Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 6

Artikel: Wesentliches über das Baden und Barfusslaufen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552198

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: 14.12.2025

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

Sehr wirkungsvoll ist es auch, sich nach dem Bad im warmen Sand einzugraben. Manche Mängel werden dadurch günstig behoben. Die Durchblutung wird angeregt, der Gesamtstoffwechsel gefördert und den Nerven dient es besser als das pralle Sonnenbad, das sich besonders im Süden nach den gebotenen Regeln richten sollte.

5. DAS BARFUSSLAUFEN

ist im Juni wieder möglich, und wir sollten seine gesundheitlichen Werte gut ausnützen. Wenn es nicht andauernd regnet, ist der Boden im Juni warm und trocken genug, um ohne Bedenken barfuss laufen zu können. Wir sollten auch den Morgentau benützen, um morgens im taunassen Gras barfuss zu laufen. Das wirkt Wunder auf unser Drüsensystem. Wenn wir dies längere Zeit durchführen, werden wir direkt verjüngt. Der Ueberdruck im Kopf, also das Kopfweh kann verschwinden. Auch die Uebermüdung, die sich oft in einem lästigen Druck über den Augen geltend macht, kann dadurch weggeschafft werden. Nach dem Taulaufen werden wir unsere Füsse gut abtrocknen und warme Schuhe anziehen, damit wir richtig warm bekommen und es etwas zu feuern beginnt. Auch nach dem Barfusslaufen im Garten werden wir uns vor Abkühlung schützen, indem wir nach dem Waschen der Füsse, diese gut frottieren und wieder warme Schuhe anziehen. Besonders wer zum Frieren neigt, muss sich vor Abkühlung gewissenhaft schützen. Auf ebenen, gepflasterten Strassen oder auf Teerstrassen ist das Barfusslaufen nicht zu empfehlen, wohl aber auf Wiesland, auf krumeliger Erde und bergigem Gelände.

6. DIE BEWEGUNG IM FREIEN

ist eine dringende Notwendigkeit, besonders für jene, die andauernd sitzende Beschäftigung haben. Bei gutem Wetter sollten wir daher schon in der Morgenfrühe im Freien sein. Wer einen Garten besitzt, benütze die vielen Arbeiten darin, um sich reichlich Bewegung zu verschaffen. Auch die kühleren Abendstunden können uns eine wohltätige Erholung sein, wenn wir sie mit leichter Beschäftigung im Garten ausfüllen.

Wer im Häusermeer der Städte wohnt, sollte in der Morgenfrühe der Sonne entgegenwandern, entweder auf den nächsten Hügel hinauf, an den See oder an irgend einen beliebten Ort, der uns immer wieder freundlich einladet, denn der Alltag mit seiner Anstrengung wird nicht so sehr an unserer Kraft zehren, wenn wir ihm nicht verdriesslich, sondern mit einer gewissen Freudigkeit entgegentreten können.

Sei es nun beim Arbeiten im Freien oder beim Laufen, immer haben wir Gelegenheit die richtige Atemtechnik durchzuführen. Wie heilwirkend und wohltuend dabei besonders das Zwerchfellatmen ist, erklärt «Der kleine Doktor» eingehend. Auch ihn sollten wir dann und wann befragen, denn er weiss auch für die wärmere Jahreszeit manchen guten Rat.

7. GARTENPFLEGE

Sollte sich unser Wunsch auf warmes Wetter nicht erfüllen, sondern im Gegenteil die Regenzeit noch länger andauern, dann werden wir bestimmt auch mit der Schneckenplage zu rechnen haben. Wir werden uns davor möglichst zu schützen suchen, indem wir schon frühzeitig, wenn möglich schon um 5 Uhr die Schnecken von den Erbsen, Kefen und Setzlingen ablesen. Besorgen wir diese Arbeit gründlich, dann wird unsere Anpflanzung nicht den Schnecken zum Opfer fallen. Wir können auch noch eine weitere Hilfe anwenden, indem wir rings um die Pflanzen einen 5 Centimeter breiten Kreis Bioforce-Dünger streuen, den die Schnecken nicht leiden mögen und sich vor ihm zurückziehen.

Bei trockenem Wetter müssen wir stets gut hacken, auch immer wieder das Unkraut entfernen, bevor es Samen bilden kann. Dadurch bewahren wir uns einen saubern Garten. Beim Anpflanzen von Setzlingen können wir durch eine Gründüngung die Feuchtigkeit etwas länger erhalten, indem wir rings um die Pflanze frischgemähtes, junges Gras legen.

Die Erdbeeren schützen wir vor allfälligem Platzregen, indem wir jeder Pflanze sorgfältig Holzwolle unterlegen. Auch bei andauerndem Regen wird dies die Früchte vor dem Einschwemmen bewahren. Wir schonen die Pflanzen ferner, wenn wir von jedem Erdbeerstock möglichst nur einen Ausläufer ziehen und die andern alle frühzeitig entfernen.

Beim Ernten achte man darauf, nur reife Beeren zu nehmen. Die Beerenzeit ist für uns eine angenehme Abwechslung, die zudem unserer Gesundheit zugute kommt. Wir sollten allerdings möglichst darauf achten, die Beeren für den Rohgenuss zu verwenden, damit also nicht zu geizen, nur um die Konservenflaschen und Konfitürengläser füllen zu können. Nur der Ueberschuss sollte dazu verwendet werden, denn die hauptsächlichen Gesundheitswerte der Beeren liegen, was uns ja leicht verständlich ist, in der rohen Frucht. Zum Einmachen sollten wir Rohrzucker verwenden und die Kochdauer sollte möglichst kurz sein.

Wesentliches über das Baden und Barfusslaufen

DAS SONNENBAD

Wenn nach strenger Winterszeit und einem nasskalten Frühling endlich wieder einmal die Sonne warm und ausgiebig zu scheinen beginnt, dann haben wir alle das Bedürfnis uns in ihren heilenden Strahlen gesund zu baden. Das Sonnenbad ist denn auch eine viel umstrittene Angelegenheit, denn so, wie wir dieses Bad allgemein durchgeführt sehen, ist es für unsere Gesundheit wenig zweckdienlich, wenn nicht gar schädlich. Wie die Sonne für die Pflanze eine Notwendigkeit ist, so ist es auch für uns Menschen notwendig Licht und Sonne auf uns einwirken zu lassen. Jeder tüchtige Gärtner wird uns darauf aufmerksam machen können, dass es Pflanzen gibt, die viel Sonne bedürfen, während andere im Halbschatten oder gar im Schatten gedeihen, also auf die indirekte Sonnenbestrahlung angewiesen sind. Bestimmt ist uns auch bekannt, dass Treibhauspflanzen an der prallen Sonne schon nach 1—2 Stunden die Blätter hängen lassen und völlig zugrunde gehen würden, wenn wir sie nicht rasch wieder in die Kühle und in den Schatten stellen. Aehnlich ist es auch bei uns Menschen, weshalb wir einmal etwas eingehender feststellen möchten, wie wir uns bei verschiedener Veranlagung, bei dem oder jenem Gesundheitszustand einzustellen haben.

Menschen, die nervenschwach, empfindlich, sensibel oder zart gebaut sind, haben sehr viel Sonne nötig, ertragen sie aber nicht in vollem Mass und müssen daher sehr vorsichtig dosieren. Wir müssen uns in erster Linie klar sein, dass die Sonne für die Nerven eine nicht geringe Beanspruchung bedeutet. Wie man sich bei der Mitteleinnahme je nach dem allgemeinen Zustand richten und unter Umständen die Dosis verkleinern und vor allem mit einer kleinen Menge beginnen muss, so darf auch das Sonnenbad erst nur eine kurze Weile dauern und sollte wenn möglich mit Atmung und Bewegung durchgeführt werden. Wer hingegen 2—3 Stunden an der Sonne liegt, um sie bald auf den Rücken, dann wieder auf den Buch scheinen zu lassen, muss sich nicht wundern, dass er vor allem bei einer gewissen Empfindlichkeit davon erhöhte Temperatur oder gar Fieber bekommen kann. Man muss ferner nicht darüber erstaunt sein, wenn man dadurch auch sehr nervös wird und nachts nicht schlafen kann. Wer bereits schon empfindlich und nervös ist, sollte also anfangs nur 1—2 Minuten sonnenbaden. Er kann auch erst mit den indirekten Sonnenbädern, den Licht-, Schatten- und Luftbädern beginnen. Dabei darf er sich aber nicht etwa abkühlen, sondern sollte zwischenhinein immer wieder zur richtigen Durchwärmung kurz an die Sonne gehen. Am

besten wird es sein, wenn er sich durch Bewegung, bei Spiel, Gartenarbeit oder einer andern Tätigkeit die notwendige Wärme, zugleich aber auch die richtige Atmung beschafft. Beim Sonnen- und Luftbaden sollten wir dem Körper unbedingt jeweils vermehrt Sauerstoff zuführen. Das Sonnenbaden verursacht vermehrte Durchblutung, indem das Blut in die äusseren Körperpartien geführt wird. Dies an und für sich ist gut, zugleich sollte aber auch ein besserer Kreislauf in Erscheinung treten und hiezu ist die Atmung das gegebene Mittel. Die wenigsten Menschen atmen beim Liegen richtig. Man kann zwar in dieser Stellung das Tiefatmen gut und richtig erlernen, vor allem das Zwerchfellatmen, das manchem im Anfang schwer erscheint. In der Regel aber erlahmt man dabei rasch und gibt es wieder auf, weil es einem viel zu langweilig ist, diese bewussten Tiefatmungsübungen längere Zeit durchzuführen. Daher ist die natürliche Atmung durch Bewegung bei Spiel oder Arbeit unbedingt am besten. Nervenkranke, die wie bereits angedeutet, mit dem Sonnenbaden langsam beginnen sollten, müssen, wenn es windet, vor allem bei kühlen Winden, darauf verzichten.

Lymphatische Naturen, die sich sehr leicht erkälten, daher immer unter Katarrhen leiden oder die vielleicht gar schon einmal eine Tuberkulose durchgemacht haben, müssen Luft- und Sonnenbäder sehr vorsichtig durchführen. Ein kühles Windchen genügt oft schon, um wieder einen Katarrh zu erhalten, während sich bei etwas starker Sonne rasch erhöhte Temperatur einstellen kann. Man beginnt in solchem Falle mit einer Badedauer von nur 2 Minuten und steigert diese langsam auf 3, auf 5, auf 10 Minuten. Dabei sollte man stets vermeiden negative Reaktionen auszulösen. Mit der Zeit, so innert 2—3 Jahren wird man sonnenfest werden, wenn man stets ganz geschickt vorgeht.

Bei Wind, besonders wenn dieser kühl oder gar kalt ist, sollte man leicht gekleidet an der Sonne arbeiten oder spielen und dabei immer in der Wärme bleiben. Sobald man aufhört, sich zu bewegen, sollte man sich auch wieder wärmer anziehen, um nicht unnötig abzukühlen und sich eine unliebsame Erkältung zuzuziehen.

Bei heissem Sonnenwetter darf sogar der Empfindliche es wagen, einmal eine kalte Abwaschung durchzuführen, wodurch er sich etwas abhärten kann. Nur wenn man gut durchwärmt ist das Wetter zudem sehr warm und windstill ist, darf man mit kalten Anwendungen beginnen. Man kann sich dadurch langsam daran gewöhnen, so dass man sich womöglich sogar in kühleren Zeiten eine kurze, kühle Dusche oder Abwaschung gestatten darf. Wer stark ist, mag über all diese Vorsichtsmassregeln lächeln, der Empfindliche aber wird froh darüber sein.

Wer auf der Lunge empfindlich ist, muss auf Sonnenbäder verzichten, kann aber mit nackten Füssen herumlaufen und dabei den Oberkörper bedeckt halten. Auf diese Art und Weise kann er die indirekte Sonnenbestrahlung ausnützen. Bei Liegekuren können Lungenkranke auch die Füsse und Beine etwas sonnen und so die indirekte Bestrahlung auswerten, womit sie bereits schon schöne Fortschritte erzielen können. Bekannt ist auch die Sonnenkur, die Prof. Rollier bei Knochentuberkulose durchführt. Wenn man bei Sonnenbestrahlung richtig dosiert, dann wirkt die Sonne wohltuend wie ein Medikament. Auf diese Art hat dieser bekannte Sonnenarzt bewiesen, was man erreichen kann, wenn man sich richtig und geschickt einstellt und diese herrliche Methode der Sonnenbehandlung in einer vernünftigen, biologischen Form durchführt.

Sogar gesunde und robuste Menschen sollten sich nicht unmittelbar, sondern ebenfalls langsam an die Heilwirkung der Sonne gewöhnen. Dies muss besonders derjenige beachten, der eine helle, fast weisse Haut besitzt. Bei guter Bräunung wird er die Sonne besser ertragen, denn diese ist der natürliche Transformator, der die aktiven Sonnenstrahlen auf eine im Körper zu ertragende Norm umtransformiert. Rothaarige und Blonde sollten ebenfalls sehr vorsichtig sein, denn vielfach bräunen sich diese sehr schlecht und werden nur gerötet oder etwas verbrannt.

Jeder Mensch muss also seinem Gesundheitszustand und seinem Naturell entsprechend die Sonne benützen, dann ist sie für jeden ein wirksamer Heilfaktor.

Erfahrungsgemäss verbrennen sich Leute, die harnsäurevergiftet sind, viel mehr und viel eher als solche, die durch natürliche, biologische Ernährung eine bessere, gesundheitliche Grundlage und ein einigermassen reines Blut besitzen. Die Sonne löst Reaktionen aus, die wie eine Ableitung Giftstoffe aus dem Blut schaffen können.

DAS LUFTBAD

Auch das Luftbad ist ein hervorragender Heilfaktor, und als solches darf man es nicht unterschätzen. Besonders empfindliche Menschen reagieren, wie schon erwähnt, auf das Luftbad ausgezeichnet. Im Wald oder beim Spazierengehen kann man sich leicht kleiden und auf diese Weise gewissermassen ein Luftbad nehmen. Aber auch zu Hause ist dies möglich. Man öffnet die Fenster, schliesst die Gardinen und führt das Luftbad während der üblichen Beschäftigung durch. Dies ist bei grosser Hitze etwas ganz Hervorragendes und Wundervolles und wirkt sogar beruhigend auf das ganze Nervensystem. Auf diese Weise kann sich auch die viel beschäftigte Hausfrau, die immer meint, keine Zeit erübrigen zu können, ein Luftbad in der eignen Wohnung beschaffen. Auch im Freien ist, wie bereits angetönt, bei heissem oder gar schwülem Wetter während irgendwelcher Betätigung ein Luftbad in leichter Kleidung möglich. Stets ist dabei jedoch darauf zu achten, dass wir uns während dem Luftbaden oder nachher nicht etwa abkühlen. Besonders abends, wenn es kühl zu werden beginnt, müssen wir zeitig wieder warme Kleider anziehen. Die meisten Erkältungen kommen davon, dass man sich nach dem Luft- oder Sonnenbad nicht rasch genug wieder genügend ankleidet. Vorsicht ist also unbedingt geboten.

DAS SCHWIMMBAD

Wer schwimmen kann, kann das Wasser in vollem Masse geniessen, denn der Nichtschwimmer, der nicht mit dem ganzen Körper durch die Wellen gleiten kann, sondern höchstens durch das Wasser watet, darin spielt, oder womöglich nur müssig darin herumsteht, wird sich rasch abkühlen. Er wird verdriesslich, wenn nicht gar schlotternd wieder ans Land gehen und sich regelrecht erkälten, wenn er nicht so vorsichtig ist, sich rasch trockenzureiben, einzuölen und sich leicht gekleidet in der Sonne oder im Schatten herumzutummeln.

Auch Kinder sollten dies stets beachten und nie schlotternd in nassen Badekleidern herumsitzen. Frieren ist ungesund und blaue Lippen und blauangelaufene Glieder sind ein Alarmzeichen, dass der Körper der Wärme ermangelt und raschestens wieder getrocknet, eingeölt und angekleidet werden sollte, da diese Nachlässigkeit so gesundheitsschädigend ist, dass mit der Zeit das Herz und Gefässystem sehr darunter leidet. Wenn das Wasser nicht sonderlich warm ist, sondern eher etwas kühl empfunden wird, ist es vorteilhaft, ja sogar notwendig, sich vor dem Baden etwas warm zu turnen und mit einem guten Hautpflege- und Massageöl einzureiben und erst dann ins Wasser zu gehen. Man sollte es sich förmlich zur Regel machen, bei kühlem Wasser stets gut eingeölt ins Wasser zu steigen. Ein rotes Salböl, das Johannisöl enthält, eignet sich hiezu sehr gut, da es die Haut vorteilhaft anregt, gut wärmt und auch auf das Nervensystem günstig einwirkt.

Im kühlen Wasser soll man stets nur kurz baden, kurze Zeit schwimmen, gut atmen, sich dann richtig abfrottieren und nochmals etwas nachölen, um dann im trockenen Strandkleid mit Sonnenbad und Bewegungsspiel zu beginnen, denn nach dem Baden ist eine gewisse Bewegung angebracht, um den Körper warm zu erhalten. Wenn die Abkühlung als normale Reaktion Wärme erzeugt, ist sie angebracht, sonst aber ist sie schädlich nach dem Grundsatz: «Kälte ist gesund, aber frieren ist schädlich». Dies darf beim Baden nie vergessen werden. Nur wenn das

Wasser sehr warm ist, kann man das Bad etwas ausdehnen, sonst aber sind kurze Bäder besser.

Ein Nachteil ist das Baden in Schwimmbassins, da zu deren Reinigung und Desinfizierung bekanntlich Chlorwasser verwendet wird, so dass das Wasser in diesen Schwimmbädern leider immer Chlor enthält. In der Verdünnung, in der man es anwenden kann, vermag es allerdings nicht völlig zu desinfizieren und vor wichtigen Krankheitskeimen gänzlich zu schützen. Thymian-Emulsion oder etwas ähnliches wäre vorteilhafter als dieses Chlor, wäre aromatisch angenehm und gesundheitlich vonnutzen. Es würde die Freude am Baden im Schwimmbassin, die der üble Chlorgeruch so manchem vergällt hat, bestimmt wieder wecken.

Manche fürchten auch die Ansteckungsgefahr in den kleinen Bassins. Diese ist indes nicht so gross, dass man zu ängstlich sein müsste. Es ist allerdings auch schon vorgekommen, dass Badende verschiedene Pilze, vor allem den Nagelpilz aufgelesen haben und zwar trotz dem angewandten Chlor. Zum Glück kann man solche Unannehmlichkeiten jedoch durch das Betupfen mit Molkenkonzentrat wieder loswerden.

Sei es nun Süsswasser oder Salzwasser, beides ist gesundheitlich sehr vorteilhaft, wenn wir beim Baden nicht übertreiben, und wenn das Wasser nicht zu kalt ist. Leider können wir Schweizer nur in Ausnahmefällen den gesundheitlichen Wert der Meerbäder ausnützen und sind auf unsere Seen, unsere Flüsse und die bescheidenen Schwimmbassins angewiesen. Wenn wir aber die Vorsichtsmassregeln gut beachten, wird uns auch unser Süsswasser reichlich dienen.

DAS BARFUSSLAUFEN

Das Barfusslaufen ist fest aus der Mode gekommen. Nur noch in unsern Bergkantonen wird es gepflegt. Dort kommen die Kinder vom Frühling bis fast in den Winter hinein nicht mehr in ihre Schuhe. Kein Wunder, dass ihnen kein Terrain zu steinig und holprig ist, denn sie gewöhnen sich daran und die Fussohlen werden hart und unempfindlich. Wer seine Füsse so geschult hat, fühlt sich auf Berg-, ja oft sogar auf Klettertouren barfuss sicherer als in den harten, schweren Kletterschuhen, denn der Fuss kann so widerstandsfähig werden, dass er sich an den Felsen sicher halten kann. Solch starke Füsse haben meistens auch die Naturvölker. Städter hingegen, die immer in ihren Schuhen, ja manchmal sogar in sehr ungesunden Schuhen stecken, haben zuerst oft schwer, überhaupt barfuss zu laufen, weil die Haut nicht stark und hart genug ist. Das Gehen im weichen Gras ist indes für alle eine richtige Wohltat. Allmählich kann man sich auch an die krumelige Erde gewöhnen und schliesslich fällt es uns nicht mehr schwer, tagsüber im Garten barfuss zu laufen. Auf alle Fälle ist das Barfusslaufen von gesundheitlichem Wert. Nicht vergebens erzählt uns die griechische Sage von jenem Kämpfer, der immer wieder neue Kraft empfing, wenn er mit den Füssen den Boden berührte. Beim Barfusslaufen merken wir die vitale Kraft, die aus dem Boden strömt und die uns alsdann auch zugute kommt. Das Verständnis für die Naturgesetzlichkeit lässt uns manch einfaches, aber hilfreiches Mittel finden.

Nochmals vom Rauchen

Es gibt nicht nur besorgte Mütter, sondern auch Tanten, die mit ganzer Liebe um das Wohl ihrer Neffen und Nichten besorgt sind. Dies geht deutlich aus folgenden Zeilen hervor:

> «Meine Schwester hat Ihre Monatszeitschrift, die sie mit viel Interesse liest. Ihr jüngstes Kind ist 4 Jahre alt. Es sind noch 2 grössere Kinder da. Trotzdem sich die Eltern viel Mühe geben ihre Kinder gesund zu ernähren und für ihre Gesundheit das Beste zu tun, wird in Anwesenheit der Kinder bei geschlossenem Fenster geraucht. Auch schlafen die Kinder, wenn es nicht kalt ist, meistens bei geschlossenen Fenstern.
>
> Ich als ledige Tante, wiewohl ich Kinderpflegerin war, kann leider nichts machen. Da heisst es nur: «Ja, ihr Ledigen wisst eben nicht, wie es ist, eigene Kinder zu haben.» Aber Sie werden verstehen, dass es mich oft schmerzt solches mitanzusehen und zu wissen, dass es den Kindern schädlich ist.»

Leider ist es so, dass jene, die sich das Rauchen angewöhnt haben, nicht mehr das Bedürfnis nach frischer, unverdorbener Luft aufbringen, weil ihnen eben ganz einfach das Unterscheidungsvermögen zwischen frischer und verbrauchter Luft abgeht, wie könnten sie es sonst dulden, sich und andern, ja sogar ihren eigenen Kindern die Luft zu verderben? Ob sich die Kleinen in rauchdurchschwängerter Luft aufhalten müssen oder bei geschlossenen Fenstern schlafen, trotzdem keine grosse Kälte dies bedingen mag, ist für den Rauchenden daher auch ganz unwesentlich. Gut, dass unser Artikel über die Rücksichtslosigkeit des Rauchens in der April-Nummer bereits schon besorgten Eltern die Schädlichkeit des Rauchens vor Augen geführt hat, denn selbst für die Umgebung, vor allem aber auch für die oft überaus empfindlichen Schleimhäute der Kinder entsteht eine schädigende Wirkung. Frische, unverdorbene Luft ist so wichtig und notwendig wie eine gesunde, natürliche Kost und zwar nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene.

Wenn man die üble Gepflogenheit des ständigen Rauchens im Ausland rügt, hört man in der Regel die Entschuldigung: «Ach, das brachte der Krieg mit seinen zermürbenden Beschwerden mit sich. Wir mussten uns betäuben, um uns über unser Leid, unsere Angst und Müdigkeit hinwegzutäuschen und um unsern grossen Hunger ein wenig zu stillen. Dies alles kennen wir nicht, denn wir haben den Krieg nicht in der Form miterlebt, umdestoweniger ist uns die Gedankenlosigkeit zu verzeihen, mit der wir uns modehalber und um den guten Ton zu wahren, das Rauchen angewöhnt haben. Kann man überhaupt rauchen, ohne dass daraus eine unwiderrufliche Angewohnheit entsteht? Die Regel bestätigt, dass, wer zu rauchen beginnt, sich schwerlich mehr davon befreien kann. Darum gilt auch hier wie stets in unserm Leben der gute Rat, mit etwas Schädigendem überhaupt nichts zu tun zu haben. Wieviel leichter ist es mit einer Untugend gar nicht anzufangen, statt sie mühsam bekämpfen zu müssen, wenn sie uns schon zur schädigenden Gewohnheit geworden ist. Die meisten mussten sich mit Widerwillen an das Rauchen gewöhnen, indem sie sich den natürlichen Gaumen allmählich verdarben. Könnten solche nunmehr nicht wieder den Weg zurückkurbeln und durch Fasten und Saftdiätkuren ihren Körper entgiften und ihren verdorbenen Gaumen wieder an das Natürliche gewöhnen? Vielleicht könnte dies manchem den schweren Kampf des Entwöhnens erleichtern.

Es ist ja auch zudem noch eine erwiesene Tatsache, dass nicht das Schädigende, das man sich ungeschickterweise angewöhnt hat, einen wirklich vollwertigen Genuss bietet, sondern vielmehr das, was unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu heben vermag.

Mütter, seid auf der Hut

Kleine Bequemlichkeiten zeitigen oft schlimme Folgen. Eine Frau, die normal geboren hatte, konnte ihrem gesunden Kind etwas wenig Milch geben. Der Arzt fand es nicht für notwendig, dass sich die Mutter wegen dem kleinen Milchquantum die Mühe nehme und das Kind regelmässig ansetze. Statt dessen versuchte er mit Alkoholwickeln und andern Anwendungen die Milch zurückzudrängen. Dies führte nun aber zu Entzündungen an der einen Brust und diese zu weitern Schwierigkeiten und schliesslich zu einer grossen Kalamität. Die Brust wurde hart und schied Eiter aus, so dass die Frau nun immer wieder mit Penicillin von hohen Fiebern befreit werden muss.

Ein anderer Fall, der ebenfalls eine verhärtete Brust mit Eiterung zur Folge hatte, wurde mit natürlichen Mit-