskeln des Körpers in Tätigkeit setzen, wird der Blutkreislauf gefördert, die Tätigkeit der Drüsen wird angeregt, und so auch das Nervensystem gekräftigt und zu normaler Leistungsfähigkeit gebracht. Dadurch erhalten auch die Zellen des Gehirns die notwendige Ernährung und Belebung. Gleichzeitig mit der Erlangung widerstandsfähiger Gesundheit und dem Aufbau der äußeren Kraft und Leistungsfähigkeit des Körpers werden die geistigen Fähigkeiten, die Willenskraft und Energie, entwickelt, so daß die ganze Persönlichkeit zur Entfaltung kommt. Auf diese Weise wird im Einklang mit den Naturgesetzen das Streben nach körperlicher und geistiger Vervollkommnung erfüllt. Mens sana in corpore sano!

**Ja, wenn Sie fremde Sprachen sprechen könnten!** Dann sähe es ganz anders um Ihre Zukunft aus: Sie fänden weit schneller eine neue und besser bezahlte Stellung. Sie kämen viel schneller in Ihrem Beruf vorwärts! Schauen Sie nur einmal in den Stellenmarkt der großen Zeitungen, Sie werden dort die Bestätigung finden. Warum nutzen Sie diese Möglichkeiten nicht aus? Es ist doch gar nicht so schwer, eine fremde Sprache zu erlernen — und auch recht billig. Es kostet nur 3 Mark im Monat (12 Mark im ganzen), nach der Methode Toussaint-Langenscheidt eine fremde Sprache so gründlich zu erlernen, daß Sie schon nach einem halben Jahr jede fremdsprachige Korrespondenz oder mündliche Verhandlung in fremder Sprache übernehmen können. Versuchen Sie es einmal: Sie erhalten eine Probekollektion vollständig kostenlos, wenn Sie dem Verlag der Methode Toussaint-Langenscheidt Ihre Adresse und die Sprache nennen, die Sie beherrschen möchten. Schreiben Sie dazu aber noch heute an die Langenscheidtsche Verlagsbuchhandlung, Berlin-Schöneberg.

sich nicht um ein Handelsprodukt, und übrigens kennt Anita Sie nicht einmal persönlich.“

„Das ließe sich nachholen“, meinte er, „jedenfalls aber haben Sie großen Vorsprung!“

„Der würde möglicherweise rasch verlorengehen, wenn Anita endlich überzeugt ist, daß ich doch nicht der „große Ungenannte“ bin. Sicher ist nur, daß Anita selbst sich entscheiden muß, und ich werde ihr unverzüglich Mitteilung machen.“

Da ich sie an diesem Tage nicht treffen konnte, so schrieb ich ihr auf der Stelle ein paar Zeilen und klärte sie darüber auf, daß ich endlich den Anonymus gefunden habe, und daß es der Provisor sei, den wir gemeinsam gelegentlich vom Caféfenster aus beobachtet hatten.

Diese Enthüllung rief bei Anita größere Verwirrung hervor, als wir vermuteten. Ich erfuhr es durch ihre Angehörigen, die verzweifelt darüber waren, daß Anita die Stadt Hals über Kopf verlassen hatte — niemand wußte, wohin.

Wenige Tage später verschwand plötzlich auch der Provisor aus R...., wie ich hörte auf Grund eines Telegramms, das ihm aus dem Riesengebirge gesandt wurde.

Meine Geschäfte in R.... waren inzwischen endlich erledigt. Am Abend vor meiner Abreise bekam ich Anitas Antwort:

*Lieber Freund!*

*Wenn die anonymen Briefe wirklich nicht von Ihnen waren — warum haben Sie mir dann nicht längst einfach auch welche geschrieben? Sie hätten es fast ebensogut gekonnt! Warum mußten Sie mir überhaupt die Illusion rauben? Leben Sie wohl!*

*Und trösten Sie sich: Sie kennen jetzt ein, wie ich glaube, unfehlbares Rezept, eine reizende Frau zu gewinnen. Aber: nicht warten, bis sie einen Fremden für den Autor hält! Ade!*

*Anita.*