

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Magersucht und Fettleibigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968901>

#### **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:** 23.02.2026

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

unserer Zeit warnen, daß er durch Unvorsichtigkeit nicht allzufrüh in den Tod rennt. Die treffenden Worte lauten: «Nimm dir Zeit und nicht das Leben.»

Es mag einer noch so arm und mittellos sein, die Zeit, die er zu leben hat, gehört ihm. Sie ist sein Kapital, über das er verfügen kann. Je nach seiner Einstellung wird er sie weise nützen, verschenken, verkaufen oder vergeuden. Natürlich muß der Zwang des Lebens mit seinem Existenzkampf auch noch in Betracht gezogen werden. So lange wir aber nicht Sklaven oder Leibeigene sind, können wir doch selbst bestimmen und entscheiden, wie wir unser Lebensschifflein steuern wollen.

#### Wohin im neuen Jahr?

So steht denn auch jetzt das neue Jahr wieder wie ein frisch gesatteltes Pferd bereit, und es wird uns dahin tragen, wohin wir es mittelst der Zügel lenken und leiten. Vielen fällt es schwer, die Leitung ihres Lebens selbst in die Hände zu nehmen, denn sie fürchten die Verantwortung und möchten deshalb lieber gezogen und geschoben werden. Irgend jemand soll über ihr Verhalten bedingend wirken, sei es zum Guten oder zum Bösen. Zudem ist die bestehende Ordnung wie eine breite Straße, auf der die Masse gedankenlos einhergeht, indem sie sich ebenfalls lieber schieben und ziehen läßt. Jedes Abbiegen von der Heerstraße der heutigen Weltordnung kann durch Gestrüpp und unebenes Gelände führen, und das scheuen die meisten. Aber das hat leider auch zur Folge, daß viele Fragezeichen aufgestanden sind, die das Leben der führenden Männer belasten und erschweren. Auf dem Gebiete der Ernährung, auf demjenigen des Gesamtwirtschaftlichen, der Politik und der Religion steht die heutige Menschheit wie auf einem steuerlosen Schiff, auf dem jeder das tut, was er für gut erachtet, um nicht verzweifeln zu müssen. So wenigstens mutet das Bemühen führender Männer unseres Atomzeitalters an.

Diese Lage, die wir von den vergangenen Jahren kennen, wird im neuen Jahr ihren Lauf weiter verfolgen, und nur der Wachsame läßt sich richtig beraten, weil er erkennen kann, daß die Lösung der Weltprobleme nicht mehr lange der Machtlosigkeit schwacher Menschen überlassen werden wird, hat doch das Steuer seinen Lauf auf Vernichtung eingestellt, oder wer möchte dies abstreiten, wenn er an die Gefahr der Atomkraft denkt, die in den Händen menschlicher Willkür liegt? Es gibt da eine wunderbare, biblische Verheißung, die uns zeigt, daß dieser Willkür von höherer Warte aus Einhalt geboten wird. Dieses wichtige Wort sagt uns, daß Gott, der die Erde gebildet hat, sie nicht als eine Oede bereitet hat, sondern um bewohnt zu werden, hat er sie geschaffen, und mit Recht kann er von ihr sagen: «Mein ist die Erde und ihre Fülle, der Erdkreis und die darauf wohnen.» Statt dessen glauben sich die Menschen aber berechtigt, über dieses Besitztum Gottes zu verfügen, wie es ihnen beliebt, mag auch die Lage der Menschheit dadurch immer schwieriger werden.

Obwohl von uns niemand wissen kann, an welchem Tag und zu welcher Stunde der rechtmäßige Besitzer der Erde diesem Treiben Einhalt gebieten wird, ist uns doch eines klar bewußt, daß uns nämlich das neue Jahr der Lösung um 365 Tage näher bringen wird. Diese Aussicht wird jeden ermutigen, der bestrebt ist, die eigene Zeit so zu nützen, daß er seinen Mitmenschen damit zur Freude, zur Hilfe und notwendigen Stütze gereichen kann.

#### Winterliche Naturmedizin

##### Zur Vorbeugung und Heilung

Im Winter sind Erkältungskrankheiten der Atmungsorgane, die durch den häufigen Wechsel von der Wärme in die Kälte noch gefördert werden, für viele Menschen eine Plage. Schon seit Jahren habe ich daher in meinen

Schriften immer wieder auf die praktischen Methoden, die uns die Natur zu bieten vermag, aufmerksam gemacht. Die harzige, ölige Substanz der Tannen-, Lärchen- und Legföhrenknospen ist ein billiges, wunderbares Heilmittel für die Atmungsorgane, und mancher könnte sich teure Heilungskosten ersparen, wenn er sich das regelmäßige Kauen der erwähnten Knospen angewöhnen würde.

Beim Skifahren geht man ja immer an diesen Bäumen vorbei und hat keine große Mühe, sich einige Knospen zu beschaffen, um sie zur Kräftigung der Atmungsorgane und zum Vorbeugen gegen Erkrankungen zu kauen.

Es mag uns eigenartig anmuten, beobachten zu können, daß Hirsche, Rehe, Hasen, Schafe, Ziegen und sogar die Kühe ebenfalls diese Knospen fressen, besonders an kalten Tagen und im Winter.

##### Ein Volksgut wandert

Es war für mich nun interessant, das gleiche Ideengut, das ich schon vor Jahren infolge entsprechenden Erfahrungen veröffentlicht habe, dieser Tage auch in einem Buch von Dr. Clinten Jarvis, einem Vermonter Arzt, vorzufinden. Dieser amerikanische Arzt schreibt über die vermonter Volksmedizin und schildert in einfacher, netter Sprache Erfahrungen, wie auch wir sie in Europa in gleicher Weise gemacht haben. Als alte Vermonter-Medizin erwähnt er einen, mit Honig zu einem Sirup eingedickten Knospensaft. Diesen gebrauchen die Farmer, um die Krankheiten der Atmungsorgane zu heilen.

Tannenknospensirup ist ein altes Schweizer Hausmittel, das uns die Großmutter schon eingelöffelt hat. Sehr wahrscheinlich hat eine solche Großmutter dieses wunderbare Heilmittel auch unter den alten Auswanderern und Pionieren angewendet. Dadurch wurde dieses einfache, aber wirkungsvolle Mittel ein Beitrag zur dortigen Volksmedizin.

Es ist angenehm, zu wissen, daß man heute mittelst der modernen Vakuumanlagen in der Lage ist, den rohen Knospensaft mit Fruchtsäften und Honig ohne große Erhitzung einzudicken. Dadurch kann der hohe Gehalt an empfindlichen Vitalstoffen noch besser erhalten bleiben, was dazu beigetragen hat, daß man noch wirksamere Sirupe herstellen kann, so beispielsweise den Santasapinasirup. Zwar ist das Einnehmen der frischen Knospen noch einfacher und billiger, als es ein Sirup sein mag. Für jenen, der indes nicht regelmäßig in den Wald oder in die Berge gehen kann, ist ein solcher ein willkommene Hilfe.

#### Magersucht und Fettleibigkeit

Sowohl die Magersucht als auch die Fettleibigkeit sind oft Folgen einer Störung im Hormonhaushalt. Die Keimdrüse, die Schilddrüse und auch die Hypophyse können daran beteiligt sein. Es ist in allen Fällen oft notwendig, diesbezüglich mit viel Geschicklichkeit das Gleichgewicht wieder herzustellen.

##### Behebung bestimmter Magerkeitsformen

Die Magerkeit, die ich hier besprechen möchte, hat nichts mit einem plötzlichen Abmagern zu tun, wie dies beispielsweise bei Krebs und gewissen Formen der Tuberkulose vorkommen kann. Auch andere schwere Krankheiten, die in ihrem Endstadium in einen Kräftezerfall und ein rasches Abmagern übergehen, möchte ich hier nicht weiter beleuchten. Was von Bedeutung ist, sind einige Hinweise auf jene Formen der Magerkeit, die auf Grund einer oft ererbten Veranlagung in Erscheinung tritt und auch jene, die durch eine nicht richtig behandelte und somit nicht ausgeheilte Krankheit als konstitutionelle Funktionsstörung bezeichnet werden könnte. Nur langsam und mit viel Geschicklichkeit kann in sol-

chem Falle ein Erfolg erwirkt werden, denn jegliche Aufzüchterungsmethode könnte nur schaden und daher das Gegenteil bewirken. Von hervorragender Bedeutung ist in erster Linie das gute Haushalten mit den zu verausgabenden Kräften. Wer trotz seiner Magerkeit immer wie eine Kugel aus dem Rohr voll fiebiger Unruhe im Haus oder Geschäft herumsaust, kann nicht damit rechnen, daß er mit irgend einem Mittel Erfolg erzielen könnte. Der normale Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung, zwischen der Arbeitsleistung und einer notwendigen Ruhepause muß gelernt und eingehalten werden. Soweit es im beruflichen Leben möglich ist, sollte eine öftere Entspannung eingeschaltet werden, da eine solche sehr gut wirkt. Es wäre vorteilhaft, wenn man sich jede Stunde etwas hinlegen könnte, um mindestens ungefähr 5 Minuten völlig zu entspannen. Hausfrauen wird dies am ehesten möglich sein. Wer durch den Beruf daran gehindert wird, sollte zum mindesten vor und nach dem Essen eine Entspannungspause einschalten.

Auf das Essen selbst muß viel Sorgfalt verwendet werden. Da durch langsames Essen, durch gründliches Kauen und gutes Einspeichern die Vorverdauung gefördert wird, ist die Möglichkeit geboten, daß die Nahrung besser assimiliert werden kann. Aus diesem Grunde muß die erwähnte Essenstechnik sorgfältig durchgeführt werden. Auch muß darauf geachtet werden, daß man sich nicht mit großen Mengen belastet, da sich dies gesundheitlich ungünstig auswirken kann, während das öftere Zuführen kleiner Quantitäten förderlich sein wird.

#### Anderweitige Beobachtungen

Schlimm ist die Magerkeit vor allem, wenn zugleich eine Kraftlosigkeit vorhanden ist. In solchem Falle muß man die Ursache genau festzustellen suchen, was oft nur einer ganz eingehenden Untersuchung durch die Ueberprüfung der tieferen Struktur des Blutbildes möglich sein wird.

Wenn jemand infolge der Erbmasse konstitutionell mager ist, weil Vater und Großvater oder Mutter und Großmutter schon mager waren, dann ist die Lage nicht so schlimm, denn es gibt magere Leute, die sehr zäh sind und auch sehr alt werden, ja, sie sind gewissermaßen sogar weniger krankheitsanfällig als dicke Leute.

Es wird in solchem Falle gut sein, die bereits erwähnte Regel zu beachten, nämlich, dafür besorgt zu sein, daß der Körper durch häufigere Nahrungsaufnahme mehr Nährstoffe bekommt. Auf diese Weise kann der Körper, auch wenn er womöglich eine zu starke Verbrennung hat, vielleicht doch etwas mehr Stoffe ansetzen. Hierzu eignen sich besonders die Malzprodukte sehr gut, da sie als Aufbaustoffe günstig wirken. Es ist uns bekannt, daß man mit Malz an Gewicht zunehmen kann, weshalb ja auch die Biertrinker in der Regel eher wohl beleibt als mager sind. Bei Magerkeit sollte den Kohlehydraten etwas mehr Beachtung geschenkt werden, indem man etwas reichlicher von ihnen genießt. Auch Traubenzucker wirkt sehr gut und zwar in Form von Rosinen, Korinthen und getrockneten Trauben zusammen mit einem pflanzlichen, fetten Eiweißträger, also in Verbindung mit Mandeln oder Nüssen. Ebenso günstig ist auch das gleichzeitige Einnehmen von Milchprodukten, da man auch dadurch das Gewicht heben kann.

Da bei allen Störungen und Krankheiten auch das Seelische leidet, ist es immer von großer Bedeutung, dennoch im seelischen Gleichgewicht zu bleiben. Dies stimmt natürlich vor allem auch für die Magersucht, besonders für die konstitutionell bedingte. Menschen, die sich leicht aufregen und immer sofort in Schwung sind, verzehren sich mit ihrem zappeligen, unruhigen Uebertemperament förmlich und können deshalb im Gewicht nicht zunehmen. Zum bessern Verständnis könnten wir den Vergleich zwischen einem sprudelnden Berg-

bach und einem ruhig fliessenden Gewässer heranziehen. Beim Bergbach ist es nicht möglich, daß sich ein Sandbänkchen ansetzen kann, wohl aber bei jenem Wasser, das nicht allzu eilig dahinfließt.

Als tragisch könnte man jene Form der Magersucht nennen, die als Simon'sche Kachexie bekannt ist. Dieser liegt nämlich eine Störung der Hypophyse zugrunde. Sie muß daher mit Organpräparaten beeinflußt werden. Ein Weg zur Heilung bildet in diesem Falle die Einnahme der Gesamtorgansubstanz, nämlich der Gesamthypophyse, so der Kalbshypophyse. In ganz schlimmen Fällen hat sich nur deren Transplantation unter die Haut als erfolgreich erwiesen.

#### Eigenheiten bei Fettsucht

Auch bei der Fettsucht kann eine Funktionsstörung der Hypophyse vorliegen. Man spricht alsdann von einer typischen hypophysären Fettsucht. Das Fett, das sich in diesem Falle absetzt, bildet gewissermaßen harte Platten. In Wien ist mir eine Patientin bekannt, die seinerzeit an einer solch hypophysären Fettsucht erkrankt war. Von Zeit zu Zeit ließ sie sich Fett herausschneiden. In echt wienerischer Fröhlichkeit teilte sie mir einmal mit, sie hätte wieder 15 kg schöne Fettplatten entfernen lassen. Mit gutem Humor und freudiger Dankbarkeit nahm sie Ratschläge und Mittel zur naturgemäßen Anwendung und Pflege entgegen und der Erfolg, den sie erzielte, war verhältnismäßig gut.

Auch die Eierstöcke können je nach einer Ueber- oder Unterfunktion bei Fettsucht, aber auch bei Magerkeit mitbeteiligt sein. Bekannt sind ja die Reaktionen, die nach Sterilisationen in Erscheinung treten können. Wenn dadurch die Funktion der Eierstöcke ausgeschaltet wird, kann sich bei der Frau Fettsucht einstellen. Dies ist jedoch auch möglich, wenn die Funktionen durch das Klimakterium eine Änderung erfahren. Eine solche Fettsucht kann dann verursachen, daß sich die alten Tage nicht gerade angenehm gestalten.

Kürzlich las ich in einem bekannten, medizinischen Werk, daß jede Fettsucht auf einer Ueberernährung beruhe. Um dies zu behaupten, muß man mehr Theoretiker als Praktiker sein, denn die Wirklichkeit belehrt uns eines andern. Manche Patienten, die ich kenne, sind dick, obwohl sie wenig essen. Oft behaupten auch Köchinnen, sie seien durch den blossen Geruch der Speisen fett geworden. Sie können aber auch durch das Prüfen der Nahrung Stoffe ansetzen. Es kann tatsächlich, besonders durch hormonelle Störung bei Menschen, die sehr wenig essen, Fettleibigkeit oder Fettsucht geben. Ueberall setzt sich bei ihnen Fett an, besonders an Stellen, an denen es am wenigsten erwünscht ist.

Auch die Fettsucht kann, genau wie die Magersucht, eine gewisse Erbanlage sein, denn oft kann man bei gewissen Familien feststellen, daß viele Generationen zurück alle fettleibig waren. Dies kann man besonders bei Familien wahrnehmen, deren Beruf mit den kulinarischen Genüssen in Zusammenhang steht. Köche oder Wirtse können darunter leiden, denn meist sind besonders die Wirtse genötigt viel Flüssigkeit einzunehmen und zudem fehlt ihnen die Bewegung im Freien. Statt dessen kennen sie nur ihre Runde von Stammtisch zu Stammtisch, um mit den Leuten zu sprechen und nachzuprüfen, ob alles in Ordnung ist. Das sind natürlich keine körperlichen Beanspruchungen, die einer Veranlagung zu Fettsucht entgegensteuern könnten, wie dies beim Bergführer oder Briefträger der Fall ist.

#### Eßlust und übermäßiger Appetit

Wenn auch Störungen im Hormonhaushalt durch eine Ueberfunktion oder Unterfunktion der endokrinen Drüsen eine Fettsucht verursachen können, gibt es doch auch wiederum viele andere Fälle, die tatsächlich durch eine gewisse Eßlust bedingt sind, denn ein übermäßiger Appetit kann eine zu große Nahrungsaufnahme fordern,

die dann ihrerseits zur Fettleibigkeit führen wird. Diese Form der Fettsucht ist natürlich theoretisch leicht zu ändern. Man beschränkt ganz einfach das Nahrungsmittelmaß, ändert die Nahrungswahl, indem man vor allem Kohlehydratnahrung, so Teigwaren und andere Weißmehlprodukte möglichst meidet. Das ist indes rascher gefordert als ausgeführt. Appetit und Eßlust sind meist stärker als die Vernunft. Um erfolgreich vorgehen zu können, ist es in solchen Fällen angebracht, das Abnehmen durch eine Schlankheitskur mit den allerneuesten natürlichen Mitteln zu bewerkstelligen. Diese neuesten Präparate, die wohl den besten Erfolg ermöglichen, werden aus Algen und anderen Naturstoffen hergestellt. Sie verfügen über zwei Wirkungseffekte, da sie erstens einmal Quellkörper sind, die den Magen ausfüllen und den Hunger stillen können und zweitens beeinflussen diese Meerpflanzen durch die Mineralstoffe, vor allem durch die interessanten Jodverbindungen auch die endokrinen Drüsen günstig. Dadurch können sie auch von diesem Standpunkt aus eine bessere Verbrennung und Verwertung der Kohlehydrate bewerkstelligen, so daß beide Faktoren zum normalen Abbau des Gewichtes beitragen. Früher wandte man fetteinschmelzende Medikamente an, die nicht harmlos, sondern sehr gefährlich waren. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich einer Begebenheit, die sich bei Bekannten von mir zutrug. Die Frau eines Schweizerarztes bekam von ihrem Mann eines jener Entfettungsmittel, das zuerst Krankheit, dann den Tod zur Folge hatte.

#### Neuzeitliche Mittel und Anwendungen

Die erwähnten neuzeitlichen Mittel, die uns heute zur Verfügung stehen, sind ganz harmlos und wirken phantastisch. Frauen im jüngeren, mittleren oder vorgerückten Alter können die geliebte, schlanke Linie erwirken, wenn sie «Schlankosan», ein Mittel, das langsam abbaut, einsetzen. Man kann diese Mittel gewissermaßen als Milchkur mit Milch einnehmen oder aber auch mit einer anderen Flüssigkeit, ohne, daß man eigentlich die Diät ändern muß, denn es erfordert keine große Ueberwindung die Nahrungsaufnahme einzuschränken. Durch das erwähnte Mittel werden nämlich die Volumen geschaffen, die eine zu große Nahrungsaufnahme verunmöglichen.

Wer unter der hypophysären Fettsucht leidet, wird leider auch auf die guten Naturpräparate nur bescheiden ansprechen. Steht die Fettsucht zugleich mit den Eierstocksfunktionen in Zusammenhang, dann muß zu gleich Ovasan D 3 eingenommen werden, auch sind Sitzbäder unbedingt notwendig. Bei jeder Form von Fettsucht ist Laufen und Atmen förderlich, denn durch vermehrte Bewegung und Atnung gelangt auch mehr Sauerstoff in den Körper und durch diesen wird der ganze Stoffwechsel angeregt.

Entfettungsmittel, die gesundheitlich eine Gefährdung darstellen, sollte man unter allen Umständen meiden, sonst hat man, wie bereits schon beleuchtet, das Abnehmen des Gewichtes womöglich sehr teuer zu bezahlen. Sehr günstig dagegen wirkt die Einnahme jodhaltiger Pflanzen, so alle Kressearten, auch Radieschen und Zwiebeln und vor allem die Meerpflanzen, die als Seaweed oder Kelp bekannt sind.

Auch bei Männern kann eine Unterfunktion der Geschlechtsdrüsen eine Fettsucht erwirken. Zu dieser Art von Fettsucht gehört auch die Fröhlich'sche Krankheit. In all diesen Fällen ist ein natürliches Drüsenpräparat notwendig. Dadurch kann die ganze Vitalität des Menschen, sein Temperament, seine Arbeitslust, kurz alles verbessert und geändert werden. «Biostatal» und «Glandulasan» sind solch natürliche Organpräparate, die aus Frischorgan hergestellt, ganz vorzüglich und einzigartig zu wirken vermögen.

#### Weitere Folgeerscheinungen

Wohl ist es angebracht, eine Fettsucht aus Schönheitsgründen, zur Wahrung der schlanken Linie auf natür-

licher, gefahrloser Grundlage zu bekämpfen. Noch wichtiger aber ist es, daß man sie zu beseitigen sucht, weil die Fettleibigkeit Kreislaufstörungen erwirkt, wodurch wiederum das Herz belastet wird. Wenn die Fettansammlung auf das Herz übergeht, so daß eine Herzverfettung entsteht, dann haben wir ganz ernsthafte, gesundheitliche Störungen zu gewärtigen. Infolgedessen können sich Atemnot, rasche Ermüdung, Kopfschmerzen, ja sogar Verstopfung und allerlei Verdauungsträgheiten, Anfälligkeit zu Infektionskrankheiten und anderes mehr einstellen. Die Fettsucht kann oft auch eine Erkrankung von Leber und Galle zur Folge haben, auch können die Organfunktionen allgemein gesprochen, reduziert und behindert werden. In Mitleidenschaft wird natürlich auch das gesamte Knochengerüst gebracht, denn durch das erhöhte Gewicht wird dieses allzusehr belastet, was oft starke Veränderungen zur Folge hat, die von schmerzhaften Erscheinungen begleitet werden. Platt- und Spreitzfüße können entstehen, und oft machen sich Schmerzen in den Kniegelenken geltend. Auch Abnutzungerscheinungen im Knochensystem sind nicht selten, sogar auch Entkaltungserscheinungen können bei Fettsüchtigen beobachtet werden. Bei Hängebrüsten, wie auch bei so genannten Fettschürzenbildung am Bauch können überhängende Fettpolster zu Reibungen, Entzündungen, zu Wundsein und allerlei Schwierigkeiten führen, die sehr unangenehme Folgen haben können. Selten erreichen Fettsüchtige ein hohes Alter.

Alle diese Beobachtungen sind dazu angebracht, uns zu veranlassen, die Fettsucht mit natürlichen Mitteln und Anwendungen zu bekämpfen. Dabei wird uns das neue Mittel «Schlankosan» bestimmt eine gute, dankbare Hilfe sein.

#### Kritik hier und dort

##### Was können wir voneinander lernen?

Kritisieren ist nicht schlimm, wenn es keine abreißende Kritik ist, die am andern keinen guten Faden anerkennen will, denn kritisieren heißt im Grunde genommen: «bessermachen!» Wer kritisiert vergleicht zum mindesten mit etwas, was ihm als besser erscheint. Beim Kritisieren stellt sich aber sehr oft auch heraus, daß auch die Gegenpartei ihre Vorteile hat, weil sie vielleicht in schwierigen Verhältnissen ihre Probleme besser zu meistern vermag, und wir deshalb auch von ihr etwas lernen können.

Diese Ueberlegung beschäftigte mich, als ich zufälligerweise in New York einigen Schweizern, und zwar waschechten Baslern, die eben erst angekommen waren, zuhören konnte, wie sie die Schaufenster an der 5. Avenue kritisierten und bemängelten. Nichts, aber auch gar nichts war recht an ihnen. Zugegeben, einige der Schaufenster waren tatsächlich etwas unansehnlich und zeugten von wenig gutem Sinn und Geschmack. Dafür waren aber wieder andere genau so recht wie bei uns in Europa. Alles läßt sich kritisieren und in der ganzen Welt findet der Kritiker, daß es anders besser gewesen wäre.

##### Vom Sparsinn

Was wir vom Amerikaner aber bestimmt nicht lernen können, das ist das Sparen, das uns Schweizern meist nach alt hergebrachter Sitte in Fleisch und Blut übergegangen ist. Mit Schrecken nehmen wir daher in Amerika allenthalben die große Materialvergeudung wahr. Trotz der vielen Ware, die vorhanden ist, zieht das Volk keinen Nutzen von dem Ueberfluß, denn alles ist teuer, weil einsteils die Materie nicht sorgfältig ausgewertet wird wie bei uns, andernteils weil man aus ihr möglichst viel Gewinn zu ziehen sucht. So kommt es denn, daß jener, der in Amerika schön verdient, sein Geld in Alltagsbedürfnissen verschwinden sieht. Für vier schöne Äpfel mußte ich in Kalifornien während der Erntezeit umgerechnet etwa 50 Rp. für das Stück bezahlen. Für