

beide, wenn sie regelmäßig und nach richtiger Einteilung von ...

Der Mensch kann viel und hart arbeiten, wenn er Kraft und ...

Man heben arbeiten muß, kommt einer Bildung von Muskel- ...

Gesundheitspflege.

• Räumliche Anbahnung der Wohnungen. In diesem Sommer ...

• Schachaufgabe. Dreifacher von K. Konstell. a b c d e f g h

Luftige Ecke.

• Die bibelste Gattin. Aber eine fromme Gattin- ...

hatte. Auf dem Tische aber lagen zwei Beutel. Auf dem einen ...

• Kleines Gepräch. „A. Seit der Kommertialzeit ...

• Der Verlaunte. „Dieses Gedicht hat mir die „Jugend“ ...

Rnackmandeln.

Auflösung des Rätsels aus Nr. 37. „Weiße. Eise“.

Richtige Lösungen gingen ein 31. Die Gesamtzahl der Einladungen ...

aus Halle von: Verba Peter, E. Strauß, Walter Schlichte, Paul ...

Die Brämle: „Aolen und Dornen“ von Clara Erv. eleg. geb.

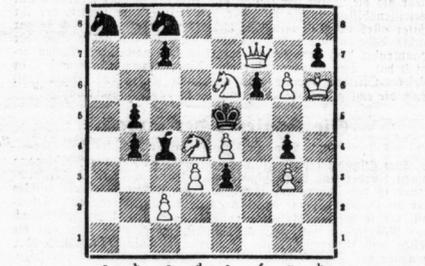
ausiel auf Lisa Czerst, Weisbau.

• Rätsel. Hier wirst verächtlich man's heißen, ...

Brämle: „Die Oskis“ von Gerhard von Amptor, eleg. geb.

Die Auflösung erfolgt in der nächsten Sonntag-Nummer. ...

Schachaufgabe.



Weiß geht an und legt mit dem 3. Zuge matt. (9+11)

Lösung der Schachaufgabe aus Nr. 35. (Dreifacher von K. Grim.)

- W. Kh7, Dh2, Lh4, Sd7, g7, Te3, Ba3, b5; ...



Nr. 38 Halle a. S., den 18. September 1910

Der neue Chef.

Stilise von Johannes Faust. Endlich! — Durch den Wohlthun ward der Redakteur und ...

• Schachaufgabe. Dreifacher von K. Konstell. a b c d e f g h

• Luftige Ecke. Die bibelste Gattin. Aber eine fromme Gattin- ...

am Strande traf. Gar traurig sahen ihn die vom Weinen ...

• Schachaufgabe. Dreifacher von K. Konstell. a b c d e f g h

• Luftige Ecke. Die bibelste Gattin. Aber eine fromme Gattin- ...



"Sonderbares Haus", dachte er, "wo man von Romins zu Plaus geschickt wird." Er verließ sich aber, wohin man ihn haben wollte.

Wenige Minuten später hielt er dort ein Rangierwerk in den Händen. Rasig ergriff er die darin befindlichen Bogen, auf dem — in ihm nur zu wohlbelannten Bogen! — geschrieben stand:

"Engagiert auf Lebenszeit!"

Er hoben die Augen und sahen den von Romins zur Postbrücke, hinter der jetzt eine hohe Gestalt mit in Rotelgrün getaucht die schiefen betrorrt. "Gefällt Ihnen der neue Chef?"

Ob er ihm gefiel!

Zwei Monate später hatten Buchdrucker und Verlag des "Münchener Anzeigers", der der ehemalige Besitzer seiner jungen Witwe hinterlassen hatte, einen neuen überaus glücklichen und tauglichen Chef.

Nächtlige Heldentaten.

Eine Manövergeschichte von Hans Schmidt-Selzer. (Nachdruck verboten.)

Affessor Wieting war ein großer Nimrod vor dem Herrn. Daher liebte er Feld und Wald und alles, was in ihnen "Freude und Freude" dem Johannismärchen bis zum Oberlicht, und wenn keine vorzügliche Büchse nicht einmal ganz gegen ihre eigentliche Verwendung zu gebrauchen war, dem Tod bereits angedacht war, so behaupte er es nicht. Daran war sein ganzes Herz schon und seine Whantafie, die jedem von ihm verfolgten Gegner eine Gede einhauchte mit menschlichem Denken und Fühlen, so daß sich wahre Dramen zwischen ihm und seinen Opfern abspielten, wobei die alten Baumrinden in heiliger Bahntiefe als Statisten mitwirkten.

Affessor Wieting war auch Ackerbesitzer! Das war sein ganzer Stolz und seine Freude! Denn ertrank war es — selbstverständlich, — zweites hatte er immer gerne mit Soldaten gespielt, und ein stromendes Krigenamt mit Feldstein und Wandler war ganz sein Spezialität. Drittens, und das war die Hauptsache, hatte er sich einen Wädhorn auf Langade erworben, welches, ein Soldatenfisch, von seinem alten Vater als Geschenk empfangen, daß der Mensch eigentlich erst mit dem Soldaten anfangen. Ja, — Affessor Wieting war auch Bräutigam! Er war wohl ohne jede moderne Ansicht, sich negebene Hals wieder zu entlocken. Er liebte sein Spiel mit der ganzen Würstlichkeit des Wädhorns und wollte sich nur nicht der Liebe hingeben, auf die Weise dem Ratiosel der Aufstufungen zu erwecken. Aber der Engel, der über Kindern wacht, hatte ihn auch an die richtige Stelle geführt. Silberrau Schulte, die Tochter des alten Majors, der immer noch an den Beschlüssen maritierte, verbrachte, nicht nur als Braut an dem Brauttag, sondern in einem Hause, das seine Wieting seinen Nummer mit ihr. Aber als Herrmann nahm sie ihn nicht recht für voll.

Da war es gut, daß er endlich auch in letzter Jahre Jurist wurde, obwohl es für ihn wenig zu lagen hatte, zumal wenn der Herbst kam und die hieses Jahr als jungen Eichenhirschen denkbar wohl vereinigte, am Affen und Kanakeln in ihrem grünen Stande vereinigt ruhen zu lassen, die Fänge mit großer Liebe und viel Patrone zu verpacken, — der Braut gar stolz in Uniform ein fröhliches Lebenswohl, ihrem Vater und Vatersknechtkommandant begeben eine fromme Antrittsrede zu sagen, und den seinen schwarzlackierten "Affen" auf dem Rücken, ins Wädhorn zu ziehen, so bald der Feind in grimmigen Schladern, lebenswichtige Quartierweise bei gelassenen Diners, — mancher Heubod endlich an Kubetagen im Walde blauen sollten.

Es war an einem bösen Tage, — an einem frühlichen erster Ordnung. Major Schulte hatte Vorkosten! Das hat bedeutet, weiß nur, wer es selbst durchgemacht oder als Adjutant an den Seiten seines Kommandeurs teilnahm, aber aber, wer wie Affessor Wieting durch so enge Wädhorn an den Mann angeschrieben war, dem alle Handbücher der Truppenführung, alle Aufträge in sämtlichen Offiziersbüchern über Aufstellung von Vorkosten in diesem Augenblick nichts helfen konnten, weil in natura alles so anders ist als in häuslicher Ueberlegung, und weil einzeln und allein Ruhe und Schicklichkeit sowie eine Portion Whantafie retten können. Affessor Wieting hatte zu haben, heißt beistehen werden von allen Vorkosten, und das wieder, heißt eine Kritik seines militärischen Lebens durchzuführen. Major Schulte witterte darum laut, daß er als alter Krieger noch abzusetzen hatte, daß ihm, der wegen des Wädhorns als Oberlieutenant in der A. G. C. Wädhornbüchse Kubnetts-Ledre herauskam, auf den Zahn geföhlt werden konnte. Er studierte mehrmals vernehmlich und ließ wieder dem Adjutanten Ruhe, her mit der Absicht der Jugend das abendliche Wädhorn für viel wichtiger hielt als Vorkosten-Übungen, noch keine letztendlich Seite, sondern über das Wädhorn, der neben dem Feind ihn vorkostenen Vorkostenkompanie war nicht ärgerlich den Frieden an den Geföhsten einiger Offiziere, die bereits vor ihrem Heil beim Seil lagen.

Bei der Vorkostenkompanie erwartete ihn mit lachlicher Meldung der Hauptmann. Alles war in Ordnung, — vom Reine nichts Weiteres bemerkte.

"Was haben Sie an Selbstwache vor sich?" fragte der Major. "Denn Unten! Unten!"

"Ach, du heiliges Donnerwetter, wo kommen Sie auf die Idee? Einem Sommerleuten so'n Posten anzuvertrauen" und noch ausgerechnet meinem Schwiegerlohn! Sie wollen wohl meine Familie unglücklich machen!"

Damit ritt der geängstigte Schwiegervater auch ihn weiter, der Selbstwache zu, wo sicher schon der Deibel los war, — denn daß der Feind Unruh machte, das war doch selbstverständlich! Aber der Deirandente empfing seinen bestimmtesten Vorgeleiteten mit grohem Eifer und stehender Hand für die Situation. Der Major hätte sich die Konstitution der Leute an und fand sie vorzüglich. Einigermassen beruhigt, nahm er beim Fortreiten seinen Schwiegerlohn beiseite: "Heins, Mensch, tu mir den einzigen Gefallen, — daß hier nichts vorkommt! Redigierst Alarm, richtig! Alarm! Das ist die Hauptsache, wenn die dröhen beim Feind und nicht fallen auf die Erde wie ein Stein!"

Affessor Wieting war allein mit seinen Leuten und einem Sergeanten. Es dunkelte. Die Selbstwache stand an einer Begegnung mitten im Walde. Eine kleine Erhebung des Bodens gewährte die denkbar beste Verteidigungsstellung. Hochstämmige Bäume mit feinem, struppigem Unterholz bogenwiesen hatten schon, solange es noch hell war, seinen Durchblick abwärts der Wege gestattet. Jetzt lag der Wald schwarz und unüberdringlich, und nur, wo sich die beiden Wäde schlängelten, konnte das Auge ein Stückchen Nachthimmel erkennen. In den Wädhorn rauchten die letzten Abendwinde und die Kräusen begannen ihr Nachtlied, begleitet von dem leisen Geleiste der Lärchen aus einem fernem Zeide. Das war zu eine Stimmung nach Heins Wietings Herze! Ein kleines Heil hatte er sich unmittelbar am Stamme einer verästelten Eiche anschlagen lassen. Das Essen, von der Kompanie geschickt, war verzehrt. Die Leute lagen nach befehligen im Freien und erdulden die Kälte. Freue wurden nicht angedacht werden. Der Sergeant stand bei dem Boden und instruierte noch zur unangenehmsten Male daselbst, denn man konnte nicht wissen, ob nicht noch ein Vorgeleiteter kam und abfragte.

Heins Wieting, der "Sommerleutenant", lag am Fuße seiner Eiche und träumte. Aber er träumte freudig hinsichtlich freilich flug sein Gedanken auch wohl an der Wädhorn, er war glücklich in dieser romantischen Situation bei sich genützt hätte, aber von ihr freistellen sie heute zu dem Vater und Vorgeleiteten, dem er, — weiß der Teufel, — gerne eine Freude gemacht hätte. Wenn doch der Feind käme! Wenn es ein Kadettengel wäre! Was sollte es ihm Spaß machen, eine vorzügliche Wohnung zu erhalten oder durch rechtlichen Alarm für die Sicherheit des Vorkostenlagers zu sorgen! Seine Whantafie durchdrachte alle Heldentaten, deren ein Selbstwachehabender fähig ist, und der Wädhorn noch Verwirklichung der Träume wurde immer bringender. Wog war er Jäger, wozu vertraut mit nächstem Walde, mit sorgloser Würde, die dem Wädhorn nicht aufkommen würde im Vorkostenlager, denn bewacht? Ein Gewaltschlag ihm durch die Stirn wie ein leuchtendes Blitz wie wäre es, dem Feind ein Schwimponen zu schlagen? — In a zu beunruhigen und aus saulen Schlämmern aufzustehen, anstatt daß der vielleicht hier das Gleiche versuchte? Würde es nicht einen sonderlichen Spaß machen, die feindlichen Vorkosten zu bedrücken? Die Indianer heranzuföhren, ihre Stärke festzustellen und mit wohlgezielten Schüssen ihrem Frieden ein Ende zu machen? Affessor Wieting stand auf. Der Gewaltschlag ihm seine Ruhe. Weiß Gott: es wurde im allgemeinen beim Militär mit viel zu wenig Whantafie gearbeitet! Er hatte das schon oft bemerkt. So sitzen sich seine Vorherren dort! Jetzt wollte er mal gehen! Und der Schwiegervater sollte sich freuen, und die Wädhorn zum letzten Mal von halbverirrten Sommerleuten geschossen haben!

Schnell rief der Nimrod, Referentoffizier, Bräutigam und Affessor seinen Sergeanten, brühte ihm eine Biagere, schon die fünfte heute abend, in die Hand, und weichte ihn in seinen Plan ein. Er, Wieting, würde mit nur fünf Mann als Infanterie-Patrouille gegen die feindliche Selbstwache vorgehen, die bereits nach Ort und Stärke gemeldet, kam. Am weit vorgans am selben Wege stand, — er würde sie aus dem Lager treiben, daß die gesamten feindlichen Vorkosten heute nacht wenig Ruhe mehr haben sollten. Sergeant Robow begeisterte sich eben so sehr an der Idee wie an der Biagere. Er verpackte, während der Wädhornheit seines Reutnants für alles bestens zu sorgen und bankte im Stillen Gott, daß ihn nicht die mühselige Mission getroffen hatte. Ein kleines halbes Ständchen später waren fünf Mann auf das Gewaltschlag befehrt, von welcher Indianerart sie und voll Wädhorn und fähigester Wädhorn. Reutnant Wieting, der den führenden Schritt absetzte hatte und selbst ein Gewehr trug, trat am neuzeitlichen Sob ins Licht, — seine Leute ihm nach. Sie waren genau orientiert: auf dem Wege zu bursten sie nicht vorachen, — da trofen sie auf feindliche Patrouillen. Also abwärts auf Edlichplaten!

Eine halbe Stunde mochte verangen sein. Noch immer bobnten sich die Tzapleren den Wädhorn umwegeln. Das mußte doch der Feind erreicht sein! Aber es war so langsam dicker und — gut Ding will Weile haben! Affessor Wieting dachte auf die Frau und an den reichen Lohn aller Mühen, von ihrem Vater Lob zu ernten. Noch eine halbe Stunde verging. Zwei Nachtsätze kann der Schwere und die Leute fluchen leise, während den Führer langsam die Wädhorn zu verlassen bereitete, da, bei einem kleinen Halt, hörte sein gedultes Ohr nicht mehr, was er nicht hören wollte. Was! Endlich! Wen erwiderte der Indianerunt.

Robenartig vordringen, erkannten die Kaufschenden, daß der Augenblick ihr Heiligkeit gekommen sei. Zu gehen war nichts, aber aus dem, was man hörte, gah die Anwesenheit mehrerer Soldaten hervor. Keine Beschie, — höchstens Schwärzen. Ein Augenblick Ruhe des Entsetzens, dann widerwillig Entschluß auf der feindlichen Seite. Jetzt galt es die Anwesenheit einer größeren Abteilung vorzuliegen: sofiig sprang Affessor Wieting hin und her, bald hier, bald dort aus seinem reichen Vorrat von Klappnetzen ganze Serien von Schüssen abzuföhren. Der Erlaß ließ nicht auf sich warten: Besonnen einer erhabenen Abteilung wurden hörbar, Kommandos ertönten, — jetzt mußte mindestens eine Kompanie dazugesommen sein. Der Wädhorn war erreicht, die Störung mußte sich fortzupflanzen bis in das Gros des Feindes! Aber was war das? Die eine Stimme, welche da eben gerufen hatte, die war nicht mehr zu hören? Was für ein trauriges Schicksal! Ohneh nicht und kein Wädhorn erharrt! Ich schreie immer ganz laut. So eine Nacht, einen hier nachts zu föhren!" und wieder eine war — Affessor Wietings Schwiegervater! Was hatte das zu bedeuten?

Wie ein Schleier sank es ihm von den Augen: wie manchen nächtligen Wanderer, der den Weg verläßt, war's ihm gekommen: er war im Kreise getritt, hatte nicht den Feind, sondern die eigenen Vorkosten alarmiert! — Die — eigene Selbstwache angegriffen! Nur die Dunkelheit bedekte die Glutwelle der Scham, die sein Gesicht überlöteten. Ein Schwägen entrang sich seinem Munde. Die beiden Augen kamen dem Schwägen dem Schwägen und abwärts, er lästerte neben ihm ein Geschrei mitliebig etwas, das ihm dem Leben aurdrückte. Eilig sich seitwärts entfernend, laumelte er seine Tzapler zu kurzer, leiser, aber dringlicher Ansprache. Wenige Minuten später trat er in die Reihen seiner — eigenen Selbstwache, welche angeordnet in ihrer Verteidigungsstellung lag. Schnell sprach er zu Hauptmann und Major entgegen und meldete mit fester Stimme: "Habe eben festgestellt, daß nur feindliche Patrouille den Alarm verurteilt, und dieselbe vertrieben!" — Endlich ein Mensch, der Initiative hat! Weiterer der Vorkostenkommandant, indem seine Stimme jodelnd gegen gegen den Hauptmann wie ein Stolz auf den Schwägen ausbrach, sprach: "Das war doch auch das einig, was ich schon sofort draufjagen!" Und da lassen wir uns alle solange durch eine lumme Patrouillensicherheit ins Wädhorn jagen!" Damit verließ, und er, noch aufgeregt über die Geföhren, welche seinem Wädhorn und seiner Karriere gebracht hatten, — die Kompanie wieder in die Reihen der Vorkosten, die bereits in der Wädhorn, und die Wädhorn führten wieder ungedröhrt. Nur einer hatte noch eine kleine Belprechung mit fünf Leuten, die totwunde waren, und verteilte seine letzten Biagere an sie. Auch dann trat er die ganze Nacht sein Auge zu.

Am nächsten Tage, — bei der Kritik, — lobte der General die tadellose Initiative dieses Herrn zu vollen Befriedigung, welcher bemerken habe, daß er sich durchaus freigewagt, "im Wädhorn" befand, und Major Schulte nicht seinem Schwiegerlohn freundlich an, der, bleich und überdringlich, ohne Freude sich aufzuwachen, in Zukunft anderen Leuten ihren Gehalt an können. Major als alles andere, mehr als die Sorge vor Entlassung seiner Schwäde, mehr als alle Bewußtseinspflicht, bemerkte ihm aber eine kleine Biagere, der ihr Vater alles herzlich mittelte, und zwar deshalb, weil sich so gar nichts dagegen lagen ließ. "Lieber Heins! Ach finde, daß der Spruchbaum doch den achert, der Euch den nächsten Stellen geschrieben hat. Das ist aber höher ein alter Reutnant geworden! Ihr Referent-Offiziere kommt nicht auf solche Gedanken! Dazu stellt Euch die edel löbliche Whantafie, — so bis Indianermeinung!"

Die Hygiene der Arbeit.

Von Dr. W. Felsche.

Der gesund bleiben will, muß arbeiten. Jeder Müdigang macht Körper und Geist schwach und bringt Müdigang und in das äußere und innere Leben. Arbeit ist eben so wichtig für die Gesundheit wie die Nahrung, Essen und Verdauen. Ueberall, wo körperliche Arbeit verrichtet wird, findet ein Verbrauch von Nährstoffen statt. Von den Nährstoffen gehen nicht nur die fetten und fähigen Spezien, sondern auch die frische Luft oder genau der Sauerstoff der Luft, Verbrauch ist Arbeit im Freien, in frischer, alter Luft auch so gesund.

Arbeit macht Appetit, indem sie dem Blutstrom Bestandteile entzieht, die der Magen wieder ersetzen muß. Eine ähnliche Wirkung findet durch Vermittlung des Blutstromes auf Herz und Lungen statt. Die Arbeit macht auch die Muskulatur, die Kraft des Körpers. Ein bewachter, an arbeitender Muskel verdrückt und härt sich durch Konzentris und Anspannungszustand, weil er sich voll Luft löst. Die Vermehrung des Blutes bedingt als Verdichtung und Stärkung der Muskeln. Der verdichtete Muskel wirkt auf die Nachbarkörper wie ein Sauerapparat. Er löst das Blut der in den Organen an, was es dann weiter in der Ruhe wieder zurückzuführen zu lassen. So ist die Arbeit einen fördernden

den Einfluß aus auf den Umlauf des Blutes, so beschleunigt sie den Stoffwechsel. Der ganze Lebensprozess besteht nämlich aus einer ununterbrochenen Stoffaufnahme und Stoffabgabe, und je energiegelicher dieser Stoffwechsel vor sich geht, desto gesünder ist der Mensch.

Genügende Arbeit befördert nämlich die Verdauung, indem sie dem Magen nicht nur die Nahrung, sondern auch das Blut entzieht und so das Gefühl des richtigen, gesunden Hungers erzeugt, welches angenehmes Gefühl der Arbeitsgänger gar nicht kennt. Ein hungriger Magen löst daher sehr leicht aus, weil er blutleer ist. Rührt dagegen die Arbeit und wird dem Magen Nahrung zugeführt, so entleert ein anderes Bild. Die ruhenden Muskeln werden blutärmer und der arbeitende, verbrauchte Magen fällt sich mit Blut. Der feine Muskel fähig befähigt, ist es durch Verdauung über die Speise, der wird unzufrieden hier an. Dieses Sättigungsverhalten ist von großer gesundheitlicher Bedeutung, denn es befragt eine erhöhte Sauerstoffaufnahme und Sauerstoffabgabe. Durch die vermehrte Sauerstoffaufnahme wird nicht nur den Lungen und dem Blute viel Sauerstoff zugeführt, es wird auch das Herz geföhrt, und der gesamte Blutlauf geht besser von staten, so daß die wichtigsten Organe genügend mit Blut versehen werden. Durch die vermehrte Sauerstoffabgabe werden viele Krankheiten wie: Gicht, Rheumatismus, Gicht, Hamorrhoiden, Strohblut verdrückt. Der Sauerstoffverbrauch der Arbeit ist ein gewaltiger, weit größer, als die meisten Menschen wissen oder glauben. Ist die Verdauung der Nahrung nicht genügend, so steigt sich der Verbrauch beim langsamen Gehen schon auf das Doppelte, also auf "zwei". Beim Laufen erhöht sich der Sauerstoffverbrauch schon auf das drei- oder vierfache. Beim Sport wie Radfahren, Rudern, Schwimmen oder Reiten kann der Sauerstoffverbrauch die Fünf- bis Fünfzigfache sein, die hygienische Wirkung der Arbeit ist daher ganz gemaltes sein.

Auch bei geistiger Arbeit, also bei jeder Leistung des Gehirns, findet ein Sauerstoffverbrauch statt, aber es ist schwer, hier eine andere richtige Differenz anzugeben, aber seines Falles ist sie so hoch wie bei rein körperlicher Arbeit. Ein geistig arbeitender Mensch in der Ruhe, beim Essen oder Gehen mit sich, bezeichnet, so freigt sich der Verbrauch beim langsamen Gehen schon auf das Doppelte, also auf "zwei". Beim Laufen erhöht sich der Sauerstoffverbrauch schon auf das drei- oder vierfache. Beim Sport wie Radfahren, Rudern, Schwimmen oder Reiten kann der Sauerstoffverbrauch die Fünf- bis Fünfzigfache sein, die hygienische Wirkung der Arbeit ist daher ganz gemaltes sein.

Die Erhebung des Stoffwechsels durch Arbeit bezieht sich aber nicht nur auf den Sauerstoffverbrauch, sondern auch auf die fetten Substanzen. Sauerstoff ist bei harter Arbeit eine bedeutende Erhebung des Energieverbrauches wahrzunehmen. So ist es vollkommen richtig, daß dann nach anstrengender Arbeit die Ernährung eine einseitige ist. Während der Nahrungsaufgabe, sei es bei der Arbeit oder dem Sport, sind nur lösliche Substanzen zu genießen, wie Zucker und Fett, welche Reinigung die Schokolade in angenehmer Form bietet. Erhabene Kohlenhydrat oder Beifügiger bequemen sich auf der Spur mit dem Genuß des reinen Zuckers und vermeiden den Alkohol in jeder Form.

Starke körperliche Arbeit vermindert im menschlichen Organismus nicht nur den Energiegehalt, sondern auch den Fettgehalt. Dieser Verlust wird aber zu großen Teil ausgeglichen durch einen vermehrten Anlaß der Muskelatmung.

Starke körperliche Arbeit härt also nicht nur den Körper, sondern ist auch ein gutes Desinfizient gegen die Fettigkeit. Die Kräftigung aller Körpermuskeln, die durch Arbeit oder Sport gesteigerte Muskelatmung verdrückt alle überflüssige Fett, und die Enthaltung der großen Wädhorn und des Sauerstoff hat den großen Vorteil, daß der Umlauf des Blutes erleichtert und beschleunigt wird. Im allgemeinen ist nämlich bei fetten Personen der Blutlauf beeinträchtigt, und das Blut der unteren Körperteile kann nur langsam und schwer zum Herzen zurückströmen. Bei Mageren fallen in der Regel die Lungen gewicht sowie Luft und Blut als bei den fetten. Nur bezieht sie gewicht an Leib und Seele, denn das Blut leicht durch die Mageren toll.

Ein fleißiger Arbeiter, ein tüchtiger Arbeiter und ein Tänzer von Beruf wird selten fett, nur die Arm- oder Beinmuskeln werden ihm angewöhnt.

Die unangenehme Tatsache, daß die Arbeit den Stoffwechsel in anderen Organen erhöht, und so eine reichliche Blutversorgung ausbleibt, wird fernerhin eine bedeutende Verbesserung des Körpermaterials herbeiföhren. Arbeit und Bewegung vermehren die roten Blutkörperchen in unserem Blute und schäfen so gegen Bleichsicht und Blutarmut, namentlich wenn die Arbeit in der freien, frischen Luft ausgeföhrt wird. Darin liegt der Segen der Arbeit, daß sie mehr in der Luft ausgeföhrt wird. Ein fleißiger Arbeiter, ein tüchtiger Arbeiter und ein Tänzer von Beruf wird selten fett, nur die Arm- oder Beinmuskeln werden ihm angewöhnt.

