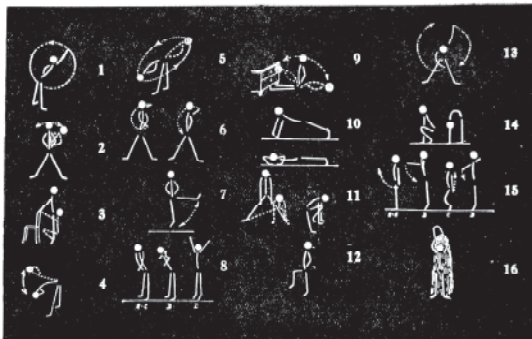


SUNDHED I PRESSEN

Den øgede opmærksomhed på krop og sundhed ses også i den lokale presse. Før år 1900 blev idrætten kun omtalt med smånotiser, men efterhånden dukkede de første sportsspalter op. I mellemkrigs-årene blev sports- og sundhedsstoffet en fast del af nyhederne. Aviserne fik hele sportssider med kampreferater og baggrundsstof, og Fyens Stiftstidende fik en fast ugentlig rubrik om sundhed og sygdom. Her fik læserne tips om alt muligt – det gjaldt f.eks. hygiejne, motion, forhøjet blodtryk, søvn, ernæring og ligtorne!

Sundhedsrubrikken handlede ofte om sammenhængen mellem krop og sjæl. Kaptajn Jespersen var fast leverandør til sundhedsrubrikken, og den legendariske gymnastikpædagog og sundhedsapostel gav læserne mange råd om livsførelse og hygiejne.

Soldaternes Vejledning i Hjemmegymnastik.



Ved Hjemmedele efter udtænkt Tjeneste uventes til vore Soldater en Vejledning i Hjemmegymnastik. Vejledningen indeholder ovenstående Illustrationer, der anskueliggør de

6. Halvsvingbredestående Kropprødding med ensidigt Armsving.
7. Vingstaaende Hop med Bænkning med Møllehop paa det bærende Ben (skiftevis til venstre og højre).

13. Bredvinkelstaaende Kropprødding med ensidigt, frit Armsving (skiftevis til venstre og højre).
14. Haandhugsiddende Knæstrækning

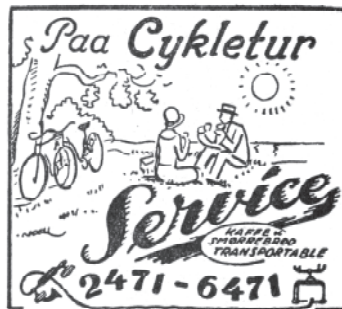
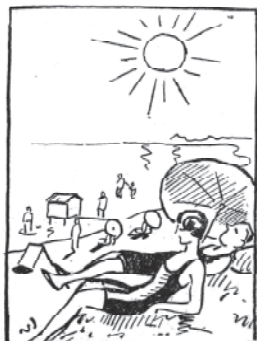
Sommer-Solbadet har Fordele og Farer

Lystilbedelsens Overdrev

Efter et Par kølige og regnfulde Foraarsmaaned er Sommeren kommet i sin Vælde. Solen skinner og varmer, Bølgen blaaner, og Strandbredden lokker.

Badetøjet efterses i Tusinder af Hjem – og hvis Vejret bliver varmt idag – tager adskillige deres første Sommerbad.

Nu skal man ud at hente Kræfter i Luften og i Solen. Men, siger vor Lægemedarbejder . . . lyt til erfaren Mands Tale først!



Solskin

Sollyset er et af de vigtigste Elementer i Naturen saavel som i det daglige Liv. Det meddeler Energi til alt, hvad der lever og er virksomt.

Sollysets Værdi i den praktiske Sundhedslære bliver nu almindelig anerkendt. Dets Betydning som Helbredelsesmiddel ved forskellige Sygdomme viser sig ved den stærke Brug af Solbade, elektriske Lysbade osv.

Lysbade.

I vort solfattige Klima er det ikke som i Schweiz Højfjeld muligt at udnytte Solens Straaler som Helbredelsesmiddel paa regelmæssig Maade. Den Sæson, i hvilken det danske Klima selv i gunstigste Tilfælde tillader Fritluftskur med Solbestraaling af det nøgne Legeme, er kun ganske kort, og Solskinnet er for uberegneligt til at tillade en virkelig Kur.

Naar vi da herhjemme vil udnytte den helbredende Kraft, som især er bundet til de usynlige ultraviolette Straaler med ganske kort Bølgebredde, maa vi som Surrogat anvende kunstige Lyskilder, selv om disses Straaler aldrig bliver helt identiske med Solens. Vi har her især til vor Raadighed to Slags Lamper: Kulbuelampen og Kviksølvkvartslampen.

Kviksølvkvartslampen, der ofte benævnes med det noget prangende Navn „Højfjeldssol“, har som Lyskilde Kviksølvdampe, der bringes til at lyse af en elektrisk Strøm i et af Kvarts forarbejdet Rør. Dens Lys er saare rigt paa ultraviolette Straaler, men fattigt paa varmende røde og ultrarøde Straaler.

En lille Sportskjole.



At leve sundt.

Der tales og skrives i vore Dage uhyre meget om Sundhed, om at leve sundt. I Aviser og Bøger gives der utallige Forskrifter og Regler for den sundest mulige Livsførelse; Videnskabsmændene arbejder i deres Værksteder ihærdigt for at opklare, hvad der er sundt eller usundt, og særlig advares der stærkt imod alle de Farer, der truer vor Sundhed i Form af de forskellige Giftstoffer som Spiritus, Tobak, Kaffe osv.

Alt dette er godt. Og der er heller ingen Tvivl om, at de Bestræbelser, der i det sidste Aarhundrede er udfoldet for at forbedre vor Levemaade, har bragt betydelige Resultater.