

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Kälte und Wärme  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553083>

#### 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:** 24.12.2025

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung



Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM „Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
-------------------	---	--	--

A U S D E M I N H A L T / 1. Wechsel der Zeit. / 2. Kälte und Wärme. / 3. Wann bist du krank? / 4. Ernährungssorgen in Afrika. / 5. Sanddornbeeren, eine interessante Wildfrucht. / 6. Gutes Eiweiß und gute Fette. / 7. Kalkeinnahme, eine vielseitige Hilfe. / 8. Fragen und Antworten: Einfache Milchschorf- und Ekzembehandlung. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Bessere Schwangerschaft; b) Behebung von Verstopfung bei Kleinkind.

## Kälte und Wärme

### Wechselnde Erinnerungen

Wenn wir an Kälte denken mag uns manch Unangenehmes vor Augen treten. Wir erinnern uns womöglich an einen Schneesturm im Hochgebirge, der uns halb erfroren in der Hütte landen ließ. Wie angenehm indes, daß wir uns in dort ans Feuer setzen konnten, um uns Hände und Füße warm zu massieren. Eine weitere Erinnerung aus früher Jugendzeit taucht in uns auf, und wir sehen uns wieder auf ungenügend gefrorenem Eise Schlittschuh laufen und einbrechen. Wie ungemütlich, naß und frierend nach Hause laufen zu müssen, ängstlich der Dinge wartend, die kommen mochten! Unsere Erinnerung an Kälte steht auch in Verbindung mit tanzenden Schneeflocken, mit Eisblumen an gefrorenen Fenstern, mit blauroten Kindernässchen, steifen, kalten Kinderhändchen und weinenden Kindergesichtchen, denn die Kälte kann erbärmlich schmerzen.

Denken wir anderseits aber an Wärme, dann erinnern wir uns leicht der molligen Gefühle unter der Bettdecke oder an die warme Geborgenheit unter einem Heuschlöcklein. Wie wohlig war uns jeweils im Süden, wenn uns von außen die Sonnenstrahlen erwärmt haben, während wir uns innerlich sonnen konnten durch das liebe Umsorgtsein, mit dem uns unsere Angehörigen umgaben. Aber auch die feuchtheiße, schwüle Luft der Tropen mag uns bei der Erinnerung an Wärme in den Sinn bringen, denn dort schwitzt man bekanntlich nur einmal am Tag und zwar ununterbrochen von morgens bis abends, so daß wir oft kaum unsern Atem erleichtern können inmitten dem berauschenenden Duft der Vanillepflanzen, der Orchideen und anderer blühender Herrlichkeiten.

### Verschiedene Heilmethoden

Aber auch noch andere, wichtigere Vorstellungen können in uns wachsen werden bei der Erinnerung an Wärme und Kälte. Unwillkürlich sehen wir Männer vor uns stehen, die unserer Leiden gedachten und Wärme und Kälte als Heilfaktoren erfaßten und für uns nutzbar anzuwen-

### W E C H S E L D E R Z E I T

*Es flutet der milde Sonnenstrahl  
Durch das Gold der fallenden Blätter,  
Noch wärmt er uns wohl allzumal  
Trotz dem kühlen, herbstlichen Wetter.  
Nie merkt du mehr den Wechsel der Zeit,  
Als wenn die Hitze entschwindet,  
Wenn sie in herbstlicher Feuchtigkeit  
Sich mit harter Kälte verbindet.  
Dann wird dir eigenartig zu Mut,  
Du fühlst, wie vergänglich das Leben,  
Du fühlst es, daß auf Güte beruht,  
Was der Schöpfer spendet vergeben!  
Und dieses Wissen gibt neue Kraft,  
Es läßt dich die Kälte ertragen,  
Denn jeder, der sich zusammenrafft,  
Hat nicht Grund zu murren, zu klagen.  
Ihm ist bekannt, daß geschrieben steht,  
Es werde der Wechsel nicht enden,  
So lange unsre Erde besteht,  
Wird nicht er vergehen, sich wenden.  
Vielleicht wird er weniger traurig sein,  
Vielleicht wird nach leuchtenden Farben  
Während der kurzen, wechselnden Frist  
Voll Sehnsucht nicht klagen und darben?  
Denn auch der Winter besitzt Schönheit viel,  
Sie läßt uns die Kälte vergessen  
Und läßt uns ihr zauberhaftes Spiel  
Von lieblichen Wundern bemessen,  
Den zarten Rauhreib, der Flocken Zier,  
Die Pracht von weiß glitzernden Auen,  
Fast wie im Mai sind die Bäume dir  
Voll duftiger Blüten zu schauen.  
Doch, wenn die Kälte aufs Neue bricht,  
Wenn der Winter mählich sich wendet,  
Es uns an Dankbarkeit nicht gebracht  
Für das, was der Wechsel uns spendet!*

den suchen. Vor unserm Geist erscheint die Bärennatur eines Sebastian Kneipp, der in seiner Art für uns das Symbol der Kältetherapie darstellt. Ein Prießnitz mag uns seine wunderbaren Wickel vorführen und Rickli, der getreue Vertreter bodenständigen Schweizerthums, zeigt uns seine bewährten Anwendungen, welche die moderne Zonentherapie in ihren Wirkungseffekten noch besser zu erklären vermögen, als wir dies bis anhin konnten. Vergessen wir bei diesen Vorstellungen auch Frau Maria Schlenz nicht, die mit beharrlicher Konsequenz ihre warmen Anwendungen mit Erfolg durchführte. Sie war es, die der Wissenschaft den Weg zu den erfolgreichen Ueberwärmungsbädern wies.

Im Blut ist das Leben, so sagt es uns die Bibel, und wo das Blut hinkommt, da kommen auch die lebenerhaltenen Stoffe und somit die natürlichen Nahrungs- und Heilfaktoren hin. Sorgen wir dafür, daß zu allen Organen, ja zu jeder Zelle genügend Blut hinkommt, dann bringen wir zugleich auch alle im Blute enthaltenen Stoffe, die

sie zu erhalten, zu regenerieren und zu heilen vermögen, zu ihnen hin. Eine Zelle und somit auch jedes einzelne Organ als Zellenstaat kann nur leistungsfähig und gesund bleiben, wenn die Zufuhr und Abfuhr von Material und Energiefaktoren gut und störungsfrei vor sich geht. Jede Verkehrsstörung und Stauung in unserem Transportsystem kann eine Krankheit mit Leiden und Schmerzen auslösen.

Die beste Methode zum Beheben solcher Funktionsstörungen sind die physikalischen Anwendungen, vor allem diejenigen mit Licht, Luft und Wasser, somit also mit Wärme und Kälte. Beide lösen sie physikalische Reize aus, die Stauungen und Verkehrs-, also Zirkulationsstörungen zu beheben vermögen. Mit beiden Methoden will man darniederliegende Funktionen beheben. Da nicht jeder Mensch infolge seiner körperlichen oder seelischen Eigenart oder Konstitution mit den gleichen Anwendungen behandelt werden darf, braucht es ein gutes Einfühlungsvermögen und vor allem Erfahrung, um in jedem Fall feststellen zu können, welche Anwendung in Frage kommt, wie stark und wie oft sie durchgeführt werden darf.

#### Wärme- und Kältetypen

Es gibt Typen, die nur mit Wärme behandelt werden dürfen und dies sind vorwiegend feingliedrige, stark geistig eingestellte Naturen, die in der Regel lieber hinter Büchern und Musikinstrumenten sitzen, als sich auf dem Sportplatz herumzutummeln. Auch im Alter, also nach dem Überschreiten der Altersgrenze von 50 Jahren, sind in der Regel die warmen Anwendungen am Platz, wenn schon in jüngeren Jahren die kalten gut und gerne ertragen wurden. Nach dem Grundsatz, daß Kälte gesund, frieren aber schädlich ist, sollten kalte Anwendungen nur bei jenen Personen angewendet werden, bei denen sie rasch Wärme zu erzeugen vermögen. Wir werden dabei also mehr Ernährungs- und Sporttypen ins Auge fassen, also Menschen, die an und für sich schon eine intensive Blutverbrennung haben. Wenn wir auf diese Weise die Menschen in Kälte- und Wärmetyphen einteilen, will dies nicht heißen, daß wir bei einem Kältetyp keine warmen und bei einem Wärmetyper keine kalten Anwendungen vornehmen können. Wichtig ist es aber auf jeden Fall bei einem Wärmetyper zu beachten, daß mit einer warmen Anwendung begonnen wird und eine kalte Anwendung erst nach kräftiger Durchwärmung und Durchblutung folgen darf. Als gute Richtlinie gilt das eigene Empfinden des Patienten. Der Wärmetyper hat von Natur aus eine Abneigung gegen jede kalte Anwendung. Nach einer warmen Anwendung aber, so vor allem nach einer Sauna, kann man ihn geschickt und liebevoll zu einer kalten Dusche oder einem kalten Bad veranlassen. Meist wird er allerdings dieser Einladung nur mit einer gewissen Zurückhaltung Folge leisten, ist dann aber in der Regel erstaunt darüber, daß eine solch kalte Anwendung nach einer warmen wirklich als sehr angenehm empfunden werden kann. Auf diese Weise ist eine kalte Anwendung nutzbringend und wohltuend. Bei einem Wärmetyper sollte man keinen kalten Wickel durchführen, wie dies leider sogar in Spitäler und Heilanstanlagen oft stereotyp vorgenommen wird, so daß der Patient im Wickel friert und schlottiert, und er sich nachher eine Lungenentzündung oder eine andere Erkrankung zuzieht.

Auch heiße Anwendungen dürfen nicht bei jedem Patienten in gleicher Weise durchgeführt werden. Der eine fühlt sich beispielsweise in einem Schlenzbad bei 40 Grad Celsius völlig wohl, während ein anderer schon bei 39 Grad starkes Herzklopfen und Ubelkeit bekommt. In bezug auf die Höhe der Temperatur, wie auch hinsichtlich der Zeitdauer einer Anwendung muß man sich bei jedem Patienten sehr individuell einstellen. Es ist besser, man beginnt immer unter dem Maximum von dem, was der Patient ertragen kann und steigt langsam, denn mit dem fortschreitenden Gesundungsprozeß steigert sich auch die Widerstandsfähigkeit des Patienten.

#### Warme und kalte Anwendungen

Kalte Anwendungen sind meist von kurzer Dauer, während warme länger ertragen werden. Bei Wechselanwendungen ist man in der Regel soviel Sekunden im kalten Wasser, als man zuvor Minuten in warmen war. Wer Wasseranwendungen richtig durchführt, wird abgehärtet und viel weniger auf Erkältungen anfällig sein. Patienten, die sich immer wieder erkälten, bestätigen mir, diese Veranlagung verloren zu haben, nachdem sie einige Monate lang meinen Rat befolgt und regelmäßig die Sauna benutzt hatten. Oft schon mußte ich den Einwand hören, daß die Naturvölker ohne Badeeinrichtungen gesund seien. Diese Ansicht nun beruht auf einem Irrtum, denn gerade die Naturmenschen haben viel mehr physikalische Anwendungen als wir. Erstens laufen sie halb oder ganz nackt herum und genießen deshalb Licht, Luft und Sonne in Hülle und Fülle, zudem durchstreifen sie Gewässer und mooriges Gelände und erhalten somit Wasser- und Mooranwendungen. Regen fällt auf ihren Körper und beim Durchstreifen der Wälder erhalten sie durch das Blattwerk von Bäumen und Sträuchern eine völlig natürliche Massage.

Wenn indes wir kultivierten Menschen gesund und stark bleiben wollen, dann müssen wir unserem Körper eine gewisse Ersatzleistung bieten, für das, was wir ihm entsprechend unseren Verhältnissen an natürlichen Anwendungen vorenthalten müssen. Dazu gehört in erster Linie eine Dusche in der eigenen Wohnung mit der Möglichkeit, kalte oder warme Anwendungen durchführen zu können. Leider gibt es in Europa noch allzu viele, die sich rühmen, nie unter einer Dusche oder in einer Badewanne gewesen zu sein. Hierin haben uns die vereinten Staaten von Amerika etwas voraus, denn in jeder Wohnung, die ich bis jetzt schon bei arm oder reich besucht habe, fand sich eine Duschgelegenheit vor. Das Duschen ist für gewisse Kranke weniger gefährlich als das Baden in der Wanne. Mancher Herzkranker oder Arteriosklerotiker erträgt ein gut warmes Bad nicht, es wird ihm übel dabei, während ihm eine viel wärmere Dusche nichts anhaben kann.

Auch in unseren Wohnungen sollten wir stets einen guten Ausgleich von Kälte und Wärme schaffen. Wenn wir nicht gerade in einer Bäckerei arbeiten müssen, sollten wir dafür besorgt sein, unsere Arbeitsräume auch im Winter nicht zu warm zu heizen, ja nicht einmal die Wohnräume, denn je größer der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur ist, umso größer ist die Gefahr der Erkältungen. Natürlich sollten wir in unseren Räumen nicht frieren, weshalb wir sie bei sitzender Tätigkeit wärmer heizen müssen, als jene, in denen wir uns beim Arbeiten nur bewegen. Oft machen jedoch besonders Frauen, die immer elegant aussehen wollen, den Fehler, sich zu mangelhaft zu kleiden. Auch die Kleidung sollte sich stets den klimatischen Verhältnissen anpassen. Im Sommer besteht weniger Gefahr, unrichtig gekleidet zu sein, höchstens an kühleren Abenden, wenn man sich nicht vorsieht und nicht etwas Wärmeres anzieht. Die Übergangszeit ist am gefährlichsten, bis sich der Körper auf kühtere Tage eingestellt hat, weshalb man dies unbedingt durch wärmere Bekleidung berücksichtigen sollte. Auch im Winter ist eine gut wärmende Kleidung besser als überhitze Wohn- und Arbeitsräume in nahezu sommerlichem Anzug. Besonders die Frauen muß man immer wieder darauf aufmerksam machen, daß warme Strümpfe und Unterwäsche gesundheitlich zweckdienlich sind, selbst wenn die Mode das Gegenteil vorschreiben mag. Ein in Pelz eingehüllter Oberkörper wird uns vor Erkältungen und gesundheitlichen Schädigungen nicht bewahren, wenn wir im übrigen ungenügend bekleidet sind, ja, womöglich fast nackt herum laufen. Dies ist allerdings an sich nicht ungesund, wenn man dabei nicht friert, sondern warm hat. Es gibt Indianer, die im Winter bei 0 Grad barfuß und ohne Beinkleider herumlaufen. Sie frieren keineswegs dabei und erleiden daher auch keinen Schaden. Wir aber dürfen uns nicht mit solch

zähen Naturmenschen vergleichen, denn sie haben eine ganz andere Blutverbrennung und eine von Jugend an trainierte, starke Konstitution. Zudem geht bei diesen Naturvölkern durch die harten Lebensbedingungen alles Schwache zugrunde, so daß nur das Starke übrig bleibt. Da die wenigsten von uns so abgehärtet sind, dürfen wir zu unserem eigenen Wohle nicht vergessen, daß Kälte und Wärme Gegensätze sind, die den biologischen Rhythmus des Lebens zu aktivieren und zu beeinflussen vermögen, wenn sie richtig verwendet und ausgenützt werden. Ohne den natürlichen Wechsel von Gegensätzlichkeiten wäre die Schöpfung arm an belebenden Reizen. An uns liegt es, alles in weiser Umsicht zu unserem Wohl zu gebrauchen.

### **Wann bist du krank?**

Wir haben es sicher alle schon durchgemacht; wir waren an sich nicht krank, aber jede Arbeit war uns zu viel. Am Morgen sind wir mit einem schweren Kopf aufgestanden, der Appetit war nicht recht da, auch zu Mittag mochten wir noch nichts essen. Wir hatten einen aufgetriebenen Leib, vielleicht auch leichte Bauchschmerzen. Nein, krank waren wir nicht, denn krank sind wir erst wenn ... Ja, wann bist Du denn krank? Vielleicht erst wenn Du im Bett liegst? Oh, ich kenne Menschen, die mit 40 Grad Fieber ihrer Arbeit nachgehen, weil sie einen sehr verantwortungsvollen Beruf haben, sich also nicht zu Bett legen, selbst wenn sie schwer krank sind. Die Bettlägerigkeit ist kein absolutes Krankheitszeichen. Vielleicht das Fieber? Bestimmt auch das nicht. Viele Patienten sind totkrank, ja sterben selbst, ohne Fieber zu haben. Auch der Schmerz ist für eine schwere Erkrankung völlig uncharakteristisch. Wir können uns beispielsweise an das Schienbein stoßen und haben tagelang starke Schmerzen, deshalb sind wir nicht etwa sehr krank. Zum anderen sind lebensbedrohende Nierenerkrankungen oder der mit Recht so gefürchtete und praktisch immer zum Tode führende akute Leberschwund Krankheitsgeschehen, die fast völlig ohne Schmerzen verlaufen. Wir könnten noch mehr einzelne Krankheitssymptome aufzählen und immer müßten wir feststellen, daß wir nirgends ein absolut sicheres Zeichen für eine ernste Erkrankung haben. Wohl können wir die Extreme unterscheiden; ein kerngesunder Mensch wird nie im Zweifel sein, ob er vielleicht krank sei, und ein anderer mit einem bösen Krebsleiden oder einer schweren Tuberkulose oder sonst einer schlimmen Krankheit zweifelt nicht, daß er wirklich krank ist. Aber in der Mitte finden wir viele, wo man im Zweifel sein könnte, ob er nun schon krank oder ob er noch gesund ist.

#### **Frühere Ansichten über die Krankheit**

Um die Definition der Krankheit hat man sich seit jeher den Kopf zerbrochen. Früher sah man in der Krankheit einen von außen hereingekommenen Zauber, gleich einem Fremdkörper, und die Behandlung war dann entsprechend in einem Gegenzauber (Medizinhäinner). Später kam der «theurgische Krankheitsbegriff» auf, d. h. man sah in der Krankheit eine Strafe Gottes und hier war es der Priester, der die Heilung brachte. Aber allmählich entfernte man sich von diesen mystischen Vorstellungen und schon Hippokrates (400 v. Chr.) sieht in der Krankheit eine mangelhafte Mischung der Säfte (Dyskrasis) des Körpers. Seine Behandlung bestand in einer Reinigung der Säfte durch Anregung der Ausscheidungen. Bald erkannte man aber, daß nicht nur diese Säfte, sondern auch die festen Stoffe, also die Gewebe, im Körper eine Bedeutung für die Krankheit hatten. Später wurden auch die Pneuma oder die Seele, wie man am besten dieses griechische Wort ins Deutsche übersetzen kann, zu einem überragenden Faktor im Krankheitsgeschehen. In der Zeit der sogenannten Aufklärung galt dann in der Wissenschaft wiederum nur all das, was man wiegen, zählen oder messen konnte, und so war in der Medizin

auch nur das von Gültigkeit, was mit der Chemie oder der Physik erklärbar war. Die Zelle, der kleinste Baustein des Körpers, wurde in den Mittelpunkt der Betrachtung gestellt und jede Krankheitsursache und jede Krankheit sollte mit der Funktion dieser Zelle erklärt werden und irgendwelche seelischen Einflüsse auf ein Krankheitsgeschehen wurden völlig in Abrede gestellt.

#### **Heutige Ansicht über die Krankheit und ihre Ursachen**

Heute sind wir der Ansicht, daß die Krankheit nichts körperfremdes ist, daß zwischen Krankheit und Gesundheit kein grundsätzlicher, sondern nur ein gradueller Unterschied besteht. Unser Körper ist tagtäglich gewissen Schädlichkeiten ausgesetzt. Nicht immer ist die Temperatur ganz ausgeglichen, wir kommen vielleicht aus einem besonders warmen Raum in eine naßkalte Wittringung hinaus, vielleicht ist auch das Essen nicht jeden Tag der Gesundheit ganz zuträglich, oder wir kommen gar in ein richtiges Unwetter hinein und werden durchnäßt, wirklich bis auf die Haut, und dennoch wird unser Körper mit all diesen Schädlichkeiten fertig, vorausgesetzt, daß wir einen wirklich gesunden Körper haben. Auch nehmen wir täglich hunderte, vielleicht tausende von Bakterien in uns auf und doch erkranken wir nicht. Aber anders geht es möglicherweise unserem Nachbarn. Er läuft nur mit einem dicken Schal herum, zieht sich immer ganz warm an und legt wirklich auch großen Wert auf eine gesunde Ernährung, aber doch ist er mehr krank als gesund. Hier haben wir zwei wichtige Punkte der Krankheitsursachen berührt. Man unterscheidet nämlich einmal die äußeren, von der Umwelt bedingten Ursachen, und dann die inneren, die meist durch die Vererbung bereits oder durch bestimmte von Geburt an bestehende Anlagen in uns ruhen. Wir haben vielleicht alle schon das Beispiel gehört, daß mehrere eine Bergtour unternehmen und alle in das gleiche Unwetter hineinkommen, alle einen langen Marsch noch zu bewältigen haben und sich dabei arg verkühlen. Der eine mag eine Lungenentzündung davontragen, der andere eine schwere Nierenentzündung, der dritte eine Angina, der vierte bekommt eine starke Grippe, ja, und der fünfte mag völlig leer ausgehen. Ihm haben diese gleichen Schädigungen gar nichts anhaben können. Er hatte, wie man sagt, eine wirklich gesunde Konstitution. Die anderen erkrankten jeweils an den Organen wo ihr Körper die schwächste Stelle hatte.

Die Krankheit ist eine Erscheinungsform des Lebens und nichts Lebensfremdes. Es ist ein Leben unter ungünstigen Bedingungen an der Grenze der möglichen Anpassungsfähigkeit des Körpers. Der Körper wird auf Schädlichkeiten dann mit einer Krankheit reagieren, wenn diese Schädlichkeiten für ihn gefahrbringend sind.

#### **Die notwendigen Konsequenzen**

Das was wir aus dieser kurzen Übersicht lernen sollen, ist, daß wir keine scharfe Grenze zwischen Krankheit und Gesundheit ziehen können. Hat diese Erkenntnis für uns irgend eine Konsequenz? Ja, sie hat es. Wenn Krankheit und Gesundheit keine Gegensätze sind, so wollen wir auch keine daraus machen. Die meisten Menschen leben, solange sie gesund sind, wahllos ihren Vergnügungen und Gelüsten, ohne Rücksicht auf ihren Körper und ihre seelischen Empfindungen. Wenn wir krank sind, so argumentieren sie, dann ist es Zeit, daß wir eine gesunde Lebensweise führen, daß wir uns dem Rat eines guten Therapeuten fügen und seine Erfahrungen in der Behandlung des Menschen uns zunutze machen, solange wir aber gesund sind, leben wir, wie es uns gefällt und wenn wir uns einmal unpaßlich fühlen, so vergeht das wieder, darauf brauchen wir keine Rücksicht zu nehmen. Eine solche Einstellung ist sehr kurzsichtig. Wenn man eine solche Einstellung hat, dann muß man später bestimmt dafür bitter bezahlen. Es ist viel leichter für einen Therapeuten und für einen «Patienten» einen Organismus gesund zu erhalten, als einen kranken Körper gesund zu machen. Darin liegt gerade die hohe Ethik der