

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 6 (1930-1931)
Heft: 9

Artikel: Schwimmen für Jedermann : praktische Anleitungen
Autor: Friedauer, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064849>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

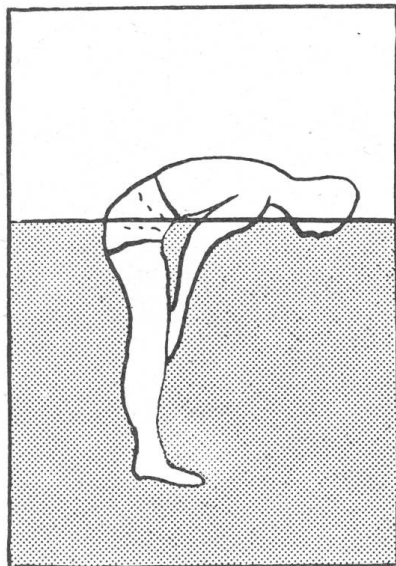
Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

SCHWIMMEN FÜR JEDERMANN

Praktische Anleitungen von A. Friedauer

Meiner so betitelten Arbeit muss ich vorausschicken, dass ich den Schwimmunterricht in einer Badeanstalt erteile. Dieselbe misst 25×40 m und ist in 3 Bassins eingeteilt. Das Planschbecken (10×15 m) ist für die kleinen Kinder. Mein Exerzierfeld ist das mittlere Bassin von gleichem Ausmass. Seine Tiefe reicht von zirka 60 cm bis 1,20 m. Das tiefe Wasserbecken (1,80 m) ist nur für Schwimmer, denen 20×25 m Spiegelfläche zur Verfügung stehen. Zwischen je zwei Bassins zieht sich ein Röhrengeländer durch, deren untere Röhre



Eintauchen des Gesichtes. (Uebung 8: Nicht zu viel Luft schöpfen, Wasser wegspritzen)

nicht allzu tief unten angebracht sein soll.

Das Erste, was ein Schwimmlehrer bei Antritt neuer «Lehrlinge» zu tun hat, besteht darin, dass er sich genau informiert, wie es mit der Gesundheit steht. Sind sie vollauf gesund, wohl an, dann machen auch strenge Schwimmstunden nichts. Leidet etwa einer am Gehör, stosse er grosse, in Oel getauchte Wattebausche in die Ohren. Kleine Bausche werden durch den Wasserdruck zu sehr ins Ohr gepresst, und ihre Entfernung ist oft mühsam und für den Laien nicht ganz gefahrlos. Grosse Vorsicht soll dann walten, wenn der Neuling herzschwach ist. Ferner vergewissere sich der Lehrer, ob andere Gebrechen zu berücksich-

tigen sind. — Diese Zeilen rufen vielleicht dem Gedanken: Ich übernehme keine Verantwortung. Die Bresthaften sollen nicht schwimmen! Nein, nicht so. Das ist falsch.



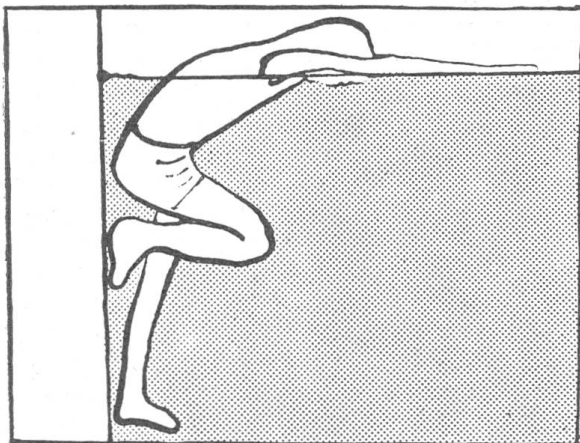
Uebung 11: Kauern unter Wasser. (Wenig Luft, kauern, Hände fassen die Knie fest, auftreiben lassen)

Befrage den Arzt. Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass ausser jedem normalen Menschen auch viele, sehr viele Gebrechliche schwimmen lernen können. Allerdings muss der Lehrer jedem einzelnen den Lehr-



Uebung 11: Der Körper wird etwas nach vornüber gedreht, dann hebt ihn das Wasser, bis ein Teil des Rückens über dasselbe hinausragt. So kann einer schwimmen, solange er den Atem unterbrechen kann. Soll aber auf Zeit erst nach langer Uebung gemessen werden

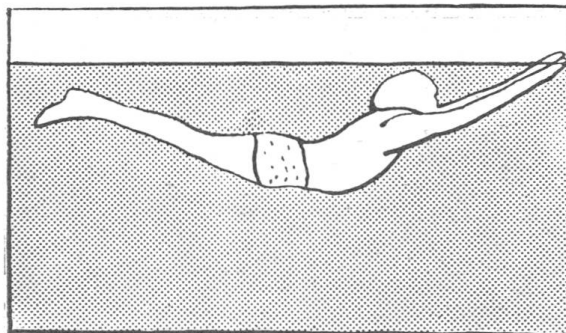
plan anzupassen vermögen. Da hatte ich einen Jüngling, dessen Beine infolge durchgemachter englischer Krankheit sehr schwach und arg entstellt waren (u. a. sehr starke Knieknickungen). Das Becken zeigte sich so winzig, dass uns immer wunderte, wie es nur die Last des Oberkörpers tragen könne. Die Arme waren starker Konstitution. O, der Arme! Erst stand er am Bassinrande, weinte fast, das frohe Bild der planschenden Kameraden lockte ihn, und zur Herbstzeit schwamm er recht gut. Auch Kopfsprünge vom Stand aus, Tauchen und Transportschwimmen zählte er zu seinen Künsten. — Ein anderer, ein infolge Herz-



Uebung 14: Ausgangsstellung zur Liegeübung. Starkes Abstossen, damit der Körper «fährt». Hände immer in Vorhalte

krankheit pensionierter Eisenbahnler, lernte bei mir schwimmen. Es ist ein junger, fetter Mann, heute Erster unserer Badanstalt in Tauchen und Liegen. Unglaublich! Und noch nie hatte er nur das Geringste am Herz verspürt. Auf erneut gestelltes Anstellungsgesuch hat ihn der Bahnarzt erneut abgewiesen: Herzkrank!

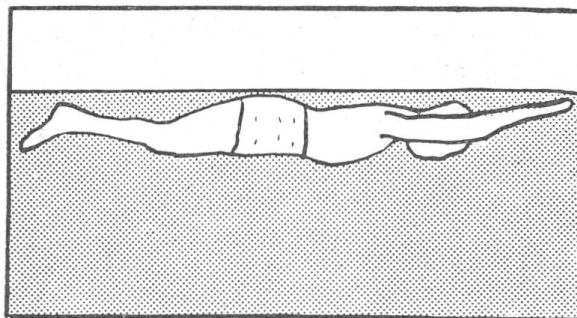
Das pädagogisch-psychologische Verständnis eines Schwimmlehrers kann sich nirgends so bewähren wie bei der «Behandlung» der Wasserscheuheit, dem grössten, oft fast unüberwindlichen Widerstande der oft fürs Schwimmen doch so eingenommenen Neulinge. Zu dieser «Krankheit» gesellen sich noch weitere: Angst vor Wasserschlucken und vor dem Ertrinken. Hier gilt es nun, dem Lernenden erst in schonendster, liebevoller Weise das Wasser vertraut zu machen, dann Ohren, Nase, Augen, Herz und Lungen an den Wasserdruck zu



Falsches Liegen: Das Kreuz darf nicht hohl sein. So gibt es kein mühe-loses Liegen. Diese erzwungene Haltung müdet

gewöhnen. Das scheint mir nach meinen Erfahrungen das Wesentliche zu sein, denn die Bewegungen beim richtigen Schwimmen sind mechanischer Natur, und die Atmung — sofern wenig oder nichts davon gesagt wird — kommt, wenigstens bei den Jungen, ohne viel Wesens zu machen, ins richtige Geleise.

Wie «behandle» ich nun diese Furcht vor dem Wasser? Da bediene ich mich zweier Säckelchen: Einmal des Masseneinflusses. Zu manchen der unten angegebenen Uebungen ziehe ich stets die mittelmässigen und guten Schwimmer heran, Glanzleistungen sollen die Besten leisten. Dann habe ich meine Vorbereitungsübungen, mein ABC des Schwimmens, das aber kein starres, unverrückbares System darstellt. Je nach Natur des Lernenden, nach Willenskraft, Fleiss, Leistungen usw. werden etliche Uebungen weggelassen oder andere beigelegt. Auf Wunsch einiger Kollegen sei hier das ABC wiedergegeben:



Richtiges Liegen: Uebung 14: Der Körper ist gestreckt, aber das Kreuz nicht hohl. So ruht er auf dem Wasser ohne Mühe. Auch hier lässt sich die Zeit steigern, jedoch Vorsicht bei Herzkranken

Das schöne Badekleid



Lassen Sie sich „RUCOSA“-Badekleider vorlegen, ziehen Sie die kleine Schrift aus der angehefteten Etikette und vergleichen Sie Punkt für Punkt die darin aufgezählten Vorzüge mit dem vor Ihnen liegenden Kleid. Die Gewissheit, ein feines, ausgezeichnetes und schönes Badekleid zu bekommen, belohnt die kleine Mühe.
Erhältlich in allen guten Detailgeschäften.
Schweizer Fabrikat

RUEPP & C° AG.
Sarmenstorf (Aargau)

1. Führen an der Hand durch verschieden tiefes Wasser (nicht tiefer als bis zur Brust, aber mehrmals durch).
2. Mit den Händen den Wasserwiderstand fühlen (Armbewegungen abwärts und seitwärts).
3. Rasches Rudern (den einen oder andern nimmt's aus der Gleichgewichtslage: er will fortschwimmen).
4. Kreis bilden: Spritzen gegen Mitte (Lehrer!!). Spritzen rückwärts.
5. Rechts-um! Spritzen an den Rücken des Vordermannes; Spritzen ins Gesicht des Hintermannes.
6. Gesicht waschen mit viel Wasser in der Hand.
7. Tiefe Kniebeuge, das Wasser soll bis an den Hals steigen; erst ruhig sitzen; Druck wirken lassen; Erlebnis! Leichtes Paddeln; kräftige Armzüge (Brustschwimmen). Man führe die Hände nicht zu weit zurück. Diese Übung hebt das Gefühl der Sicherheit schon recht ansehnlich.
8. An einem Geländer in Grätschstellung mit weitem Griff: Rumpfbeugen vorwärts, Gesicht ins Wasser; Rumpfbeugen vorwärts, auch die Ohren unter Wasser; Rumpfbeugen vorwärts, Kopf ganz untertauchen. (Hier ist zu beachten, dass nach dem Heraufkommen das Wasser durch energisches Kopfdrehen-schütteln weggespritzt wird. Ferner sollen zu all diesen Übungen wie zum Tauchen die Lungen nicht ganz voll Luft geschöpft werden, da sonst allein schon der Luftdruck zu einem Ausatmen zwingt, der dazukommende Wasserdruck dieses Ausatmen aber unter Wasser bedingt. Dem Ausatmen folgt notwendig ein Einatmen — und das Wasserschlucken ist da.
9. = 8, aber ohne Geländer. Ängstliche halte ich erst.
10. Leichter Sprung in die Höhe, rasches, vollständiges Untertauchen zur Kauerstellung und Strecken zum Stand (mehr-mals).
11. Vorschrittstellung: Untertauchen, Knie-fassen, auftreiben lassen. Hier die besten Schwimmer vormachen lassen. Vielleicht einen wieder unter Wasser drücken und wieder auftreiben lassen. Ein Scherz da-zu und der Mut ist da!
12. Versuch, auf dem Boden zu kriechen (Tauchübung, Zeit steigern).

13. Kriechen durch die hohle Gasse (mehrere Knaben hintereinander in Grätschstellung).

14. Liegeübung: Aus Stand, das Wasser bis an den Hals, ein Bein in Hüfthöhe an Mauer, Treppe, Geländer zum Abstoss gepresst, Hände in Vorhalte — abstossen und in völlig gestreckter Lage, das Gesicht unter Wasser, liegen bleiben, solange der Atem zurückgehalten werden kann. Das ist wohl die Hauptübung. Wer längere Zeit so liegen kann, der schwimmt, der muss das Wasser zum Freunde haben.

15. Obige Übung, aber vom Bassinrande aus. Das Untertauchen auf den Kopf ist erst eine Mutprobe, weckt aber rasch die Freude, und oft folgt «Köpfler auf Köpfler».

In meiner Praxis komme ich je länger desto mehr dazu, Übungen 14 und 15 seien die Schlüssel jeglichen Schwimmens, gleichviel, ob Brust oder Crawl. Sie sind das erste Ziel, das erstrebt werden soll, sind ein Gradmesser der noch vorhandenen Scheu. Im allgemeinen beobachtete ich, dass, wer diese Übungen beherrschte, die Furcht

vor dem Nass abgelegt hatte. Angst vor Wasserschlucken und Ertrinken taucht nur noch gelegentlich auf, wird durch häufiges Baden auf ein Minimum reduziert, und wenn auch noch bei «Wellengang» in der Badanstalt gebadet wird, ist sie bald auf den Nullpunkt geschraubt. Jetzt habe ich die Schüler so weit, dass sie fast ohne weitere Hilfe die Schwimmbewegungen erlernen und machen können.

Früher war allgemein das Brustschwimmen die erste «Kunst», Rücken-, Seit- und Matrosenschwimmen folgten nach. Seitdem aber der Kriechstoss oder Crawl, diese «neue», aber uralte Schwimmart wieder auflebt, treten obige Arten etwas in den Hintergrund, zumal Seitschwimmen, dessen Stern der Gunst nur noch ein wenig blinkt. Da erhebt sich die Frage: Sollen die Lernenden erst Brust- oder Crawlschwimmen lernen? Gestützt auf folgendes Erlebnis, das nicht einzig ist, komme ich dazu, dem Schüler in der Wahl der ersten Schwimmart freie Hand zu lassen: Ein durch Unglück in den Hüften Leidender war ausserstande, zum Brustschwimmen die Beine genügend zu spreizen. Nach jedem Versuch rollten Trä-



Lernt richtig sonnenbaden!

Das heißt: Reiben Sie sich vor dem Sonnenbade, das nie mit nassem Körper erfolgen darf, kräftig mit

NIVEA-CREME
NIVEA-ÖL (Hautfunktions-
u. Massage-Öl)

ein. Beide enthalten — als einzige ihrer Art — das hautpflegende Euzerit, beide vermindern die Gefahr schmerzhaften Sonnenbrandes, beide geben gebräunte Haut, auch bei bedecktem Himmel. Nivea-Creme wirkt überdies an heißen Tagen angenehm kühlend. Nivea-Öl schützt Sie bei unfreundlicher Witterung gegen zu starke Abkühlung, die leicht zu Erkältungen führen kann, so daß Sie auch an kühlen Tagen in Luft u. Wasser baden können.

Nivea-Creme: Fr. o.50 bis 2.40
Nivea-Öl: Fr. 1.75 und 2.75
Pilot A.-G., Basel

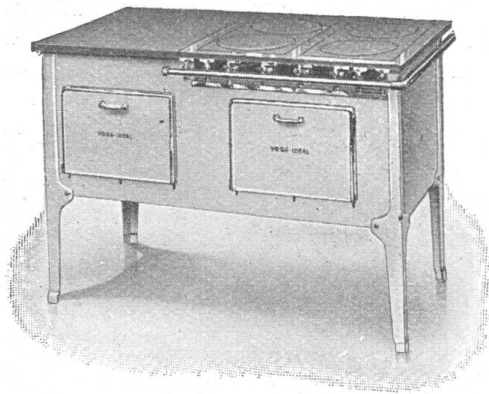


Ein Einmachbüchlein gratis!



Die Glashütte Bülach sendet auf Verlangen gerne jeder Hausfrau gratis das Büchlein „Das Einmachen von Früchten und Gemüse in der Bülacher Flasche“. Darin wird gezeigt, wie man ohne Sterilisierapparat und teure Gläser Früchte einmachen kann. Verlangen Sie es. Postkarte genügt.

Der VOGA-IDEAL mit Wärmeplatte



der Gasherd der
praktischen Hausfrau

H. Vogt-Gut A.-G., Arbon



Die Schlanke: „Warum isst Du nicht? Nimm wie ich täglich nach dem Essen eine FUCABOHNE, Du wirst schlank und fühlst Dich wohl“.

nen, Tränen des Grolles, von der Natur nun hinten gesetzt zu sein, Tränen des Schmerzes, den andern trotz Wille, Fleiss und kräftigem Bau nicht ebenbürtig zu sein. Reichlich spät in der Badesaison ist er mir aufgefallen. Das ihn tröstende Wort: Lernen Sie Crawl, das geht sicherlich, belebte ihn förmlich. Der Segen blieb nicht aus: Heute schwimmt er so rasch Crawl wie die andern Brust.

Ich komme auf die Liegeübung zurück. Sie ist das erste Ziel, aber auch die Grundlage des Brust- wie Crawlschwimmens. Sind die Lehrlinge so weit, gehe ich mit ihnen ins Planschbecken, zeige ihnen die Beinbewegungen zum Crawl, lasse sie üben (im Liegestütz). Dann kehre ich ins mittlere Bassin, und was ist nun leichter, als von der Wand abstossen — liegen — und dann das Schlagen der Beine etwas üben? Und wenn der Anfänger auch den Kopf über Wasser hält, was zu tun ihn vielleicht die Beinübung zwingt, so macht das nichts. Uns soll ja die Idealform des Crawl vor Augen schweben, aber hüten wir uns vor dem Gedanken, der Unterrichtete sollte sofort alles genau nach Vorschrift machen. Zum Crawl gehört tapfere Ausdauer und wacker Übung. — Ist diese Erstaussführung des Crawl einige Male gemacht worden, ziehe ich die kleinen Holzflosse heran, lege mich darauf, so, dass Hüfte und Beine frei sind. Es folgen die Beinbewegungen zum Brustschwimmen. Wer will, kann dieselben am Floss üben, wer festen Grund vorzieht, kommt an ein Geländer. Da wird Liegestütz gemacht, geübt und gezählt, auf dass schon von Anbeginn ein gewisser Rhythmus da ist. Gewöhnlich haben die Jungen schon während der Zeit der Vorübungen den Schwimmern die Bewegungen abgespickt. Also, her da! Jetzt macht ihr Liegen, hält den Kopf über Wasser und nach kurzem Liegen macht ihr einmal bis zweimal die Beinbewegung. Bereit? Achtung! — Los! Beine — ja, so ist's recht, nochmals! Die Armbewegungen sind ja unvermerkt schon bei Nr. 7 geübt worden. Üben wir diese nochmals. Jetzt Arm- und Beinbewegungen zusammen. Hier halte ich nicht viel auf Trockenübungen, weil die Beinbewegungen stets nur mit einem Bein ausgeführt werden können. Vielmehr bediene ich mich eines kleinen Kniffes. Statt zu zählen: eins—und—zwei, wähle ich aus naheliegenden Gründen: Arm — und — Bein — Arm — und — Bein. (Das erste Arm ist im Liegen.) So dauert es gar

nicht lange, und jeder weiss, welche Schwimmart ihm besser liegt.

Jedem Zuschauer, ob Schwimmer oder nicht, muss auffallen, dass ein grosser Prozentsatz Lernender nach kurzer Schwimmzeit absteht und nach Atem ringt. Der rote Kopf, das starke Heben und Senken des Brustkorbes verraten vorausgegangene Hemmung des Atems, vielleicht gar einen Unterbruch desselben. Soll dieser Erscheinung, die jeder Ausdauer ins Gesicht schlägt, entgegengetreten werden, können mehrere Wege eingeschlagen werden. Einer der alten Garde erwiderte mir auf eine diesbezügliche Frage: «Wieder ins Wasser schicken, ihn lange, lange schwimmen lassen, dann findet er's schon heraus, wo es hapert. Was gilt's, nachher kann er's.» Gewiss muss der Schwimmlehrer gelegentlich einmal barsch und schroff sein, aber so arg denn doch nicht. Dem Stärkeren mag diese Methode zum Ziele verhelfen, nicht aber dem Schwächeren, dem Zaghaftern. Der steht doch wieder ab, wahrscheinlich entmutigt, verzagt und freudlos. Der Grund dieser allzu raschen Ermüdung ist vom Bassinrande aus leicht zu erkennen. Sind die Bewegungen richtig, richtig auch Rhythmus und Bewegungsablauf, fehlt es nur an sportlicher Tüchtigkeit. Da heisst es: üben — üben. Häufiger treten die beiden andern Ursachen auf: Krampfhaftes Spannen der Muskeln und allzu rasche Bewegungen. Verkrampfung hindert die natürliche, regelmässige Atmung, die zu raschen Bewegungen lassen Herz und Lungen der neuen, raschen Bewegung in ihrer Tätigkeit nicht folgen. Und bis sie im Takt zu Arm- und Beinbewegungen ihre Arbeit ausführen, ist der Lernende längst ermüdet. Gegen dieses übersetzte Tempo gibt es auch einen andern Weg: Ich lasse den Schwimmer auf mich zuschwimmen, stehe auf dem Bassinrande und zähle laut: Arm und Bein. Mit den Armen mache ich die Bewegungen regelmässig mit, die Beine arbeiten nur gelegentlich. So sieht mich der Übende, und mein Zählen sagt ihm immer, was kommt. — In meinem Unterricht ist diese Hast beinahe etwas Unbekanntes, da meine Schüler als Ausgangspunkt wiederum die Liegeübung haben. Wer lange liegen kann, fühlt sich total sicher, dem erregen auch die langsam ausgeführten Bewegungen keine Angst, er liegt ja immer noch. Und weiter wird durch den Übergang Liegen — Schwimmen die Verkrampfung ausgeschaltet. Scherzweise

Tuchfabrik Sennwald

liefert direkt an Private solide
Herren- und Damenstoffe
Woldecken und Strickwolle
zu billigsten Preisen. Gediegene Auswahl. Saison-Neuheiten. Muster franko.

AEBI & ZINSLI, SENNWALD
Kanton St. Gallen

Therma

Elektr. Reise - Apparate



Die Marke für
Qualität
Eleganz und
Zweck-
mässigkeit

Unsere Reise-Bügeleisen
Reise-Kocher und Reise-
Brennscheren-Wärmer
erhöhen die Annehmlichkeiten
Ihrer Reise oder Ihres
Ferienaufenthaltes

Erhältlich bei sämtlichen Elektrizitäts-
werken und Elektro-Installationsfirmen

2 1/2 Millionen Thermo-Apparate im täglichen Betrieb

„Therma“ A. G. Schwanden (Glarus)



Qualitätszahnbürste

Waz verlor noch nie ein Haar.
Ist das nicht ganz wunderbar?
Doch käm's vor, sei nicht entsetzt!
Denn sie wird Dir ja ersetzt.



Besuchen Sie die Berner
Kaffee- und Ruchlwirtschaften
J. Gfeller-Rindlisbacher ^{A.}_{G.}

Gute 3'Dieri
sorgfältig zubereitete
Mittag- und Abendessen

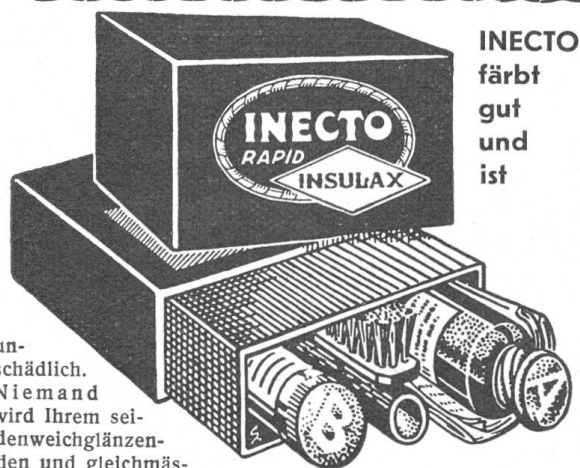
Bern
Bärenplatz 21

Basel
Eisengasse 9

Zürich
Löwenplatz

sowie das
Kurhaus

Blausee
im Randertal



INECTO
färbt
gut
und
ist

un-
schädlich.
Niemand
wird Ihrem sei-
denweichglänzen-
den und gleichmäs-
sig schönen Haare irgend welche Behandlung anmerken. Er-
hältlich in allen bessern Coiffeurgeschäften oder direkt ab
Fabrikdepot: **Jean Leon Piraud, Frauenfeld.**

— aber immer das unvermerkte Lernen
im Auge — lasse ich gelegentlich während
des Liegens 2—4 Beinschläge ausführen,
die Hände immer in Hochhalte. Damit er-
reiche ich, dass die Bewegungen richtig
werden und erst noch, dass das Tempo nicht
zu rasch wird. Tapfere wagen mehrere
Beinschläge und eilen fort. Sie werden der
Zagenden Vorgespann.

Mit diesen Ausführungen, die keineswegs
Anspruch auf Vollständigkeit im Aufbau
erheben, glaube ich, diesem oder jenem
etwelchen Ratschlag und Anregung gegeben
zu haben. Wenn diese Zeilen dies zu tun
vermögen, erfüllen sie ihren Zweck, mehr
wollen sie nicht. Nur noch eine Bemerkung:
Widersacher können einwenden, es gehe zu
lange, bis einer mein ABC durchgearbeitet
habe und der Lernende zum Schwimmen
komme. Dem ist nicht so. In 3—4 Wochen
à 2 Stunden ist es möglich, dies Wenige
durchzuarbeiten und dann zum Schwimmen
überzugehen. Zusammengefasst:

10 Merksprüchlein für Schwim-
mer und solche, die es werden
wollen

1. Wenn du zum Schwimmen ins Wasser
steigst, tauche erst den Kopf unter. Du
wirst die Wohltat spüren, wenn dir die
erste Nase voll Nass beschieden ist.
2. Schwimme anfänglich nicht, bis du stark
ermüdet bist. Dafür schwimme oft, auf
dass die Bewegung leichtflüssig sich ab-
wickelt und du ein Minimum an Kraft
verzehrst.
3. Führe die Hände nicht zu weit rückwärts
(gegen die Hüfte), drücke vielmehr mit
den Handflächen das Wasser etwas nach
unten.
4. Während des Trainingschwimmens sprich
nicht, gebrauche diese Kraft für einige
Armzüge mehr.
5. Fühlst du dich sicher und willst du an
Ausdauer gewinnen, forciere langsam.
Zum Beispiel jedesmal Schwimmen 3 bis
10 Armzüge mehr.
6. Vergiss dabei nie: Die Raschheit der
Bewegungen bringt dich nicht vorwärts,
sondern die Wucht der Ausführung, das
möglichst reibungslose Fahrenlassen und
die beste Ausnützung des «Schusses»
sichern den Sieg.
7. Vergiss auch nicht, dass zwischen hinein
einige «zügige» Turnübungen den Kör-

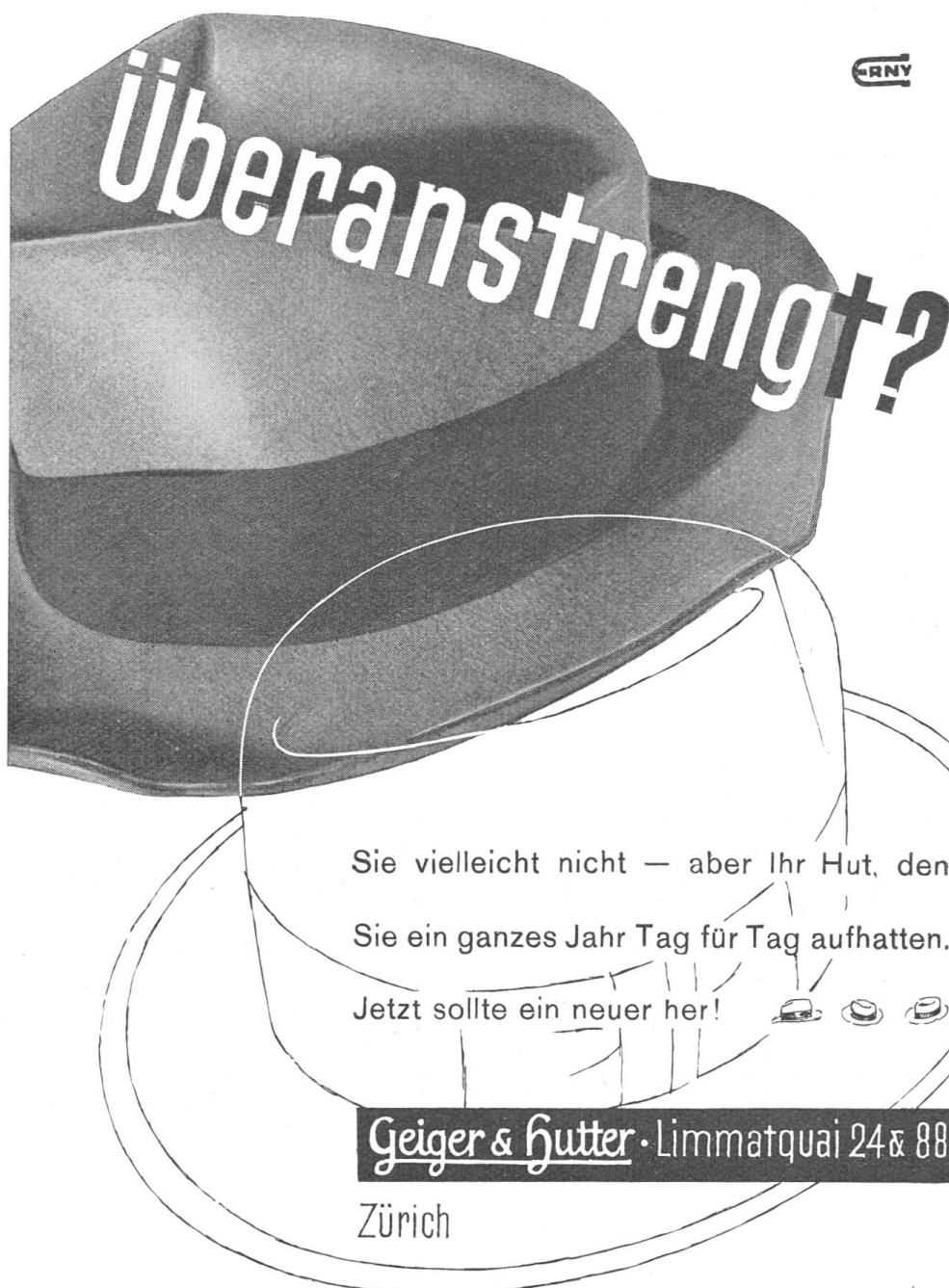
per wieder erwärmen und ein Wohlbehagen auslösen.

8. Bist du im Schweisse, erregt oder aufgebracht, steige vorsichtig ins Wasser und schwimm erst nur einige Züge.

9. Schwimmen ist der gesündeste Sport. Aber erkenne seine Gefahren auch nicht: Zu starker Wärmeverlust nach kühlem bis kaltem Bade oder zu langer Bade-

dauer. Krampf kann gefördert werden. Ueberanstrengung des Herzens und Herzfehler.

10. Richte dein Augenmerk nicht zu sehr auf den Rekord. Stähle vielmehr Muskeln, Lungen und Herz im Spiel. Dieses schafft Wohlgelauntheit, Ergötztheit, Befriedigung und neue Lebensfreude, die weit über die Wintertage hinausreicht.



Überanstrengt?

Sie vielleicht nicht — aber Ihr Hut, den Sie ein ganzes Jahr Tag für Tag aufhatten. Jetzt sollte ein neuer her!

Geiger & Hutter · Limmatquai 24 & 88
Zürich