

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Eine kleine Ferienreise [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969041>

#### **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:** 25.12.2025

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:  
Inland . . . . . Fr. 4.50  
Ausland . . . . . Fr. 5.70

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen  
Telefon (071) 3 6170 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen

Vertriebsstelle für Österreich:  
Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck  
Abonnementspreis: 20 Sch. Postcheck-Nr. 129.335

Insertionspreis:  
Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.  
Bei Wiederholungen Rabatt

## A U S D E M I N H A L T :

1. Bärentraube. - 2. Eine kleine Ferienreise. - 3. Ueber die Venen.  
4. Gelbsucht. - 5. Das männliche Klimakterium. - 6. Unscheinbare  
Helfer bei Nervenentzündung. - 7. Angina pectoris. - 8. Magen-  
geschwüre. - 9. Der Naturschlaf. - 10. Glaube an das Gute. - 11.  
Unsere Heilkräuter: Uva Ursi (Bärentraube). - 12. Fragen und Ant-  
worten: a) Vorbeugen gegen Erkältungen; b) Gefährlichkeit der  
Lumbal-Punktion. - 13. Aus dem Leserkreis: a) Vielseitige Wirkun-  
gen von Wallwurzinfekt; b) Erfreuliches über die Wirksamkeit  
von Einreiböl; c) Sichere Hilfe bei Durchfall und Blutungen; d) Kohlblätterauflagen; e) Bewährte Abzessheilung. - 14. Warenkunde:  
Roher Kartoffelsaft. - 15. Kleine Mitteilung: Gelbe Rüben als bester  
Gemüseartikel. - 16. Eine ideale Lebensaufgabe.

## Bärentraube

Preiselbeeren, Heidelbeeren und auch ich, die Bärentraube,  
Decken froh den Waldesboden, Hopfen bilden eine Laube.  
Immergrün und weiche Moose haben auch uns  
eingeschlossen.

Und so leben wir im Walde, stets zufrieden, unverdrossen.  
Jeder schafft und jeder wirket, gönnt dem andern wohl die  
Sonne,

Die in spärlich gold'nen Farben zu uns dringt zu unsrer  
Wonne.

Zwischen Blattwerk und Gebüschen, zwischen Stämmen  
auch und Zweigen  
Drängt sie durch sich, treu und freundlich muss sie  
immerfort sich neigen,  
Bis sie uns am Waldesboden reift die verschiedenen Beeren,  
Dass die Kinder dann zu Hause können ihre Körbchen  
leeren.

Ja, wir holen aus dem Walde mannigfache gute Säfte,  
Die da helfen, heilen, wirken, die da schaffen neue Kräfte.  
Ob ich auch der Preiselbeere gleich bin, wie sich Schwestern  
gleichen,

Bin ich anders doch geraten, muss ich anderes erreichen.  
Dass ich Bärentraube heisse, ist ein Rätsel, das ich trage,  
Das mit ganz erstaunter Miene füllt meine frohen Tage.  
Doch, ich lass' mich nicht beengen, und ich lass' mich nicht  
bedrücken,

Wer das Gute sucht und wirket, dem wird auch das Gute  
glücken!

## Eine kleine Ferienreise

(Schluss)

Es liesse sich noch vieles erwähnen, noch manches, was  
geschichtlich von Bedeutung ist, hervorheben, noch man-  
ches Gebäude verdiente unsere aufmerksame Betrachtung,  
aber von einer Weltstadt lässt sich auf ein paar Seiten  
nicht so leicht ein umfassendes Bild entwerfen.

Einmal fuhren wir nachts durch die Stadt. Wegen dem  
Festival waren alle interessanten, schönen Gebäude beson-  
ders hell beleuchtet. Eigenartig, fast fascinierend wirkten  
die vielen weissen Türme und Türmchen, die aus dem Dun-  
kel der Nacht wie ein arabisches Märchen hervorstrahlten.  
So zeigt sich die Welt sehr oft in zauberhaftem Glanz und  
sucht damit das Leid, das hinter ihren Kulissen steckt,  
wohlweislich zu verbergen.

## Ernährungsfragen

Von Interesse mag für unsere Leser auch noch die Er-  
nährungsfrage von England sein. Einmal entdeckten wir  
in der Nähe der bekannten Trafalgar Square ein vege-  
tarisches Restaurant. Eine solche Entdeckung ist in einem  
Lande, in dem man ganz andere Ernährungsansichten  
hegt, als sie Vegetarien willkommen sind, eine erfreuliche  
Sache. Wohl sprach der Besitzer deutsch, was aber geboten  
wurde, konnte leider nicht ganz konkurrieren mit dem,  
was wir bei uns gewohnt sind. Immerhin ist es eine Be-  
mühung, die begrüßt werden kann. Anderseits sollte man  
sich als Schweizer nie durch schweizerische Anschriften  
wie «Schweizer» oder «Zürich-Restaurant» verleiten las-  
sen. Wenn man glaubt, dort schweizerisch bedient zu wer-  
den oder gar schweizerdeutsch zu hören, muss man sehr  
enttäuscht den Rückzug antreten, denn mit erstaunten Au-  
gen und unbegreiflicher Miene wird unsere Begeisterung  
gedämpft und auch das Dargebotene entspricht nicht un-  
sern Bedürfnissen und Ansichten. Das nun ist allgemein  
so, auch in den guten Hotels, denn trotz der momentanen  
Mangelwirtschaft ist die Ernährung für uns zu eiweiß-  
reich. Ganz besonders trifft dies für das Morgenessen zu,  
das viel zu reichlich ist. Das Frühstück beginnt je nach  
Wunsch in der Regel mit einem Fruchtsaft, was wir natür-  
lich sehr begrüßen. Leider wird dieser zwar meist aus  
Büchsen gewonnen, was natürlich dem Wert von frisch-  
gepressten Säften nicht gleich kommt. Corn Flakes und  
AllBran, die guten Kornprodukte, die man in England und  
Amerika sehr viel isst, sind nach diesem ebenfalls zu haben  
oder aber auch das bekannte, englische Nationalgericht,  
der Porridge, in unsrer Sprache einfach «Habermues» ge-  
nannt, was eine nahrhafte Grundlage bildet. Was nun noch  
weiter aufgetragen wird, kann wohl vom Gesichtspunkt  
neuzeitlicher Ernährungsprinzipien nicht anerkannt wer-  
den, nämlich Grillwürstchen mit gedämpften Tomaten und

einem Rührei oder aber gebratene Fische und Käse. Obwohl auch wir Schweizer uns im allgemeinen zu eiweissreich ernähren, reicht unser morgendlicher Hunger doch nicht hin, um eine solch schwere Kost schon zum Frühstück zu begehrn. In der Regel nehmen wir Schweizer ja unsere Hauptmahlzeit mittags ein und auch diese bedürftige, angesichts der steigenden Ernährungskrankheiten bestimmt einer gewissen Korrektur.

Unser neuzeitliches Ernährungsprinzip, unser Bedürfnis nach gutem Gemüse und frischen Früchten war in England schwieriger zu befriedigen als in Frankreich. Die zu kräftige Eiweissnahrung, die bestimmt mit dem Naturell des Engländer im Zusammenhange steht, war uns ungewohnt. Anderseits konnte man wiederum uns nicht begreifen, weil wir all die pikanten Fleisch-, Eier- und Fischgerichte mit Gemüseplatten vertauschen wollten. Einzig in einem griechischen Restaurant wurden wir nach langer Erklärung wunschgemäß, wenn auch zu kostspielig bedient.

Es ist natürlich ohne weiteres verständlich, dass England als Insel seinen Eiweissbedarf vorwiegend durch Fische zu decken sucht. Fische in verschiedensten Variationen, vor allem Meerfische werden täglich gegessen. Allzueiweissreiche Ernährung ist bekanntlich mitschuldig an vielen Krankheiten. Arthritische und rheumatische Leiden, Krebs, Arterienverkalkung, Zuckerkrankheit und anderes mehr wird dadurch begünstigt und gemehrt. Da auch wir Schweizer, wie bereits erwähnt, im allgemeinen zu eiweissreich essen, ist der Engländer also auch in der Hinsicht gewissermassen verwandt mit uns.

Was vom Standpunkt naturgemässer Heilweise ganz besonders erfreulich ist, das ist ein sich in London befindender Spital, der rein homöopathisch geführt wird, so dass in ihm ganz nach dem System von Dr. Hahnemann gearbeitet wird. Nur schade, dass dann nicht auch der neuzeitlichen Ernährungstherapie die gebührende Beachtung geschenkt wird, denn in einem homöopathischen Spital würde sich diese Berücksichtigung in erster Linie als nutzbringend erweisen. Im übrigen hatte wohl der führende Arzt, mit dem ich bei meinem Besuch eingehend sprechen konnte, erfreulicherweise viel Verständnis für meine neuzeitlichen Ideen. Würde nun auch zugleich noch die Heilwirkung der Nahrung mitberücksichtigt, dann erschloss sich dadurch ein weit dankbareres Gebiet, denn die homöopathischen Ansichten sollten sich notgedrungen auch in der Ernährung logischerweise auswirken. Wie sollte beispielsweise das homöopathische Mittel Sulfur seine Wirkung ausüben, wenn man in der Ernährung gleichzeitig geschwefelte Früchte duldet, die Sulfur in verschiedenen Dosierungen enthalten und somit durch den Gehalt an anorganischem Sulfur das homöopathische Mittel unwirksam machen können?

Unbegreiflich scheint mir auch, dass in England vorwiegend nur Weissbrot erhältlich ist. Auch Natreis und andere natürliche Produkte sind ganz unbekannt. Die Erfolge der Ernährungstherapie und der diesbezüglichen Forschungsergebnisse sind in England in der gesamten Ernährung praktisch noch fast ganz unberücksichtigt geblieben.

Auch die vorzüglichen Erkenntnisse und Versuche, die mit Fruchtsäften vorgenommen worden sind, sind leider wieder abgeschwächt worden, weil an Stelle frischer Rohsäfte genau wie in Amerika auch in England konservierte Fruchtsäfte getreten sind.

#### Allgemeines

Das Leben in London ist nicht billiger als in der Schweiz. Die Hotels sind im Gegenteil eher noch etwas teurer, obwohl sie im gleichen Range nicht ganz das bieten, was unsere Schweizerhotels zu bieten vermögen.

Noch ein eigenartiges Phänomen kann in London nicht übersehen werden und das sind seine massenhaften Kamine. Interessant und eigenartig mag es sein, einmal über die Stadt zu fliegen und die übermäßig vielen Kamine zu betrachten, gibt es doch Häuser mit 15, 20, 30 Kaminen in einer Feuerwand. Da die Kamine in der Regel in die Feuerwand eingebaut sind, ergibt sich ein sonderbarer An-

blick, denn die Feuerwand, die die einzelnen Häuser von einander trennt, besteht im Grunde genommen eigentlich aus lauter Kaminen, die sich satt aneinander reihen. Wie mag es da in London sein, wenn im Winter all die Millionen Kamine rauchen und zudem noch der Föhn drückt! Kein Wunder, wenn die Engländer, die es vermögen, im Winter aus ihrer Stadt weglassen. Will man im winterlichen London stets einen weissen Kragen tragen, dann wird man ihn wohl täglich zweimal wechseln müssen! Auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus wird es schwer sein das Problem der Kamine für eine Millionenstadt zu lösen.

Bevor wir London wieder im Spaziergang verlassen, möchten wir noch einen besondern Vorzug erwähnen, der auch in Amerika üblich ist, die Eintrittsgelder fehlen. Das erinnerte uns ganz an die Grosszügigkeit Amerikas. Parks, Museen, zoologische und botanische Gärten sind für den Besucher frei. Was der Staat zu zeigen hat, bekommt der Staatsbürger, ja sogar der fremde Besucher kostenlos zu sehen. Es wäre bestimmt nicht abwegig, wenn sich auch unsere wohlhabende Schweiz diese Grosszügigkeit zum Vorbild nehmen wollte!

#### Besuch von Kent

Das Beste, was mir England und Irland bot, habe ich in Südenland, vor allem in der Grafschaft Kent gefunden. Es zeigten sich dort unsern Blicken landschaftliche Reize, liebliche Bauten, so dass wir Schweizer uns rasch heimisch fühlten. Vor allem ziehen uns die prächtigen Bäume, ganz besonders die alten, stattlichen Eichen, an denen England besonders reich ist, an. Es ist erstaunlich, wie gut die Eichen in diesem Lande gedeihen. Eine besonders schöne Rieseneiche, die ein paar hundert Jahre alt sein mag, versuchte ich mit meinen Begleitern zu umfassen, und es waren vier Erwachsene dazu nötig. Beide Eichenarten, die altenglische mit ihren schmalen, gezähnten Blättern, wie auch die gewöhnliche Steineiche, wie sie bei uns üblich ist, sind in England in prachtvollsten Exemplaren zu finden. Auffallend sind auch die schönen Rhododendren, die in Kent gedeihen. Gegenüber Churchills Wohnsitz begrüssten uns besonders prachtvolle Exemplare, die mit dem rötlichen Wohngebäude des Staatsmannes harmonisch übereinstimmten. Zwar blickte dieses nur etwas verschwiegen hinter dem schützenden Gartentor hervor, denn es liegt inmitten reicher Naturschönheit versteckt im Grünen da. Auch das grosse Gut der reichen Astor-Familie hat seine eigenen Reize. Ein englischer Freund erklärte mir, dass dort selbst die Kühe im Luxus leben sollen. Enorme Gelder muss der grosse, künstliche See verschlungen haben, Gelder, die man heute wohl gerne für praktischere Aufgaben verwenden möchte.

Dort auf dem Lande kann man noch junge Mädchen antreffen, die auf Pferden dähergerittenkommen und keinen schlechten Reitstil haben. Als wir das älteste Dörfchen von Kent, Chiddingstone, besuchten, fühlten wir uns Jahrhunderte weit zurückversetzt. Wie im Märchen begrüssten uns die heimeligen Riegelbauten in ihrem eigenartigen Stil.

Auch für Vogelschutz ist reichlich, wenn vielleicht auch mehr unbewusst, gesorgt, denn die grossen Weiden sind von grünen Hecken umgürtet und zwischenhinein bieten die alten, stattlichen Eichen den Kühen Schutz und Schatten vor zu starker Sonnenbestrahlung. Schöne, grosse Weideplätze mit gutem, fruchtbarem Boden zeigen an, dass das Weltreich infolge seiner Kolonien nicht nötig hatte, seine Ackerbauprodukte aus eigenem Boden zu ziehen. Was man aus den Kolonien billiger bekommt, muss man begreiflicherweise nicht mit grosser Mühe der heimatlichen Erde abringen.

Das Rationierungssystem, das in England immer noch aufrecht erhalten wird, scheint einem gewissen Sparsystem des Staatshaushaltes zu entspringen, um den grossen Anforderungen der Rüstungsindustrie besser entsprechen zu können. Die grosse Flotte Englands besitzt doch bestimmt die Möglichkeit, genügend Nahrung aus allen Ländern herbeizuschaffen, wenn nicht die Kapitalfrage eine einschneidende Rolle dabei spielen würde.

### Heilkräuterbestand

Die Pflanzenwelt, vor allem der Heilkräuterbestand ist in England nicht so reichlich wie bei uns in der Schweiz. Schon bei der Durchfahrt durch Frankreich sahen wir wie sehr der Befund an Heilpflanzen nachliess, sobald wir das Elsass hinter uns hatten. Dort haben wir noch reichlich Johanniskraut und zum Teil auch noch Goldrute vorgefunden. In Mittel- und Nordfrankreich aber liess sich selbst auf Brachland, das dort reichlich vorhanden ist, eigentlich nur noch die Schafgarbe sehen. Gleicherweise ist auch England nicht sonderlich reich an Heilkräutern. Schön sind die Wälder in Süd-England, die Felder und Hügel, die mit Heidekraut und einer besondern Wacholderart bewachsen sind und vor allem ein geeignetes Wildversteck darbieten. So mögen die früheren Jagdreviere ausgesehen haben, denn Schlupfwinkel und Entwicklungsmöglichkeit für das Wild ist hier reichlich geboten. Die Pflanzen aber sind mehr oder weniger an gewisse Höhenlagen gebunden und jedenfalls ist die Vielgestaltigkeit mannigfachster Heilkräuter in der Schweiz so überaus reich, weil die verschiedenen Höhenverhältnisse und Steinarten auch die verschiedensten Pflanzengattungen gedeihen lassen. Vom Tiefland bis zu den höchsten Höhen, den letzten Anzeichen der Vegetation, findet sich bereits alles vor, was man in unserm Breitengrade nur begehrn kann. Solche Schätze und solch' stiller Reichtum findet aber erst seine volle Wertschätzung, wenn einer eine Reise tut und dabei gewahr wird, dass dieser Segen nicht überall als selbstverständlich vorhanden ist.

### Die Heimfahrt

Auf dem Heimwege fuhren wir von London der Themse entlang Richtung Dover zu und besuchten selbstverständlich noch die Kathedrale von Canterbury, dieses einzigartige, monumentale Bauwerk in gotischem Stil mit dem höchsten Chor, den wir je gesehen haben! Man glaubt allgemein, dass der gotische Stil ein drängendes Bedürfnis nach oben zu dringen, darstelle, uns aber erschien es mehr als der Ausdruck menschlicher Machtgelüste, denn bekanntlich wohnt der Höchste ja nicht in Häusern von Menschenhänden gemacht und der ersehnte Kontakt mit ihm beruht zum guten Glück für den Einzelnen auf einer rein persönlichen Basis. Immerhin ist es interessant, all die beschwerlichen Bemühungen zu betrachten, die die Menschheit aufgeboten hat, ohne allerdings dadurch die beabsichtigte Harmonie zurückzuverlangen, die einst schon im Garten Erden verloren gegangen ist. Wie sehr auch ein solches Gebäude in die Höhe streben mag, immer stehen ihm die göttlichen Worte entgegen, die schlicht und einfach lauten: «Meine Wege sind höher als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken.»

In Dover, einer bekannten Hafenstadt, fanden wir noch reichliche Spuren des Krieges vor, denn damals haben die Deutschen mit ihren langtragenden Geschützen vom Kontinente her hinübergeschossen, wovon noch ausgebrannte Häuserreihen mit gähnend hohlen Fensterlöchern ein beutes Zeugnis ablegen. Da bewahrheitet sich wieder einmal das bekannte Wort: «Ein furchtbar schrecklich Handwerk ist der Krieg!» Der Naturfelsen ist mit Festungsbauten ganz durchlöchert. Mineure müssen hier enorm gearbeitet haben, um die vielen Gänge in den massiven Felsen hineinzuhauen. Es scheint, als ob England all' die sprechenden Zeugen des Krieges absichtlich als demonstratives Mittel belasse, um dem Besucher die furchtbaren Folgen menschlichen Wahnsinns vor Augen führen zu können.

Mit dem Einschiffen hatten wir unverdientes Glück, denn man muss sonst wochenlang vorher den Schiffssplatz für den Wagen reservieren lassen, sonst kann man gewärtigen, einige Wochen in England warten zu müssen, bis man wieder nach Hause fahren kann. Dies war uns nicht bekannt, weshalb wir es doppelt dankbar empfanden, dass uns der Platz eines Engländer angeboten wurde, der seine Abfahrt verschieben musste.

Bald waren wir wieder auf französischem Festland, um von dort über Paris nach der Schweiz zu fahren. Diesmal verzichteten wir auf Belfort, denn der Jura schien uns unwillkürlich anzuziehen. Unvermerkt fanden wir uns auf der weit schöneren Route über Dijon, Dôle gegen Neuenburg. Der französische Jura erinnerte uns mehr und mehr an unsere Schweizer Landschaften und bald bemerkten wir kaum mehr den Unterschied zwischen Frankreich und der Schweiz, bis wir im Val de Travers doch eine etwas veränderte Bauart beobachten konnten. Hätte uns nicht der Zoll mit seinen Schranken aufgehalten, so würden wir landschaftlich wohl kaum bemerkt haben, dass wir an der Grenze angelangt waren, denn die Natur kennt glücklicherweise keine Grenzen. Wohl bilden diese heute gewissmassen einen Schutz gegen eine allgemeine Ueberfremdung der Schweiz, schöner aber wäre es, die Menschheit könnte sich als grosse Völkerfamilie gegenseitig friedlich verstehen. Materielle Interessen aber mit ihren verschiedensten Ideologien schaffen immer wieder erneute Schwierigkeiten und die Gesinnung im allgemeinen ist krank, so dass noch immer Grenzpfähle die einzelnen Völker feindlich trennen.

Immer, wenn wir von einer Auslandreise in die Schweiz zurückkehren, wird uns voll bewusst, welch kleines Schmuckstück im Herzen Europas unser schönes Ländchen ist. Wem es darin zu eng ist, der mag über Meere und Kontinente fliegen, mag kennen lernen, was die andern Länder zu bieten vermögen, kehrt er aber zurück, dann wird ihn der Willkomm' unsres immer grünen Landes, das vom Flugzeug aus wie ein Teppich mit hellen und dunklen Schattierungen anzusehen ist, eigenartig berühren mit seinen schönen, blauen Seen und seiner mächtigen, weissgekrönten Bergwelt. Ob ihm dann auch unser Schweizerliedchen in den Sinn kommt, das wir nach jeder Rückkehr dankbar singen:

«s'Schwizerländli isch holt chli, aber schöner chönn'ts nit si,  
Gang in d'Wält, so wit de witt, schöner Ländli find'sch holt nit!»

### Ueber die Venen

Es wird noch viel zu wenig darauf geachtet, dass der Blutkreislauf bei uns in Ordnung sein sollte. Nicht umsonst lesen wir im Buche der Bücher, dass im Blute das Leben, also das Empfinden, die Psyche verborgen sei. Es ist deshalb notwendig, dass das Blut gut ist, aber auch wichtig, dass es gut zirkuliert. Das Blut ist die Trägerin der Nährstoffe, der Hormone und aller hervorragenden Werte, die den entferntesten Zellen im Körper immer regelmässig und in der richtigen Zeit zugeführt werden sollten. Wenn nun Stauungen im Blutkreislauf vorhanden sind, dann gibt es Störungen im Körper, und man sollte sein Augenmerk unbedingt darauf richten, dass das Blut richtig zirkuliert.

Meistens ist es der rücklaufende Strom, also das Venensystem, das Störungen aufweist. Besonders bei Frauen treten sehr oft venöse Stauungen auf. Wenn Jugendliche leicht unter kalten Füssen leiden, dann ist dies ein Zeichen von mangelhafter Blutzirkulation. Mangel an Bewegung, aber auch ungenügende Kleidung sind an diesem Uebel in jungen Jahren meist mitschuldig. Die kalten Füsse führen leider zu Störungen der Unterleibsorgane, und auch die Nieren leiden darunter. In jungen Jahren verderben sich die Mädchen auf diese Art die gute Grundlage ihrer Gesundheit. Die Eltern achten nicht auf diese grundlegenden Faktoren und die Mädchen selbst verstehen wenig oder nichts davon. Es herrscht oft weit mehr Sinn für elegante Kleider als für gesundheitliche Fragen und Notwendigkeiten. Tritt die Periode auf, dann erscheint sie mit Krämpfen und allerlei Störungen, was in erster Linie auf die venösen Stauungen zurückzuführen ist. Auch Gfrörni, also Frostbeulen, warnen nicht genügend, weil meist keine Einsicht und Kenntnis über deren Ursache herrscht. Es wird