

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Pflanzenkunde im Juni  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968930>

### **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**

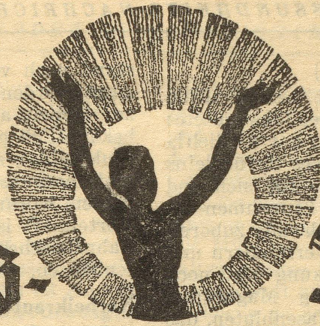
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.04.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 25 60 23 Postcheck IX 10 775	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6,— DM Postcheck Karlsruhe 6288	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Inland . . . Fr. 4.80			
Ausland . . . Fr. 6.—	Druck: Albert Waltsen, Villmergen		

**AUS DEM INHALT:** 1. Auch der Juni schafft. / 2. Pflanzenkunde im Juni. / 3. Heilwirkende Gemüse bei Leberleiden. / 4. Unsere Einstellung zur Krankheit. / 5. Das peruanische Engadin. / 6. Fragen und Antworten: a) Störungen durch hohen Blutdruck; b) Ein Blasenleiden verschwindet; c) Heilung von Abszessen. / 7. Aus dem Leserkreis: a) Spitzwegerich hilft bei Mittelohrentzündung; b) Wie «Schlankosan» wirkt.

## AUCH DER JUNI SCHAFFT

*Der Mai hat wahrlich seine Pflicht getan,  
Nun tritt im grünen Kleid der Juni an.  
Wo Kahlheit herrschte, rollte über Nacht  
Aus Knospen eine grüne Blätterpracht.  
So eingehüllt, sieht alles lieblich aus,  
Der Baum steht da als Freund vor deinem Haus.  
Das war des Maien Wirken wunderbar,  
So äußert immer er sich, Jahr um Jahr.  
Doch auch der Juni hat ein Werk zu tun,  
Auch er wird niemals rasten oder ruh'n,  
Auch er wirkt mit geheimer Wucht und Kraft,  
Bis aus den Blüten er die Frucht geschafft,  
Denn blühen ohne Früchte als Gewinn,  
Entspricht doch nicht des Lebens wahren Sinn!  
Auch lockt er weitre Blüten noch hervor.  
Wenn auf die Berge sich dein Fuß verlor,  
Nimmst du nach Haus, was wurde, klein und groß,  
Farben und Heilkraft aus der Erde Schoß. —  
Doch sage mir, denkst immer du daran,  
Daß all' dies nicht von sich aus kommen kann?  
Du glaubst an keine Wunder jemals mehr,  
Und dich umgibt ein ganzes Wundermeer!  
Einst aus dem Nichts schuf es das Schöpferwort,  
Und seither wirkt es fort von Ort zu Ort.  
Halt offen drum dein Aug' und den Verstand,  
Der Juni lehret still dich allerhand! —*

## Pflanzenkunde im Juni

### Tannenknochen (Turiones pini)

Wessen Herz schlägt nicht höher, wenn er im Juni auf den Bergwiesen in all die vielen blauen Enziankelche schaut, die sich neben den gelben Schwefelanemonen im grünen Berggras in der Schönheit eines klaren Junitages sonnen! Der wohltuende Duft der Tannen und Lärchen erinnert jeden Saumseligen daran, daß es höchste Zeit ist, im Juni seine Tannenknochen zur Zubereitung eines wunderbaren Hustensyrups einzusammeln. Er erinnert sich allerdings auch noch daran, daß ihm der Förster verboten hat, sich der Knochen in Jungwäldern zu bemächtigen, denn dies kann der Baumentwicklung empfindlich schaden. Er kennt aber einige Tannenzäune, die reichlich Knochen tragen und die doch jeweils geschnitten werden müssen, dort wird er seine Ernte halten, wenn er hier oben von der schönen Bergwelt Abschied genommen hat. Schon im Mai hoffte er die Lärchen im Schmucke eines frischen Grüns anzutreffen, aber es war verfrüht. Erst dem Juni war es vergönnt, das helle Grün an die Berghänge zu zaubern, und

wie schön hebt es sich vom dunkleren Ton der Tannen ab, während in der Höhe noch immer als Kontrast die heißen Gipfel als unvergeßliches Bild zu uns herniederblicken.

Ja, die Tannenknochen sollen zuerst an die Reihe kommen, wenn unser Wanderer wieder unten im Tale verweilt. Aber vielleicht ist es doch bereits schon zu spät dafür. Doch da kommt ihm ein guter Ausweg in den Sinn. Er erinnert sich nämlich an jenen vorzüglichen Syrup, der sich Santasapina nennt. Da er aus rohem Knospensaft hergestellt wird, ist seine Wirkung unübertroffen, und er hat deshalb im In- und Ausland so viele Liebhaber gefunden, daß jährlich davon nahezu 1000 kg gebraucht werden. Das Verarbeiten von Rohsaft zur Syrupbereitung ist sehr schwierig, wenn die Haltbarkeit ohne Konservierungsmittel erreicht werden soll. Die Wirkung wird jedoch durch diese sorgfältige Zubereitungsart wesentlich besser, da die Vitalstoffe im Rohsaft eben erhalten bleiben.

### Spitzwegerich

(*Plantago lanceolata*, *montana* und *alpina* = Ritze)

Wenn wir schon in den Bergen weilen und an den Vorzug von Hustensyrup erinnert werden, lassen wir auch den kleinen, zierlichen Bergspitzwegerich nicht unbeachtet stehen. Wir sind ihm in der Waldlichtung und am Waldrand begegnet. Dort kauert er unter den Lärchen und schmiegt sich eng an den Boden an. Mit ihm können wir unsern Spitzwegerichsyrup wesentlich verbessern, wie es ja auch bei andern Pflanzen günstig ist, die alpine Form mit jener vom Tale zu mischen. Nun, unser Alpenspitzwegerich, auch Ritze genannt, würde wohl kaum ausreichen, um ein größeres Quantum Syrup zu erstellen, und es ist gut, daß wir im Tal noch die ausgiebigere Form von Spitzwegerich zur Verfügung haben. Der große Pflanzenkenner Dr. Gustav Hegi berichtet über seine Verwennungsmöglichkeit in seinem ausführlichen Werk wie folgt: «Der aus den frischen Blättern von *Plantago lanceolata* ausgepreßte Saft ist seit alter Zeit als Spitzwegerichsaft ein beliebtes harmloses Volksheilmittel gegen katarrhalische Erkrankungen der Atmungsorgane. Auch Kneipp hat die Pflanze in seinen Arzneischatz aufgenommen. Andererseits hat sich auch die Industrie des Artikels bemächtigt und vielfach «Spitzwegerichbonbons» gegen Husten etc. auf den Markt gebracht, von denen gewiß viele nicht eine Spur von Wegerichsaft enthalten.» So freimütig berichtet der bekannte Pflanzenforscher über industrielle Bemühungen, die erfahrungsgemäß bei jenen zutreffen mögen, denen nicht das Wohl der Erkrankten, sondern nur der Gewinn am Herzen liegt. Spitzwegerich wird auch bei Ohrenschmerzen erfolgreich angewandt. Vorteilhaft benützt man dazu den Frischpflanzenextrakt.

**Hirtentäschchen** (*Capsella bursa pastoris*)

Ueber das eigenartige Pflänzchen mit seinen vielen Täschchen kannte man früher ein Verschen, das lautete: «Täschli dieb, Täschli dieb, d' Mueter het di gar nit lieb!» Eigenartig, daß sich der Volksmund dieses Sprüchleins bediente, denn gerade die Mutter konnte für sich und ihre heranwachsenden Töchter durch das Einnehmen des frischen Krautes oder das Trinken des daraus zubereiteten Tees zu starke Periodenblutungen vermindern und auch Krämpfe stillen. Diese letztere Wirkung wird noch wesentlich unterstützt, wenn gleichzeitig Magnesium phos D 6 eingenommen wird. Auch das Nasenbluten, das sich bei rasch wachsenden Jugendlichen oft einstellt, kann schnell gestillt werden, wenn man einige Blättchen davon isst und noch einige zwischen den Fingern zerquetscht und in die Nase steckt. Die Pflanze, die auch als Vögelkraut bekannt ist, soll sogar bei Multiple sclerose hilfreiche Dienste leisten.

Wenn wir im Juni auf unsern Wanderungen das Hirtentäschli auf Aeckern und an Wegrändern finden, dann lassen wir es nicht unachtsam stehen, sondern nehmen es mit, um es zu Hause im Schatten zu trocknen, denn es kann uns oftmals das Jahr hindurch gute Dienste leisten.

**Weisse Taubnessel** (*Luminus album*)

Wie angenehm, daß wir auf unserer Kräutersuche nicht befürchten müssen, von den Taubnesseln gebrannt zu werden, wie dies bei den Brennesseln der Fall ist. Sie blühen im Juni und die Bienen sind gerne bei ihnen zu Gast, weshalb sie auch Bienensaug genannt werden. Aber auch Frauen und Mädchen, die unter Weißfluß leiden, gehen nach ihnen auf die Suche, um aus ihren Blüten gegen das lästige Uebel einen Tee zu bereiten. Auch Weißkleeblüten haben die gleiche Wirkung. - Wenn wir die ganze Pflanze zur Teebereitung verwenden, dann wirkt dieses Getränk vorzüglich auf die Schleimhäute des gesamten Körpers ein. Auch die Blüten der gelben Taubnessel haben ungefähr die gleiche Wirkung. Kürzlich berichtete mir eine Krankenschwester, daß der Tee auch bei Prostata wunderbare Dienste leiste. Dessen Wirkung wird zudem noch erhöht durch gleichzeitige Einnahme von Sabal D 1, einem Pflanzenpräparat aus dem Samen einer Palme.

**Stiefmütterchen** (*Viola tricolor*)

Jetzt blüht das wilde Stiefmütterchen mit seinem freundlichen Gesichtchen auf den Bergwiesen, und gewiß trägt es zu Unrecht seinen unrühmlichen Namen, denn es ist im Gegenteil ein treues unparteiisches Pflänzchen, das dafür sorgt, daß die vielen geplagten Milchschorfkinder genesen können. Sie sind eine nicht geringe Sorge für die Mütter, die froh sind, ein zuverlässiges Mittel zur Heilung zu kennen. Zuerst wird die Kuhmilch mit Mandelmilch ersetzt. Die ganze Stiefmütterchenpflanze, also Kraut und Blüten, zerquetscht man roh, mischt etwas rohe Milch unter die Masse und legt sie als Umschlag auf die kranken Stellen. Wenn wir diese Stiefmütterchenaufgabe wieder entfernt haben, dann betupfen wir die Haut mit dem bekannten Milchsäurepräparat Molkosan. Nach dem Abtrocknen bepudern wir noch mit Urticalcinpulver. Durch die gleichzeitige Einnahme von Stiefmütterchen-Frischpflanzenextrakt zusammen mit Urticalcintabletten können wir die Heilung noch wesentlich beschleunigen. Jawohl, das Stiefmütterchen, das soviel Sorgen bricht, hat seinen Namen nicht verdient.

**Heidelbeerplanze** (*Vaccinium myrtillus*)

Nicht jeder Zuckerkranke weiß, daß junge Heidelbeerblätter für ihn heilsam sind. Bereits schon das Sammeln wird für ihn nützlich sein, denn die reichliche Bewegung durch Wandern und Klettern mit tiefem Atmen bekommt seiner erkrankten Bauchspeicheldrüse wunderbar. Er nimmt sich also genügend junge Blätter mit nach Hause, um sie im Schatten zu trocknen und sie sich als Teereserve für's ganze Jahr aufzubewahren. Einige frische Blätter verwendet er im Salat, da sie im frischen Zu-

stand noch vorzüglicher wirken. Sind die Beeren reif, dann werden sie unsere Milz und Leber reinigen und zur Arbeit anregen, während die getrockneten Beeren bekanntlich gegen Durchfall wirken. Wer unter Mundfäule leidet, soll täglich frische Heidelbeerblätter kauen und morgens und abends eine Tasse rohe Beeren genießen, worauf das Leiden in Kürze verschwinden wird. Vorteilhaft ist auch noch das zusätzliche Betupfen des Zahnfleisches mit einem in Molkosan getränkten Wattebausch, wodurch die Heilung beschleunigt wird.

**Kerbelkraut** (*Antriscus cerefolium*)

Dieses Kraut ist vor allem im Bernbiet wohl bekannt. Aus ihm wird das so genannte «Chörblichrutwasser» zubereitet, das man vorteilhaft gegen Arterienverkalkung und dickes Blut verwendet. Kerbelkraut kann auch als Gewürzkraut in Suppen und Salaten frisch verwendet werden. Besonders für Schwerblüter und solche, die zuviel Käse, Eier und Fleisch essen, ist Kerbelkraut eine gute Medizin. Die blutverdünnende Wirkung läßt sich leicht feststellen, so daß es vor allem auch für ältere Leute ein gutes, konstitutionell wirksames Mittel ist. Zur Rückbildung der Milch beim Entwöhnen des Säuglings kann die Mutter mit gequetschten Kerbelblättern vorteilhaft Auflagen oder mit Kerbelkraut Umschläge durchführen. Diese Anwendung ist sehr hilfreich und ohne Nachteile.

**Sanikel** (*Sanicula europaea*)

Oft schon war mir das schöne, grünlänzende Blättchen des Sanikels eine große Hilfe. In meiner Knabenzeit holte ich mir dann und wann beim Barfußlaufen oder beim Herumklettern auf Obst- und Waldbäumen da und dort eine Wunde eingeholt. Mit einer Auflage von gequetschten, grünen Sanikelblättern heilte sie rasch und ohne zu eitern. Neben Käslkraut und Goldrute ist der Sanikel das beste Wundkraut. Auch innerlich bei Schleimhautentzündungen, ja sogar bei Geschwüren der Magen- und Darmschleimhäute hat sich das Trinken von Sanikeltee als sehr heilsam erwiesen.

Im Juni, wenn die Pflanze blüht, ist ihre beste Sammelzeit. Wir finden sie in den Wäldern, wo sie mit ihrem dunkelgrünen Glanz wie ein schöner Teppich den Waldboden bedeckt.

**Thymian** (*Thymus vulgaris*)**Quendel** (*Thymus serpyllum*)

Der kultivierte Thymian, wie auch der wilde, bekannt als Quendel, haben ähnliche oder eigentlich gemeinsame Heilkräfte. Der Hauptwirkstoff ist das aetherische Oel, das eine fäulniswidrige, also antiseptische Wirkung besitzt, die so stark ist wie Karbolsäure, aber ohne giftig zu sein wie diese. Gerade dieser Hauptwirkstoff gibt unserer Hamamelis-Frauenseife die desinfizierende Wirkung und absorbiert einen schlechten Körpergeruch ausgezeichnet. Thymian und der wilde Quendel sind die besten Badekräuter vor allem für Rheumatischer und Menschen mit schlechter Blutzirkulation. Bekannt ist auch die stärkende Wirkung eines Quendelbades für das Kleinkind. Bei alten Bronchialleiden mit Atmungsbeschwerden, die einen asthmaartigen Charakter annehmen, sind Thymian dämpfe eine nicht zu unterschätzende Hilfe.

**Holunderblüten** (*Flores sambuci*)

Malerisch sehen im Juni die Blüten des Holunderbaumes aus, der mit Vorliebe die Umgebung des Bauernhauses schmückt. Früher war der Baum seiner großen Nutzbarkeit wegen auf dem Lande sehr geehrt. Wir sichern uns wenigstens im Juni einige Blütendolden von ihm, um sie zu trocknen und das Jahr hindurch, wenn es irgendwie die Not erfordert, einen schweißtreibenden Tee zur Hand zu haben.

**Odermennig** (*Agrimonia eupatoria*)

Bevor wir unsere Kräuterserie im Juni beenden, wollen wir auch noch des Odermennigs gedenken. Er mag

nicht allen bekannt sein, während er früher sehr geschätzt und gesucht war. Man findet ihn noch heute an Wegen und sonnigen Halden, und noch heute kann er uns für die Leber und die Milz gute Dienste leisten. In alten Kräuterbüchern wird von ihm berichtet, daß er die Gelbsucht vertreibt, was bestimmt sehr lobenswert ist, denn die Folgen der Gelbsucht sind nicht immer sehr angenehm. Der Odermennig wird auch erfolgreich zur Nierenreinigung zugezogen. Nicht zu vergessen ist die Pflanze auch als Wundkraut. Schon manchem ist sie mit ihren vorzüglichen Eigenschaften sogar bei hartnäckigen Leiden zur Hilfe geworden.

Achten wir also auf unsern Streifzügen durch Wald und Flur auch im Juni darauf, daß wir ernten, was uns das Jahr hindurch nützlich sein kann.

## Heilwirkende Gemüse bei Leberleiden

### Karotten (Gelbe Rüben)

Bei Leberstörungen und auch bei ausgesprochenem Leberleiden dürfen die Karotten auf dem Speisezettel nicht fehlen, denn ihre Wirkung ist äußerst heilsam. So genügt es bei leichteren Leberstörungen schon 3-4 Tage mit Karottensaft zu fasten, um wieder in Ordnung zu kommen. Was bei dieser Hilfeleistung in erster Linie als hilfreicher Stoff wirkt, ob das Karottin, das Pro-Vitamin A, oder etwas anderes ist noch unbekannt. Die Erfahrung hat indes gezeigt, daß besonders die Karotten als eines der besten Gemüse für Leberleidende gelten. Dabei ist allerdings zu beachten, daß die Karotten in rohem Zustand gegessen werden müssen, da sie gekocht die erwähnte Heilwirkung nicht mehr besitzen. So sind wir denn genötigt, die Karotten entweder in Safform einzunehmen oder aber als Salat in geraffeltem Zustand. Es ist indes am besten, die Saftdiät nur vorübergehend durchzuführen oder aber den Rohsaft als zusätzliches Heilgetränk zu verwenden. Am besten ist die Zubereitung als geraffelter Rohsalat.

Die Bedenken wegen Wurmgefahr und Colibakterien, die schon oft gegen den Rohsaft geäußert worden sind, finden keinen Anhaltspunkt, wenn wir die Karotten in gutem Boden biologisch ziehen oder von jemandem beziehen, der die biologischen Erfordernisse beachtet. Chemische Dünger und Jauche führen bei Karotten ohnedies ertragsmäßig zu Mißerfolg. Karotten, die unbiologisch gezogen wurden, müssen überaus gut gereinigt werden. Gleichwohl darf man sie nicht längere Zeit im Wasser liegen lassen, da dadurch ein Teil der Wirkstoffe und auch des Zuckers heraus gezogen werden. Es ist gut, die Karotten unter dem fließenden Wasser kräftig zu bürsten, um sie nachträglich zu schaben oder leicht zu schälen. Kinder holen sich die Karotten mit Vorliebe im Garten und essen sie alsdann ohne genügend zu reinigen, was ihnen indes untersagt werden sollte, denn es ist besser vorsichtig zu sein, als irgendwelche Folgen tragen zu müssen. Wer keine Saftpresse besitzt, kann sich auch einer kleinen Handpresse bedienen, nur müssen alsdann die Karotten zuerst geraffelt werden. Es gibt heute gute Saftpresen, die man auch zum Raffeln der Gemüse benutzen kann, was eine gewisse Arbeits-erleichterung bedeutet. Immerhin leistet auch die Bircherraffel gute Dienste. Sie ist zudem rasch gereinigt. Vergessen wir also nie für unsere Leber in vorbeugendem und heilendem Sinn regelmäßig rohe Karotten zu genießen.

### Artischocken

Auch die Artischocken zählen neben den Karotten zu den besten Heilgemüsen bei Leberstörungen und Leberleiden. Ich konnte bei Leberleidenden nach der Einnahme von rohen Artischocken schon nach 2-3 Tagen eine solche wesentliche Besserung beobachten, daß mich diese Feststellung immer wieder überraschte. Rohe Artischocken sind also nicht nur ein Diät-nahrungsmittel, sondern auch ein hervorragendes Heilmittel für Leberleidende. Man genießt die rohen Artischocken genau wie die ge-

kochten, indem man Blättchen für Blättchen ablöst, um jeweils die weichen Bestandteile in den innern Blättern und auch das in der Mitte liegende so genannte Herz der Pflanze zu essen. Gewöhnlich gibt man zur gedämpften Artischocke eine Mayonnaise und dies kann auch als Beigabe zur rohen dienen. Gesundheitlich ist eine solche Mayonnaise auch für die Leber günstig, wenn wir Quark mit Milch zu einem sahnigen Brei anrühren und nebst kaltgepresstem Nuß-, Oliven- oder Sonnenblumenöl noch Zitronensaft oder Molkosan beifügen. Bekanntlich wirkt Molkosan ja sehr günstig auf die Bauchspeicheldrüse und fördert die Verdauung, weshalb es auch unserer Leber zugute kommt, der ohnedies Zitronensaft nicht ohne weiteres bekömmlich ist. Man taucht den untern Teil des Blattes in die Mayonnaise und läßt das Zarte davon. Besonders zart ist das Herz, das ebenfalls die erwähnten Wirkstoffe besitzt. Wer gekochte Artischocken den rohen vorzieht, kann abwechselnd einmal rohe, das nächste Mal gekochte essen, denn die Heilkraft der rohen ist stärker als der gekochten. Mindestens 2-3mal sollte sich der Leberleidende wöchentlich Artischocken gestatten. Noch besser wäre es sogar, sie täglich zu genießen, um die hervorragende Heilwirkung dieses wertvollen Gemüses voll ausnützen zu können.

## Unsere Einstellung zur Krankheit

### Zweckdienliches Ueberlegen

Ist es denn ein solch schwerwiegendes Unglück, wenn unser getreuer Organismus einmal versagt, so daß wir uns krank fühlen, und es auch wirklich sind? Ist es denn ganz ausgeschlossen, daß wir uns richtig dazu einstellen, statt den Kopf hängen zu lassen und keinen Ausweg aus der Not zu sehen! Zugegeben, für unsere Verhältnisse ist es meist nicht günstig, wenn wir nicht mehr in gleichem Maße leistungsfähig sind, oder wenn wir sogar gänzlich aussetzen müssen und für unsere Umwelt statt der gewohnten Hilfe eine Belastung werden. Aber ist es da nicht doppelt angebracht, daß wir uns richtig einstellen und durch zielbewußtes Ueberlegen unsere Angelegenheiten so ordnen, daß wir trotz der Erkrankung, trotz der Mehrbelastung, die wir nun verursachen, die andern wenigstens geistig anspornen und unterstützen! Es ist weit besser, sich Rechenschaft zu geben über unsern körperlichen Zustand, uns danach zu richten, die hilfreichen Mittel und Anwendungen zu wählen, statt sich kraftlos und entmutigt herumzuplagen. Es gibt ja allerdings Krankheiten, die uns sehr niederzudrücken vermögen, weshalb sie uns aus dem seelischen Gleichgewicht bringen können, wenn wir nicht durch nüchterne Ueberlegung und durch gedankliche Ueberlegenheit über den zwingenden Verhältnissen stehen. Dadurch werden wir die Schwierigkeit, die unsere Krankheit mit sich bringen mag, bemeistern können, statt uns von ihr überwältigen zu lassen. Wir wollen also nicht glauben, daß wir eine Heldentat verüben, wenn wir nicht nachgeben, obwohl es unser Gesundheitszustand erfordert, sondern wir sollen uns geschickt in das augenblicklich Unvermeidliche fügen, aber nicht ohne, daß wir unser Bestes zu unserer Genesung beitragen. Das können wir, wenn wir die günstige Beeinflussung unserer gedanklichen Einstellung überwachen, wenn wir für die notwendige Entspannung besorgt sind und die Heilkraft des Schlafes ergiebig auswerten. Auch die richtige Ernährung und Mittelwahl zusammen mit den geeigneten Anwendungen werden unterstützend mitwirken. Auf diese Weise treffen wir die günstigen Vorbedingungen, um den Weg zu unserer Genesung zu ebnen.

### Förderliche Einstellung

Oft beruht unsere Erkrankung auf großer Erschöpfung. In diesem Falle wird uns ausgiebiger Schlaf förderlich sein. Oft auch haben wir uns an aufreibenden Arbeiten verausgabt, so daß uns zu wenig Zeit übrig blieb, um uns geistig mit gesunder Nahrung zu versehen. Warum also die unfreiwilligen Ruhetage nicht