

die Schultern schön zurückgebogen zu tragen. Es ist auch viel gesünder, sich gerade zu halten.

Wer sich krumm hält, der wächst nie schlank und frei in die Höhe, sondern wird immer krümmer und krümmer, bis er endlich aussieht wie eine Schildkröte, bei welcher der Kopf kaum unter dem runden Gehäuse hervorsteht.



Stehst du, so lehne dich nicht an jede Mauer an, damit du den Kalk und die Spinnweben davon nicht auf deinem Rücken hinwegträgst oder wenn sie frisch angestrichen ist, ganz daran kleben bleibst.