

Beinübungen

Wenige Frauen sind mit ihren Beinen zufrieden. Ich möchte ihnen allen Vertrauen einflößen. Alles läßt sich heilen und besser machen. Sagen Sie nicht: "Meine Gelenke sind zu dick, meine Waden schwellen. Ich habe Krampfadern oder meine Oberschenkel sind abscheulich..." Mit einer geeigneten Behandlung und speziellen Gymnastik machen Sie die Fehler gut. Die Ursachen der meisten Fehler: Drüsenstörungen, schlechte Blutzirkulation, Mangel an Uebungen, zu langes Stehen. Besonders die Venen ermüden. Die ermüdende Arbeit der Beine ersetzt nicht rationelle Uebungen, Sport, Fahrrad und Wandern.

Die Uebungen, die ich Ihnen andeute, verdünnen Ihre Gelenke, wenn Sie regelmäßig am Morgen und Abend zehn Minuten lang stattfinden. Nach langem Stehen entspannen sie. Die Nachtruhe wird gefördert vor allem, wenn die Füße im Bett höher liegen als der Kopf.

Die Verfettung der Beine ist am schwierigsten zu beheben. Es müssen zugleich mehrere Uebungen gemacht werden; sie haben stets Erfolg.

1. Um geschmeidig zu machen, das Blut zurückzudrängen, Beine senkrecht heben, nacheinander kreisförmige Bewegung beider Füße wie beim Radeln, vorwärts und rückwärts, indem das Gelenk spielt: 30 bis 40 mal.

2. Rückenlage, Beine abwechselnd nach der Brust zu beugen, das andere schräg vom Boden gestreckt. Langsam und lässig: 20 mal.

3. Stärkung der Beine, gegen Krümmungen. Sitzend, Vorderarme auf den Boden. Beide Beine nach der Brust zu beugen, dann vertikal strecken, Schenkelmuskeln beständig zusammenziehen: 20 mal.

4. Um die Gelenke zu verfeinern und die Knie geschmeidig zu machen. Sitzend, Vorderarm als Stütze: ein Bein heben und kreisförmige Bewegung vom Knie aus. Fußspitze möglichst nach außen, Kreise nach außen: jedes Bein 12mal.

Wie werden häßliche Beine hübscher!

1. Das gute Funktionieren der Leber überwachen. 2. Eine opotherapeutische Behandlung wegen der Drüsenstörungen. 3. Ein Regime einhalten, Fette jeder Art vermeiden. 4. Massage, man kann sie selber ausführen mit Kautschukrolle. 5. Lichtbäder, deren Hitze das Zellulit trifft. Wunderbarer Erfolg. 6. Uebungen gehören stets dazu.

Die Krampfadern sind unschön. Besonders Frauen, die viel stehen, haben welche. Auch dafür sind diese Uebungen vortrefflich. Es gibt eine hervorragende Behandlung, die jede Spur verwischt, durch Einspritzungen in die Venen.

Warten Sie nicht bis zur Badesaison. Sie fangen nie zu früh an.

