

die gerade im Mädchenalter durch das anhaltende Sitzen auf der Schulbank so oft gestört und gehemmt ist, woraus dann recht unangenehme und unschöne Erscheinungen entstehen, wie aufgetriebener Leib und jene Unreinheit der Haut, die gar manches sonst so hübsche Mädchen Gesicht entstellt. Da glauben dann die einen, dem Uebel durch Vermeidung dieser oder jener Speisen vorbeugen zu können, die ihrem Teint keinerlei Schaden thäten, wenn sie nur richtig verdaut würden; die anderen bringen Kummerfeldsches Waschwasser, Cold-cream, dicke Puderschichten und sonstige Hautreinigungs- und Verschönerungsmittel in Anwendung, anstatt dem Uebel auf den Grund zu gehen.

So sehr nun aber Körperbewegung noththut, so gibt es doch für ein junges Mädchen gewisse regelmäßig wiederkehrende Zeiten, in denen sie sich vor jeder übermäßigen Anstrengung sorglich zu hüten hat. Für manche unter euch gebietet sich das schon ganz von selbst, da sie zu den gedachten Zeiten unter Störungen zu leiden hat, die sie zur Ruhe und Schonung zwingen. Andere aber, denen die Sache leichter gemacht ist, sind nur zu geneigt, sie auch ganz obenhin zu behandeln und jede vernünftigerweise gebotene Rücksicht auf sich selbst außer acht zu lassen. Glaubt ja nicht, daß wir der Verzärtelung das Wort reden wollen. Ihr sollt euch im Gegentheil abhärten und kräftigen dadurch, daß ihr in gesunden Tagen an euren Körper jede Anforderung stellt, der er gewachsen ist, und sollt euch ja nicht bei jeder belanglosen Unpäßlichkeit als interessante Kranke aufspielen wollen. Durch solches Gebaren würdet ihr