

der Herrlichkeiten der Schöpfung. Aufrechte Haltung, wie sie dem greisen Goethe nachgerühmt wurde, ist ein Beleg der Selbstbeherrschung und des Selbstvertrauens. Ein gehaltenes und gepflegtes Äußere ist ein Gebot der Selbstachtung und ein Mittel zur Führerschaft!

Aug in Aug mit dem Gesprächspartner oder Verhandlungsgegner. Ist doch das Auge das Fenster der Seele. Kein Hängebauch! Keine Salzfässer! Kein Steifnack! Keine Kopfhängerei! Keine X-Beine! Keine Plattfüße! Keine Schlapplippen! In Ruhepausen völlige Entspannung aller Muskeln — in der Art des ruhenden Tieres.

Niemals unbeherrschte Eile bei sicherer Zeitdisposition. Je mehr zu tun ist, um so gehaltener und ruhiger gehe man an das eine; erst wenn dies erledigt ist, an das andere. Ein vornehmer Mensch kennt keine Hast, wogegen die Großstadt den Menschen zum Sklaven eines tollen Mechanismus entwürdigt, der ihn peitscht und hetzt — mit so viel Leerlauf wie das Holzpferd im Karussell!

#### IV. Licht und Wasser

Badekultur als Mittel der Körperertüchtigung ist ein Erbstück der griechisch-römischen Vorzeit. Schon Homer rühmt als Vorrecht des Helden „den großen feuerduldenden Dreifuß“, d. h. den Bronzekessel, der zum Bad durch untergelegte Holzscheite erhitzt wurde; er war so wertvoll, daß Achill ihn dem Sieger als Preis des Wettspiels setzte, wogegen der Besiegte sich mit dem blühenden Weibe als Trostpreis begnügen mußte. „Gymnasium“ war ein Platz, auf dem nackt geturnt wurde; wie weit ist dieses Wort von seiner ursprünglichen Bedeutung abgeirrt! Thermen als Stiftungen gemeinnütziger Mitbürger übertrafen mit ihren Badehallen, Sportplätzen, Säulengängen, unter denen die Philosophen im Luftbad lehrten, in ihrer Pracht und Größe sogar die Tempelanlagen der Großstädte. Für den Christen war die Taufe, d. h. das Untertauchen und Wiederauftauchen des Täuflings im fließenden Wasser, ein Symbol für Tod und Auferstehung.

Gegen Ausgang des Mittelalters, das sich der bürgerlichen und bäuerlichen Badestuben erfreut hatte, ging die Badegewohnheit verloren. Königssitze, wie Versailles, Windsor, Sanssouci, waren ohne Badeeinrichtung, wogegen Napoleon, auch darin Revolutionär, in Malmaison ein Badezimmer besaß. Die Waschsüsseln jener Tage waren winzige Näpfchen; der Wasserverbrauch war geringst. Töchter und Mägde hatten das kostbare Naß aus dem Brunnen heraufzuwinden und oft über weite Entfernungen in Krügen herbeizuschleppen. Im 18. Jahrhundert breitete sich in England, wie man sagt, von Indien her die Badesitte wieder aus. Als unsere deutschen Großväter anfangen, Badebedürfnis zu empfinden, haben findige Unternehmer ihnen die Badewanne nebst Heißwasserkesseln auf Lastwagen angefahren; selbst König Wilhelm I. bediente sich im königlichen Schloß solchen „Portativbades“.

Erst die Technik des Eisen- und Stahlrohrs ermöglichte den steigenden Wasser- und Seifenverbrauch, der ein Gradmesser der Kulturhöhe



wurde. Während noch zu Beginn des 19. Jahrhunderts die Annäherung an die Großstadt sich dem Reisenden durch den pestilenzialischen Gestank ihrer Unratberge verriet, ermöglichte das Wasserrohr die Sanitierung der bis dahin menschenmörderischen Städte und damit die Zusammenballung größerer Menschenmassen in Industrieorten. Es wurde so die Voraussetzung einer ansässigen und gelernten Arbeiterschaft. Von hier aus war es ein weiter Weg zu den Grünflächen, den Sportplätzen, den Eigenheimen der neuzeitlichen Gartenstadt mit ihren besten Geschenken: Licht, Luft, Wasser.

Das Eigenheim, wie es heute jeder bessere Arbeiter anstrebt und morgen haben wird, besitzt eine Zentralheizung mit Warmwasserbereiter, fließendes Kalt- und Warmwasser, nebst einem Baderaum. Unbegrenzte Wasserzufuhr, weiträumige Fenster, Sonnenlage der Wohn- und vor allem der Schlafzimmer bilden heute die Voraussetzung für die Wertung eines zeitgemäßen Hauses — Vorzüge, deren dereinst die Könige entbehrten.

Der Lebensreformer wertet das Bad nicht nur als Mittel der Reinigung, sondern ebenso der Lockerung und Entschlackung des Körpers und zur Aufnahme kosmischer Kräfte der Luft-, Licht- und Wasserwelt. Sauberkeit moralisches Gebot — Sinnbild der Wiedergeburt!

Voran steht das Luftbad des unbedeckten Körpers, am schönsten in freier Natur in abgeschiedenem Waldwinkel oder am Meeresstrande. Die meisten Städte besitzen heute öffentliche Luftbäder. Kein Lebenserneuerer, der nicht wenigstens täglich beim Aufstehen mit Übungen das Luftbad verbände, nützlicherweise vor dem Spiegel zur Erweckung des Körperbewußtseins! Im Luftbade soll man sich bewegen, um nicht zu frösteln. Erfreulich sind gemeinsame Bewegungsspiele. Das Luftbad sollte des Winters im gewärmten Raum vor sich gehen. Wärme ist Leben!

Gesteigertes Luftbad ist das herrliche Sonnenbad, das Lebensfreude spendet und dem Himmel näher bringt. Hier gilt es ruhen, entspannen, einsaugen der Urkraft — nicht reden! Vorsicht: der Anfänger sollte nicht länger als 10 Minuten sich der prallen Sonne aussetzen; der sonnengebräunte Naturfreund kann den Genuß beliebig ausdehnen, den er mit einer nicht zu kalten Abwaschung beendet — am besten mit sonnendurchwärmtem Lauwasser.

Wie die Pflanze verwelkt, die der Luft und des Lichtes beraubt ist, so siecht der Mensch als Stubenhocker, der die Zugluft fürchtet und die Fenster schließt und verdunkelt. Der Kranke sollte im Freien wohl bedeckt liegen.

Von allen Wasserbädern steht das Schwimmbad voran, das zur Tiefatmung zwingt und, wie keine andere Übung, den Körper allseitig in Tätigkeit setzt. Welchen Genuß bietet die Landschaft dem Schwimmer! Um niemals nach dem Baden dem Gefühl der Kälte zu erliegen, sollte ein Dauerlauf folgen. Der Lebenserneuerer wertet Regen- und Gewitterbäder, auch das Sturzbad unter dem Wasserfall bei sommerlicher Wanderung. Unsere germanischen Vorfahren badeten im Winter, indem sie Löcher in das Eis hackten.

Das Warmwasserbad, das der Japaner zu einer dem Europäer unerträglichen Hitze steigert, dient der Lockerung und Ausscheidung von