

Biologischer Landbau : Vortrag [Fortsetzung]

Autor(en): **Vogel, A.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **7 (1949-1950)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968726>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Österreich:	Insertionspreis:
Inland Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775	Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT:

1. Bergnelkenwurz (Benediktenkraut) S. 33
2. Biologischer Landbau (Vortrag), 2. Fortsetzung S. 33
3. Ueber die Wirkung der natürlichen Höhensonne S. 35
4. Gase und ihre Gefährlichkeit S. 36
5. Von der Vergänglichkeit des Lebens S. 36
6. Frühjahrsschwierigkeiten S. 37
7. Unsere Heilkräuter: Geum
(Benediktenkraut, Nelkenwurz, Petersbart) S. 37
8. Fragen u. Antworten: a) Interessante Beobachtungen bei
Gesichtsrose und Psoriasis; b) Hartnäckige Verstopfung S. 38
9. Aus dem Leserkreis: Kleinkindersorgen:
a) Bekämpfung der Herterschens Krankheit; b) Behebung
von Verstopfung und Kalkzufuhr S. 39

Biologischer Landbau

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 18. Januar 1950
im Restaurant Wartmann, Winterthur

(2. Fortsetzung)

Man könnte nebst der künstlichen Düngung auch noch die natürliche erwähnen, wenn man unter der natürlichen Düngung auch die Jauche- und Mistdüngung verstehen möchte, denn an und für sich können Jauche und Mist als natürliche Düngemittel angesprochen werden.

Ist nun aber dieser natürliche Dünger wirklich so natürlich? Kommt er in der unberührten Natur unter den gegebenen Verhältnissen so zur Anwendung, wie wir ihn verwerten? Blicken wir einmal in die Vorkommnisse des Urwalds oder versetzen wir uns in die Zeit der alten Helvetier zurück. Weder in der damaligen, noch in der heutigen Wildnis beobachten wir Verhältnisse, wie sie in unserem Wirtschaftsleben in Erscheinung treten. Die kleinen Mengen Dünger der Fäkalien liegen in der freien Natur da und dort, ganz vereinzelt und zersetzen sich sehr rasch mit dem Boden, kompostieren sich also ganz natürlich. Vergleichen wir nun aber mit unserem Massivdünger, dann müssen wir uns fragen, ob diese Form der Düngung wirklich das Gegebene sei? Mit der Jauche können wir nämlich sehr unglückliche Situationen schaffen. Sie ist vor allem für jene Pflanzen nicht geeignet, die sämtliche Stoffe rasch aufnehmen und die rasch konsumiert werden. Düngen wir Salat, Spinat und ähnliche Gemüse mit Jauche, dann setzen wir uns gewissen Gefahren aus. In erster Linie ist die Verwurmungsgefahr nicht ausser acht zu lassen, denn die meisten Uebertragungen der Wurmeier geschehen auf dem Wege der Jauchedüngung. Redet sich nun ein Ueberkluger ein, er könne die Gefahr umgehen, weil er die Jauche nicht auf die Pflanzen, sondern direkt zu den Wurzeln giesse, dann vergisst er dabei, wie rasch in der Natur eine wohlüberlegte Situation ändern kann. Wenn nun plötzlich ein Platzregen niedergeht, dann wird auch die grösste Sorgfalt nichts nützen, denn der aufpeitschende Regen wird dafür sorgen, dass die Wurmeier mit der hochspritzenden Erde an die Pflanzen gelangen

Berg-Nelkenwurz

(Benediktenkraut)

Hat der Lärchenwald sein duft'ges Frühlingsgrün erhalten,
Ist vorüber auch des Winters strenges Wallen,
Und zu schmücken nun der Erde Schoss
Ist der Blumen allerliebste Los.
Mitten unter frischer Farbenpracht
An dem Waldrand Nelkenwurz erwacht.
Freundlich grüsst sie zum Lärchenwald empor,
Golden, zwischen anderm buntem Flor.
Aber auch in Felsenrinnen steht
Sie bescheiden, wenn der Sturm vorüber weht.
Mitten im Geröll von Steinen
Kann der gold'ne Glanz noch gold'ner scheinen.
Doch, sie kann noch mehr als blühen,
Kann noch mehr als Schönheit sprühen.
Ob an Lärchenwaldes Rand
Oder an des Berges Wand
Nelkenwurz niemals vergisst,
Dass nur kurz des Lebens Frist,
Dass sie drum mit ganzer Kraft
Hilfreich Gutes auch erschafft.
Klein und golden steht sie da,
Golden auch im Geben ja.
Nehmen ist der Welt ihr Brauch,
Doch des Gebens froher Hauch
Bringt Verlorenes zurück
Und bedeutet wahrlich Glück.

und daran kleben bleiben. Da nun diese Wurmeier eine eigenartige Haftmöglichkeit besitzen, kann man sie durch gewöhnliches Waschen nicht wieder weghängen. Wir können sie höchstens durch gründliches Waschen in Salzwasser und durch nachheriges gutes Nachspülen, insofern wir Glück haben, wieder loswerden. Wer aber gibt uns die Gewissheit, dass wirklich sämtliche Eier weg sind? Nein, die Wurmgefahr infolge Jauchedüngung darf nicht ohne weiteres als bedenkenlos abgeschüttelt werden.

Junge Jauche ist zudem noch in gärendem Zustand, so wie man sie zur Düngung verwendet. Gärende Stoffe aber sollte man den Pflanzen nicht zuführen. Was der Boden für die Pflanzen bedeutet, das bedeutet der Darm für den Menschen. Mit Gärungen im Darm können wir unsern Körper vergiften. Auch die Pflanze wird durch gärende Stoffe vergiftet und daher auch derjenige, der sie geniesst.

Sollen wir nun aber die Jauche, die bestimmt wertvolle Stoffe enthalten mag, um ihrer Gefahr willen völlig unbenutzt lassen? Nein, das ist nicht nötig, wenn wir sie ganz einfach erst vergären lassen, bevor wir sie verwer-

ten. Auch in Grossbetrieben können wir bei biologischer Bewirtschaftung folgendermassen vorgehen. Wir lassen den Mist alt werden, bilden eine Wanne und giessen dort die Jauche hinein, und zwar zusammen mit Erde, mit Abfall und allem Möglichen, das auf den Kompost gehört. Auf diese Weise wird die Jauche vergärt, die wertvollen Stoffe werden zur Düngung frei, und man wird damit unbedenklich den Boden verbessern können.

Noch eine andere Möglichkeit besteht, die Jauche günstig zu verwerten, wenn wir sie im Spätherbst dem Boden zuführen. Durch die Kälte, durch die Einwirkung des ruhenden Bodens, wie auch durch die Bodenbakterien wird sie rasch in Stoffe umgesetzt, die für den Boden wertvoll sind. Genau so verhält es sich auch mit dem Mist, wenn wir ihn im Spätherbst nicht zu tief in den Boden eingraben, so dass Kälte und Luft noch zugänglich sind, denn auf diese Weise wird sich der Mist rasch abbauen. Durchfurchen wir im Frühjahr mit der Bodenfräse die Erde, dann können wir einwandfrei feststellen, dass der Mist bereits vergärt ist.

Wenn wir nun aber versuchen während der Kulturperiode gewisse Pflanzen direkt mit Mist zu düngen, dann kann dies als gefährlich betrachtet werden. Weniger tragisch wirkt sich allerdings eine solche Düngung bei Bäumen, die grosse Filteranlagen besitzen, aus. Aber gleichwohl ist auch für sie die Düngung im Spätherbst das Gehehene. Auch eine ganz frühe Frühjahrsdüngung kann zur Not noch angehen. Niemals aber darf eine Düngung im Spätsommer erfolgen, da alsdann die Bäume nochmals zu treiben beginnen und dieser Nachtrieb kann bei eintretender Kälte erfrieren. Der Saft sollte stets frühzeitig von den Bäumen zurückgezogen und nicht durch verspäteten Antrieb erneuert werden. Dies hat im frühen Frühjahr zu geschehen, denn dann kann ihn der Baum günstig auswerten. Besonders in den Höhenlagen ist diese Massnahme zu beachten. Treibt man dort die Bäume durch starke Mistdüngung im Verlauf des Sommers zu sehr, dann werden sie ihren Ertrag nicht abgeben können. Düngt man sie aber frühzeitig und zwar mässig, dann werden die Bäume auch zur rechten Zeit ihre Früchte tragen und zur rechten Zeit die notwendige Ruhe erhalten. Bei zu später Düngung werden die Bäume zur Unzeit nochmals treiben, statt die Säfte zurückzuziehen. Durch die Neubildung der Säfte aber besteht besonders in Höhenlagen bei rasch eintretender Kälte die Gefahr, dass die neuen Triebe erfrieren. Dass damit dem Baum nicht gedient ist, ist leicht zu begreifen. Wer also in angemessener Höhe noch einen Obstertrag erhalten will, der muss unbedingt den soeben beleuchteten Umstand genau beachten.

Mist und Jauche muss, wie wir soeben gesehen haben, sinnvoll verwendet werden. Vor allem darf das Gemüse keinen zu kurzen Kreislauf der Düngung aufweisen. Bringen wir die unvergorene Jauche unmittelbar zum Gemüse, so müssen wir auch nicht erstaunt sein, ein mit Jauche durchschwängertes Produkt zu erhalten. Dass ein solches unsrer Gesundheit nicht zuträglich ist, sollte jedem Denkenden einleuchten. Der Kreislauf muss daher bedeutend weiter gezogen werden.

Die biologische Düngung, die zum Kompost greift, ist daher die eigentlich wertvolle, wenn sie auch mancherorts verschrien sein mag. Man glaubt nämlich allgemein, der Kompost enthalte zu wenig wertvolle Stoffe. Wenn wir ihn allerdings rein nur nach den Werten von Kali, Phosphor und Stickstoff beurteilen, dann ist er nicht viel wert. Gerade so ging man vor Jahren noch mit der Beurteilung von Gemüse vor. In den Schulen lehrte man z. B. die heranwachsende Jugend, der Spinat enthalte zu viel Wasser und sei deshalb nicht so wertvoll, wie man geglaubt habe. Eine solch geringschätzige Beurteilung fand natürlich bei all jenen, die nicht Liebhaber des Spinates sind, eine freudige Anerkennung und manches junge Menschenkind, dem der Spinat überaus bekömmlich gewesen wäre, glaubte mit Recht von dessen Genuss abstecken zu dürfen. Quantitativ besitzt der Spinat allerdings wenig Werte. Sobald aber der Vitaminfimmel in Erscheinung trat, än-

derte auch der Wertmesser und der Spinat kam nebst andern missachteten, für wertlos geltenden Nahrungsmitteln, wie Gemüse und Früchte, nunmehr zu Ehren. Die Ansicht, dass nur Käse, Eier und Fleisch zu einer kräftigenden Nahrung gezählt werden könnten, während Gemüse und Früchte nur als Beigabe, als Dessert oder Kleinkindernahrung in Frage kommen sollten, musste weichen.

Ebenso erging es bei der Beurteilung der Düngungsfrage. In bezug auf die eigentlichen wertmässigen Schulbegriffe ist der Kompost im Grunde genommen nichts wert. Die Erfahrung aber beweist jeder Hausfrau, jedem Gärtner klar und deutlich wie dankbar im Grunde genommen die Kompostdüngung ist.

Enthält der Kompost auch nur wenig effektive Werte, so ist er eben doch ein wertvoller Dünger, weil er durch die Mikroorganismen, die er in sich birgt, noch besondere Lebenselemente enthält. Diese Mikroorganismen nun vermögen viele Werte, die der Boden wohl enthält, aber schwer von sich gibt, so anzupacken, dass sich diese mit den Bodenwerten vermengen und dadurch einen ganz hervorragenden, erstklassigen Dünger ergeben. Es ist das Lebendige, das den scheinbar kleinen Werten ein grosses Plus hinzuzufügen vermag, so dass der Kompost in bezug auf Düngungsfragen allem zum Trotz einen grossen Wert präsentiert.

Es ist nun allerdings auch wichtig zu wissen, wie überhaupt der Kompost hergestellt werden muss. Wenn wir Laub, Abfälle und dergleichen mehr in einen Betontrog stampfen und richtig massig machen, dann werden wir wohl einen Kompost erhalten, er wird uns aber nicht rasch, sondern erst nach manchen Jahren seine Dienste und Werte darbieten können. Reissen wir ihn nämlich früher auseinander, dann ist er wohl aussen herum wunschgemäss verrotet, während innen noch alles konserviert geblieben ist. Die Mikroorganismen müssen atmen können, was ihnen verunmöglicht wird, wenn wir den Kompost in unsern Gärten in Betongravern zubereiten. Wenn wir ihn so buchstäblich verschachern, dann haben die Mikroorganismen zu wenig Luft und der Gärungsprozess kann zu wenig schnell voranschreiten.

Der Kompost darf auch nicht bei winterlicher Kälte aufgebaut werden, denn zur Gärung ist eine gewisse Wärme nötig. Bei 5, 6, 8 Grad unter Null kann kein Kompost richtig gedeihen. Ist er aber zur richtigen Zeit richtig aufgebaut worden, dann schadet ihm selbst eine Kälte von 20 Grad unter Null nicht, denn innerlich hat sich durch den frühzeitigen Aufbau genügend Wärme entwickelt. Der Kompost benötigt ferner auch eine gute Ventilation. Wenn wir noch Bakterienimpfung vornehmen, dann können wir ihn noch rascher zur Reife bringen.

Wie nun muss der Aufbau vor sich gehen, dass wir eine rasche, zweckdienliche Gärung zu Stande bringen? Als Grundlage dienen am besten stickstoffreiche Stoffe, wie abgestandene Bohnen- und Erbsenstauden und dergleichen mehr. Wenn wir Kleintiere, wie Kaninchen und Schafe besitzen, dann verwenden wir deren Mist vorteilhaft beim Aufbau von unserm Kompost. Wir müssen nur darauf achten, dass wir den Kompost schichtenweise legen. Zwischen die stickstoffreichen Lagen kommt immer wieder eine Schicht von Erde und zwar kann hiezu Walderde, Humuserde, Sand aus Wegschalen, aus Strassenborden und Dohlen (Sickergruben) verwendet werden. Haben wir auch nur wenig Walderde zur Verfügung, so genügt es, wenn wir jeder Schicht jeweils nur eine Handvoll beifügen, da dies bereits zur günstig wirkenden Impfung dient. Man wird allerdings darauf achten müssen, dass man sich die zur Impfung wertvollen Stoffe nicht etwa da holt, wo man mit dem Förster in Konflikt geraten könnte. Es gibt da und dort angeschwemmtes Material, das gut ermangelt werden kann. Man muss also auch in der Hinsicht Vernunft und Einsicht walten lassen. Wird der Kompost auf die erwähnte Art mit einer Zwischenventilationsschichtung aufgebaut, dann kann man bestimmt auf eine gute und rasche Gärung zählen. Alles, was für den Kompost wertvolle Stoffe enthält, sollte ihm zugeführt und weder verbrannt werden, noch in die Ab-

fallgrube wandern. Unkraut aber, das bereits ausgereiften Samen entwickelt hat, sollte nie auf dem Kompost landen, denn dadurch hätte man der Verunkrautung des Landes für das kommende Jahr den besten Dienst geleistet. Der Same wird nämlich auf dem Kompost nicht verfaulen, sondern am Leben bleiben und durch die Kompostdüngung auf den neu zubereiteten Boden gelangen, wo er in vielfältigster Menge erneut sein ärgerniserregendes Dasein fröhlich sprossend, geniessen kann. Eine solche Bevorzugung des Unkrautsamens liegt bestimmt nicht in unsrer Absicht, weshalb wir uns durch unsere Unvorsichtigkeit nicht unnötige Arbeit aufladen sollten. Bei all unserm Mühen und Schaffen sollte man immer zuvor überlegen und denken. Man wird sich dadurch manch saure Arbeit ersparen können. Also prägen wir uns gut ein, dass nämlich nur wenig Unkrautsame durch die Gärung zu grunde geht. In der Regel vermag er eine grosse Gärungshitze auszuhalten. Sollte sich in unserm Garten infolge Zeitmangel reichlich Unkraut entwickeln, so werden wir uns doch unbedingt Zeit nehmen müssen, es auszurotten, bevor es Samen entwickeln kann, sonst ist es für den Kompost nicht mehr tauglich. Ebenso dürfen kranke, kropfige Pflanzen nicht auf dem Kompost landen, sondern müssen verbrannt werden, um ein Weiterverschleppen der Krankheit zu verhüten. Auch Dornen sollten nicht auf den Kompost wandern, sondern zum Schutze der Barfussgänger ebenfalls rasch verbrannt oder tief vergraben werden. Wenn die Zeit nicht ausreicht, das Unkraut ordnungsgemäss auszurotten, dann sollte man wenigstens vor dessen Versamung unbedingt rasch durch den Garten gehen und zum mindesten die Samenköpfchen abbrechen. Lassen wir diese kleine Vorsicht walten, dann haben wir uns unzähliges Bücken erspart. Das Unkraut ohne Samen ist nicht schlimm. Es kann bei Gelegenheit abgehackt und als Gründüngung liegen gelassen werden.

Was nun gehört auf den Kompost und was nicht? Alles, was irgendwie verfaulen kann, sollte man kompostieren, so alle Küchenabfälle. Vor allem sind auch die Abfälle aller Süßfrüchte, wie Orangen- und Zitronenschalen vorzüglich, da sie Stoffe enthalten, die unserm Boden fehlen. Wir finden Spurenelemente in ihnen und auch dieses Gebiet sollten wir noch näher kontrollieren.

Was nun lässt sich nicht kompostieren? Glasscherben, Dornen, Papier, Nägel, Blechdosen und dergleichen mehr, lauter Selbstverständlichkeiten für den, der Verständnis besitzt, nicht aber für den, der gedankenlos die Mühsal des Lebens erschwert.

Regenwürmer sind zur Lockerung der Erde unsere notwendigen Gärtner und ohne sie wäre der Boden bald in einem traurigen Zustand. Wer sich daher an einem Mittel freut, das rasch kompostiert, aber die Regenwürmer im jungen Kompost vertreibt, hat auf eine falsche Berechnung aufgebaut.

Schichtet man den Kompost, wie erwähnt, auf, dann ist er in 1½ Jahren bereits gut. Bearbeitet man ihn hingegen nicht mit der gleichen Sorgfalt unter Berücksichtigung der erwähnten Notwendigkeiten, dann geht es dem entsprechend länger, bis er verwendet werden kann.

Wichtig ist es ferner auch, darauf zu achten, dass der Kompost nicht der Sonne ausgesetzt, sondern stets schön beschattet und gut feucht gehalten wird. Wenn er zu wenig Feuchtigkeit erhält und von der Sonne ausgebrannt wird, dann gehen viele Werte verloren und die Gärung kann sich nicht voll entwickeln, denn die Bakterien, die sich darin entfalten sollten, benötigen Feuchtigkeit.

Man kann die Mikroorganismen auch noch schädigen, indem man z. B. Reblaub, das mit viel Kupfervitriol gespritzt worden ist, auf den Kompost bringt. Solche Giftstoffe können im Boden enorm schädigen. Das Gebiet der heutigen Spritzmittel ist ohnedies ein trauriges Kapitel.

Dass heute alles so aus dem Gleichgewicht geworfen worden ist, dass wir so viel Krankheiten, so viel Ungeziefer und Schwierigkeiten verschiedenster Art zu verzeichnen haben, das zeigt, dass die Natur nicht mehr die Widerstandskraft aufbringt, die sie haben sollte.

Hat der Mensch seine Widerstandskraft verloren, dann sagen moderne Biologen, es sei etwas nicht in Ordnung, denn der gesunde Mensch besitzt eine gute Widerstandsfähigkeit. Statt nur gegen Tuberkeln und andere Erreger zu kämpfen, sollten wir dafür besorgt sein, dass sie uns nichts anhaben können. Ein gesunder Mensch bekommt nie eine Tuberkulose, denn einen widerstandsfähigen Menschen kann ein Tuberkel nicht schädigen. Ein Mensch mit zu wenig Immunitätsstoffen, die ihm zur Abwehr gegen fremde Eindringlinge Schutz bieten sollten, würde selbst im Glaskasten vor Erkrankung nicht gefeit sein. Abgehärtete Bergkinder können bei kaltem Regenwetter, ja sogar bei vorübergehendem Schneeschauer ohne Gefahr barfuss laufen, während ein gut eingepacktes, schwächliches Stadtkind rasch zu husteln beginnt. Man muss nicht etwa glauben, dass der wetterfeste Berggub keine Bakterien eingeatmet hätte, sondern nur das anfällige Stadtkind solche erwischt habe. Es ist dies einfach nur eine Frage der Widerstandsfähigkeit, die sich beim Menschen, beim Tier und den Pflanzen gleich verhält.

Die Ursache der allgemeinen Anfälligkeit liegt in den Grundfundamenten. Statt nach neuen Giftmitteln zu suchen, um die sämtlichen Uebel, die sich uns entgegenstellen, zu bekämpfen, sollten wir weit eher deren Gefahr weise umgehen, um nicht die Abwehrkraft erneut zu schädigen.

Jeder Biologe weiss, wie gefährlich das Spritzen mit Bleiarsoniat, mit Kupfer oder dergleichen mehr ist. Kupfer vermag beispielsweise die Mikroorganismen so stark zu schädigen, dass die kleinsten, homöopathischen Spuren im Wasser die Infusorien vernichten können. Kein Wissenschaftler, kein Chemiker kann den Beweis erbringen, dass nicht auch die Abwehrmomente durch solchen Eingriff vernichtet werden.

So, wie es bei der Pflanze ist, so ist es auch beim Menschen. Vertreibt er ein Uebel mit einem drastischen Gegenmittel, dann happert es bestimmt an einem andern Ort. Greift er auch dort wieder mit drastischer Abwehr ein, dann wird sich auch ein weiteres Uebel bei ihm melden. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass sich die Schulmedizin auf symptomatisches Bekämpfen der Krankheit aufgebaut hat, statt auf ursächliches.

Wir kennen die Folgen, die durch solches Vorgehen entstehen, wollen wir aber nicht ein noch grösseres Flasko erleben, dann müssen wir auf allen Gebieten die ursächliche Bekämpfung sämtlicher Uebelstände unbedingt beachten.

(Fortsetzung folgt)

Ueber die Wirkung der natürlichen Höhensonne

Wie oft sieht man, besonders in den gut besuchten Kurorten, die Leute allenthalben in der direkten Sonne herumliegen, als wollten sie sich von ihr förmlich braten lassen. Ist dies nun gesund? Man mag dieses Vorgehen allgemein für gesund halten, wenn schon es keineswegs richtig ist, sondern gesundheitlich eher schädigt als irgend wie zu nützen. Leicht stellt sich nach solchem Sonnen ein brummender Kopf oder gar Kopfweh ein. Anderntags kommt es sogar dann und wann zu Fieber, zu Katarrhen oder andern Störungen kurzum, man merkt, dass man keineswegs in Ordnung ist. Selten aber überlegt man sich, dass dieses Unbehagen mit dem einstigen Sonnen in Verbindung stehen kann. Wie nun sollte man sonnenbaden? In erster Linie nur kurz. Ferner muss man unbedingt darauf achten, dass der Kopf bedeckt ist. Man kann abwechselnd sonnen, dann wieder in den Schatten gehen. Das beste Sonnenbad ist die Bewegung an der Sonne. Wer die Höhensonne ausgiebig auswerten will, der kann während der Skitour den Oberkörper entblößen, wenn kein Wind weht. Man kann auch wie im Tirol in kurzen Kniehosen Touren durchführen, wodurch eine angenehme Abkühlung statt-