Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 10

Artikel: Richtiges Verhalten bei Erkrankung unserer Kinder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968876

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: 10.07.2025

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

Teufen (App.), Oktober 1956 — 13. Jahrgang — Nr. 10

A.Z. VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.50	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10775	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postscheckkonto Hannover 554 56	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Blühen oder welken? / 2. Richtiges Verhalten bei Erkrankung unserer Kinder. / 3. Verschiedenartige Heilmethoden. / 4. Nützliche und schädigende Kälte. / 5. Die Freude als Heilmittel. / 6. Die Sonne bringt es an den Tag. / 7. Günstige Behandlung von Milchschorf. / 8. Weizenkeime als Ergänzungsnahrung. / 9. Die Pflege persönlicher Eigenart. / 10. Fragen und Antworten: a) Mangelnder Appetit und Blutarmut; b) Einfache Hilfeleistung bei mancherlei Mängeln; c) Günstige Behandlung bei Zwölffingerdarmgeschwür. / 11. Aus dem Leserkreis: a) Behebung einer Leber- und Gallestörung; b) Erfolgreiche Behandlung bei Heuschnupfen. / 12. Bekanntmachungen: a) Telephongespräche; b) Schweizer Heil- und Hausmittel in Kanada; c) «Der kleine Doktor» im neuen Kleid.

Richtiges Verhalten bei Erkrankung unserer Kinder

Verwöhnen oder natürliches Eingreifen?

Das richtige Verhalten bei Erkrankung unserer Kinder hängt sehr stark mit unsern Erziehungsgrundsätzen zusammen. Sind wir gewohnt, das Kind zu verwöhnen, dann verwöhnen wir es im Krankheitsfalle doppelt, denn die Angst und das Erbarmen steigert die Untugend des Verwöhnens sehr. Wenn wir jedoch einen nüchternen, gesunden Sinn walten lassen, wie wir diesen vor allem bei wildlebenden Tiermüttern immer wieder beobachten können, dann werden wir es auch in Krankheitstagen unserer Kinder viel leichter haben. Ein Kind, das nicht verwöhnt wird, wird sich viel tapferer gegen die Krankheit wehren und nicht allzurasch im schützenden Bett Zuflucht suchen. Es wird auch die Krankheitszeit nicht unnötig hinausziehen und durch Ungehorsam und allerlei schädigende Wünsche seinen Zustand verschlimmern. Krankheitszeiten sind nicht Zeiten, die ein Kind ausnützen soll, um in vermehrtem Maß die Aufmerksamkeit der besorgten Eltern für sich zu beanspruchen; nein, Krankheitszeiten sind ernste Zeiten für die Eltern und das Kind, denn sie müssen richtig ausgewertet werden. Ist ein Kind schon krank, so soll es wenigstens den Nutzen einer richtigen Pflege genießen, damit es den Körper entschlacken und entgiften kann, damit sich die Nerven beruhigen und erholen können und damit der Wille zum Gesunden gefestigt wird. Das erfordert Umsicht von den Eltern, vor allem von der pflegenden Mutter. Ein leitendes Wort aus dem Volksmund muß ihr dabei stets wegweisend sein, nämlich, daß kleinen Kindern rasch etwas fehlen kann, daß sie aber ebenso rasch auch wieder gesunden. Dabei muß allerdings betont und beachtet werden, daß man sie richtig pflegt und behandelt. Wenn man in der Zeit der Krankheit den Kindern alle unvernünftigen Wünsche erfüllt, wenn man sie mit allem Durcheinander und mit allem möglichen Schleckzeug füttert, dann verlängert und erschwert man damit nur die Krankheitszeit. - Dies gilt indes nicht nur für die Kleinen, sondern auch für die heranwachsende Jugend, ja sogar für die Erwachsenen.

Vorbeugende Maßnahmen

Wie also werden wir uns verhalten, wenn eine Krankheit im Anzuge ist? Wenn wir ihr durch Diät, vielleicht auch durch einen Safttag, durch Schwitzen und ausgiebigen Schlaf zuvorkommen können, wird dies zum großen Vorteil dienen. Oft ist unser Kind nur übermüdet und hat sich in diesem Zustand noch eine Erkältung zugezogen, also lassen wir es schlafen, lassen wir es nach gründlicher Darmreinigung mittelst eines milden Kamillenklistiers einige Zeit mit etwas Rohsäften oder verdünntem Molkenkonzentrat fasten. Letzteres wirkt besonders bei Fieberzuständen ausgezeichnet. Vergessen wir auch das Schwitzen nicht, das vielleicht schon durch Lindenblüten- oder Hollunderblüten-Tee erreicht wird. Auch Wickel oder ansteigend heiße Bäder können das Schwitzen fördern, wenn wir nicht das Schwitzen in irgend einem Schwitzkasten vorziehen. Heute mag man solche häuslichen Schwitzvorrichtungen Sauna nennen, was jedoch belanglos ist; wichtig ist einfach, wenn das Kind entsprechend seiner vorhandenen Kraft richtig schwitzen kann. Das Vorbeugen schließt oft schon die Heilung in sich, so daß es überhaupt nicht zu einem richtigen Krankheitsausbruch zu kommen braucht. Kinder, die mit Naturkost ernährt werden, werden wenig an Magen- und Darmstörungen zu leiden haben. Hat man sie zudem dazu erzogen, die Nahrung gut zu kauen und gründlich zu durchspeicheln, ja selbst die Getränke nicht rasch zu genießen, sondern besonders die kalten im Munde zu durchwärmen und gut einzuspeicheln, dann hat man reichlich zur Schonung der Organe beigetragen und muß weniger eine Störung oder gar eine

BLÜHEN ODER WELKEN?

Wenn am Weg' ein leuchtend Blümlein steht,
Niemand unachtsam vorübergeht.
Jeder freuet sich an seinem Blüh'n
Und an seinem freundlichen Bemüh'n.
Ist das Blümchen aber welk und krank,
Sagt ihm niemand mehr: «recht schönen Dank!»
Weg, dahin ist seines Lebens Zier,
Es gefällt wohl nicht mehr dir, noch mir. —
Wenn ein blühend' Menschenkind sich freut,
Weil es seine Kraft stetsfort erneut
Und in seinem jungen Dasein glüht
Wie die schönste Rose, die da blüht,
Denkt doch wahrlich niemand wohl daran,
Daß auch diese Blume welken kann!
Krankheit kann sie knicken und der Tod,
Darum schütze sie vor bittrer Not,
Vor sie welket, pflege weislich sie,
Denn es lohnt sich wahrlich diese Müh!
Blumen sind zu unsrer kurzen Freud',
Menschen aber leben nicht bloß heut!

ernstliche Erkrankung befürchten. Wer jedoch in gesunden Tagen diese weisen Verhaltungsmaßregeln nicht oder zu wenig beachtet, der lege nun sein Augenmerk ganz besonders auf sie, wenn Störungen oder Krankheiten auftreten.

Grundregeln

Es ist dringend notwendig, daß wir stets für eine gute Darmtätigkeit sorgen. Haben wir dies in gesunden Tagen vernachlässigt, dann beachten wir dieses Erfordernis doppelt peinlich in kranken Tagen, gehört solches doch zur grundlegenden Regelung gesundheitlicher Hilfeleistung. - Frisch gemahlener Leinsamen oder das schmackhafte Leinsamenpräparat Linosan helfen zur Förderung. Ebenso ist Psyllium, der bekannte kleinkernige Flohsamen wirksam, auch eingeweichte Zwetschgen oder Feigen mögen genügen. In letzter Zeit hat sich auch Sesamsamen oder ein Sesamprodukt, das bei den Kindern recht beliebt ist, sehr gut bewährt. Wenn aber wider Erwarten alles nicht helfen sollte, dann wenden wir ein mildes Kamillenklistier an, zeitweilig abwechselnd mit einem Johannisölklistier. - Besonders beim Säugling oder Kleinkind ist dies sehr hilfreich und wohltuend. Wenn der Darm gut arbeitet, dann haben wir nicht nur für gesunde Tage eine gute Grundlage geschaffen, sondern vor allem auch für kranke Zeiten viel gewonnen. Die unliebsamen Gärungen, die den Säugling und das Kleinkind oft so hartnäckig plagen, können dadurch, besonders bei strenger Beachtung richtiger Ernährungsweise, um vieles vermieden werden. Treten sie dennoch auf, dann sorgt in der Regel ein warmes Kamillenbad für verhältnismäßig rasche Abhilfe. Zur weitern Regel in kranken Tagen gehört es auch, auf eine gute Nierentätigkeit zu achten. Wir unterstützen diese schon im Alltag, wenn wir auf dem Speisezettel den Hagebuttenkernentee nicht vergessen, sondern ihn regelmäßig genießen. Zur stärkern Anregung mit heilender Wirkung dient in Krankheitszeiten auch noch der Zinnkrauttee. Auch Tee aus Birkenblättern ist gut, und noch vorzüglicher wirkt die Goldrute. Eine entsprechende Mischung aus diesen Kräutlein und Blättern, wie unser Nierentee es ist, mag die Wirksamkeit noch erhöhen. Auch Solidago-Frischpflanzenextract oder die verstärkten Nierentropfen Nephrosolid sind im Notfall unentbehrlich. Durch Schwitzen erlangen wir eine vorzügliche Ableitung auf die Haut, die wir durch entsprechende milde Kräuterbäder und nachheriges Massieren und Einreiben mit einem naturreinen Hautpflegeöl anregend pflegen. Manche Erkältung und Infektionskrankheit bekämpfen wir dadurch erfolgreich. Schwitzen ist vor allem auch bei den geringsten Anzeichen einer auftretenden Kinderlähmung am Platz. Es ist dringend erforderlich, und seine Mühe darf keineswegs infolge Bequemlichkeit gescheut werden. Im Gegenteil, es muß gründlich und ständig durchgeführt werden, bis der Gefahrenmoment überwunden ist.

Sorgen wir in gesunden Tagen stets für gute Blutzirkulation, dann haben wir gute Vorsorge gegen Erkältungen getroffen. Bergkinder, die gewohnt sind, den ganzen Sommer hindurch barfuß zu gehen, ja selbst an Regentagen keine Schuhe und Strümpfe hervornehmen dürfen, sind meist abgehärtet. In Wind und Wetter haben sie genügend Bewegung und die heilwirkende Höhensonne, die sie selbst zur Winterszeit genießen können, steigert ihre Widerstandsfähigkeit. Unsere Stadtkinder im Tiefland sind da sehr benachteiligt, besonders wenn sie zu den sogenannten Stubenhockern gehören. Hauptsächlich lymphatische Kinder sollten genügend gekleidet, viel an der frischen Luft sein. Entsprechende Bewegung im Freien wird ihre Blutzirkulation fördern, wodurch die gefürchteten kalten Füße, die zu so vielen Erkältungskrankheiten Anlaß geben, möglichst gemieden werden können. Der Kälte dürfen wir unsere Kinder ruhig aussetzen, denn sie ist gesund, wenn dabei für gute, warme Kleidung gesorgt wird. Frieren ist nämlich ungesund und schädlich und dient keineswegs zur Förderung der Widerstandskraft. Im Gegenteil, es schwächt und schafft für Erkältungen und Infektionskrankheiten eine günstige Grundlage. - Neigen unsere Kinder in regenreichen, sonnenarmen Zeiten zu kalten Füßen, dann wärmen wir diese nicht bloß am Ofen, sondern sorgen mit Hilfe von Fußbädern für richtige Blutzirkulation. Sehr günstig sind auch Wechselfußbäder, indem die Kinder soviel Minuten im warmen, als Sekunden im kalten Wasser verweilen. Auch das Wassertreten ist sehr beliebt bei ihnen, macht reichlich Spaß und erhöht wie die Wechselbäder die Widerstandskraft. - Werden die Kinder einmal durchnäßt, dann lassen wir sie nicht in den nassen Kleidern stecken, auch nie in nassen oder auch nur in feuchten Strümpfen. Wenn sie sich beim Spiel oder Wandern durch reichliches Schwitzen nasse Unterwäsche zuziehen, dann dürfen wir sie auch nicht in diesen bleiben lassen, denn dies würde den Schweiß zurückschlagen, was sehr schädlich ist und Krankheiten Vorschub leisten kann. Nein, in beiden Fällen sorgen wir für ein gutes Bad. Sind die Kinder durchnäßt und dem Frösteln nahe, sorgt ein warmes Bad oder auch eine gut warme Dusche für die notwendige Durchwärmung. Sind sie vom Schwitzen durchnäßt, dann spülen wir den Schweiß unter der Dusche ab. Jedesmal ist nachheriges gutes Frottieren und Einölen der Haut angebracht. Frische Wäsche und trockene Kleidung sind daraufhin eine wahre Wohltat. Aus all diesen Anregungen geht hervor, daß sich sehr viele Krankheiten durch vorbeugendes Eingreifen vermeiden lassen. Wir können auch in kalten, ungesunden Zeiten unsern Hals vorbeugend pflegen, wenn wir ihn mit möglichst unverdünntem Molkenkonzentrat auspinseln oder auch damit gurgeln. Es gibt Kinder, die das nicht können, die viel lieber gleich einen Schluck Molke trinken. Auch das hilft und beugt einer Halsentzündung oder Angina vor. — Ohrenweh lassen wir nie anstehen, denn es führt leicht zu der gefürchteten Mittelohrentzündung. Im leichtern Fall helfen Zwiebelwickel im Nacken und hinter den Ohren aufgelegt, ist die Erkrankung aber hartnäckiger, dann greift man zur Reiztherapie, indem man eine leichte Ableitungssalbe statt der Zwiebelwickel anwendet. Auch leichten Hustenreiz lassen wir nicht anstehen. Warme Oelauflagen auf der Brust oder warme Lehmwickel mit Johannisöl wirken lösend. Auch Kohlblätterauflagen sind günstig. Kalkhaltige Nahrung ist stets vorteilhaft. Carotten- und Kabissalat sollte nie fehlen. Täglich ein Löffelchen feingeschnittene Brennesseln im Salat wirkt vorbeugend und heilend, ebenso ist Lärchenmoos, das bekannte Usnea, vorzüglich. Tannen- und Lärchenknospen sind angenehm zum Kauen, und auch sie sollten wir auf unsern Wanderungen oder auf Skitouren nicht unbeachtet lassen, denn sie beugen vor und heilen.

Notwendige Ernährungsweise und natürliche Heilmittel

Selbstverständlich ist auch die Ernährung während der Erkrankung von großer Bedeutung, was ja schon in den vielsagenden Worten liegt, daß Nahrungsmittel Heilmittel und Heilmittel Nahrungsmittel sein sollten. Wenn schon in gesunden Tagen kalkreiche, gesunde Naturkost angebracht ist, wie viel mehr ist darauf zu achten, daß wir uns naturrein ernähren, wenn wir erkrankt sind! Bei fieberhaftem, appetitlosem Zustand werden wir es als wahre Wohltat empfinden, wenn wir ein Saftfasten einschalten dürfen. Auch verdünntes Molkenkonzentrat ist vorzüglich. - Je nach der Erkrankung verlegen wir uns nur auf Carottensaft und entsprechende andere Gemüsesäfte, die allerdings von biologisch gezogenen Gemüsen gewonnen werden müssen, oder wir dürfen auch noch Fruchtsäfte einschalten. Bei Leberstörungen meiden wir alles Fettgebackene, ja wir schonen schon in Tagen, da wir uns noch wohl fühlen, unsere Leber wesentlich, wenn wir uns von Fettgebackenem enthalten. Kinder, denen es leicht schlecht wird, wenn sie fettgebackene Speisen genießen, sollten vernünftigerweise darauf verzichten. Früher galt die Regel, einen verdor-

benen Magen durch Fasten zu heilen. Erst wenn sich das Verlangen nach einem trockenen Stücklein Brot wieder meldete, war dies ein Zeichen der Besserung, und langsam durfte der Magen wieder mit etwas mehr belastet werden. - Dies ist auch heute noch eine gute Grundregel. - Alle Gärungen meiden wir besonders im Krankheitsfall, indem wir gut kauen und durchspeicheln, nie Früchte und Gemüse zur gleichen Mahlzeit genießen und auf süßes Backwerk verzichten. Das Gemüse sollte nie durch Abbrühen entwertet werden, denn besonders der Kranke ist darauf angewiesen, es mit dem besten Gehalt von Vitamine und Mineralbestandteilen zu erhalten. Entwertete Nahrung beraubt den Körper in doppeltem Sinn. Achten wir auf die vollwertigen Ernährungsvorschriften, dann werden die Nahrungsmittel wirklich zu Heilmitteln für uns und vor allem auch für unsere heranwachsenden Kinder, denn sehr viele Krankheiten sind einer mangelhaften und verkehrten Ernährungsweise zuzuschreiben. Genügt die Ernährung als Heilmittel nicht, dann sollten nur natürliche Pflanzenmittel oder auch Mittel der Homöopathie und Biochemie angewendet werden. Man kann besonders Kinder empfindlich schädigen durch Verwenden von allopathischen Mitteln. An Stelle starker Mittel treten vorteilhaft physikalische Anwendungen, und an Stelle von Penicillin mildere Antibiotika wie Echinacea, Kapuzinerkresse, in kleinen Mengen auch Meerrettich und dergleichen mehr. Wir sollten sehr darauf achten, den kindlichen Körper in keiner Weise zu vergiften, da dies eine Schädigung zur Folge haben kann, die sich selbst später noch ungünstig auszuwirken vermag.

Wenn schon der Schlaf für den Gesunden sehr wichtig und regenerierend ist, sollte er vor allem auch in Krankheitszeiten als Heiler volle Beachtung finden. Ein krankes Kind sollte daher nicht durch allerlei unnütze Unterhaltung vom Schlafe abgehalten werden, sondern sollte vielmehr dazu erzogen werden, viel zu schlafen. Ein guter Schlaf läßt nicht nur alle Kümmernisse vergessen, sondern er verschafft dem Körper auch die notwendige Ruhe zur Heilung und zum Aufbau.

Eltern, die die gegebenen Ratschläge beachten, erweisen ihren Kindern mehr Liebe als durch verzärtelnde Verwöhnung. Selbstverständlich werden sie dadurch nicht hart und gefühllos gegen irgendwelches Unvermögen. Sie werden aber der Natur zu ihrem Recht verhelfen und dem Kind alles Schädigende fernhalten. Stiller Frohsinn und ruhige Kraft soll das kranke Kind betreuen, denn das ist die rechte Atmosphäre, an der es wieder genesen und gesunden kann.

Verschiedenartige Heilmethoden

Moderne Heilstätten

Bei meinem zweiten Aufenthalt in Californien lud mich einer meiner Freunde zu einem Besuch nach San Bernardino ein, wo eine kranke Bekannte von ihm in einer Heilstätte lag. Natürlich interessierte es mich, solch einen Ort zu besichtigen. Die Fahrt war mir nicht unbekannt. Sie führte uns mitten durch große Orangenplantagen und durch die ausgedehnte Weingegend dieses Landes hindurch, an Tausenden von Rebstöcken vorbei. Meistens war die Straße beidseitig noch von mächtigen Eucalyptusbäumen eingefaßt.

Punkt drei Uhr begann die Besuchszeit. Die Heilstätte war ein besonders schönes, neu erstelltes Gebäude des Spitalareals. Alles war, wie dies bei Spitälern in Amerika üblich ist, tipptopp eingerichtet. Ich hatte Gelegenheit, schnell einen Blick in einige Untersuchungsräume, wie auch in das Laboratorium zu werfen, und ich konnte feststellen, daß alles vorhanden war, was sich ein Spezialarzt für Tb. wünschen kann. Die modernsten technischen Einrichtungen standen zur Verfügung. Auch die Krankenzimmer waren sehr schön, man kann ruhig sagen, mustergültig ausgestattet. Die Schwestern, die hin und her gingen, hatten alle ein Gasentüchlein vor den Mund gebunden. Auch die Patienten waren gut erzogen, denn sie hielten alle beim Sprechen mit den Besuchern eine Papierserviette vor den Mund. Gleichwohl aber verließ ich dieses Haus mit einem großen Fragezeichen und Kopfschütteln. Ich konnte nicht begreifen, warum eine solch schöne Behandlungsstätte im Tale erbaut wird anstatt in der Höhe. Noch weniger konnte ich erfassen, daß dies in der Nähe der Kaiser-Steel-Werke und anderer Industrien geschah. Der gelbe, beißende Industriedunst, der dieserhalb dick, wie undurchdringlich ballender Nebel über dem ganzen Tale liegt, ist so stark, daß davon die Augen beißen und überlaufen. Gute Luft sollte doch an erster Stelle als Heilfaktor beachtet werden. San Bernardino liegt am Fuß einer schönen Bergkette. Schöne Autostraßen führen bis zum Big Bear hinauf, so daß es ein Leichtes gewesen wäre, diese Heilstätte über dem Dunstniveau zu erbauen.

Ein zweites Fragezeichen tauchte in mir auf, als ich mich über das Essen erkundigte. In der amerikanischen Literatur haben maßgebende Aerzte und Forscher betont, wie wichtig der ungeschälte Reis und die Naturnahrung für den Gesunden und vor allem für den Kranken ist. Hier aber erhielten die Kranken die übliche raffinierte Kost mit weißem Reis, Weißmehl, Weißbrot, weißem Zucker, Konserven und anderem mehr. Daraus werde ich auch in der Schweiz nie klug. In Davos konnte ich dieserhalb einmal einen befreundeten Arzt zur Rede stellen. Er versicherte mir, daß er schon oft den Versuch vorgenommen habe, eine natürliche, optimale Ernährung einzuführen, er sei aber am Widerstand der wirtschaftlichen Leitung gescheitert, weshalb nach wie vor alles beim Alten bleiben mußte. Es ist dies wirklich ein bedenkliches Kapitel. - Während die Wissenschaft wichtige Forschungsergebnisse veröffentlicht und ellenlange Artikel darüber schreibt und eine Menge Bücher über den Wert vitaminreicher, natürlicher Nahrung herausgibt, wird in der Praxis so wenig oder überhaupt gar nichts davon berücksichtigt. Als ich mit meinem Freund darüber sprach, erzählte er mir eine interessante Geschichte, die ich meinen Lesern nicht vorenthalten möchte.

Von alter Heilweise

Mein Freund ist in Griechenland geboren, lebt nun aber schon seit ungefähr 40 Jahren in Amerika. Er erinnert sich indes noch gut an die Einzelheiten seiner Heimat, weshalb er auch gerne mit mir darüber sprach. So begann er denn zu erzählen. «Ich habe als Knabe auch an dieser Krankheit gelitten, wie meine Bekannte, die nun schon drei Jahre ohne eigentlichen Erfolg in diesem Hause liegt. Wir hatten einen Arzt der alten Schule, der als Forscher weit herum bekannt war, und dieser Arzt sprach mit meinen Eltern und empfahl ihnen ein bewährtes Mittel der alten griechischen Aerzte. ‚Gebt den Knaben,' so riet er ihnen, ‚aufs Land, zu einem Bauern, der Schafe besitzt. Laßt ihn mit dem Schäfer auf dem Heuboden über dem Stall schlafen und bringt ihn mir nach einem halben Jahr wieder.' Die Eltern befolgten diesen Rat getreulich, obwohl ich die ersten Tage damit natürlich nicht gerade zufrieden war, denn die ungewohnte Schlafgelegenheit war nicht sonderlich bequem für mich. Aber schon nach einigen Tagen war ich daran gewöhnt. Es machte mir schließlich Spaß, täglich mit dem Schäfer und den Schafen auszuziehen und mit dem Schäfer die urwüchsige Kost zu teilen. Schon nach einigen Wochen merkte ich, wie ich an Gewicht zunahm und kräftiger wurde. Als ich nach 6 Monaten heimkam, lächelte der Arzt schon bei meinem Erscheinen, untersuchte mich und fand alles in bester Ordnung. Seither blieb ich auf diesem Gebiete gesund.»

So berichtete mein Freund. Er ist bald 70 Jahre alt und noch beruflich tätig. - Ob nun wirklich der Dunst der Schafe die gute Wirkung auslöste oder die gute Bergluft mit der natürlichen, einfachen Ernährung ausschlaggebend war, darüber kann man geteilter Meinung sein. Auf jeden Fall war der Rat dieses Arztes gut. Er