

besonders Rekonvalescenten, Greise, Rheumatiker und Hautkranke. Und auch die seelische Stimmung des Menschen erhellt sich mit dem Sonnenschein.

Am besten genießen wir diesen Frühling durch Spazieren in freier Luft, indem wir langsam und gemächlich gehen und tief ein- und ausatmen. Die Lungenbläschen saugen sich dann ordentlich mit frischer Luft voll. Natürlich versteht es sich von selbst, daß man beim Spazieren das Tabakrauchen unterlassen soll, denn sonst atmen wir anstatt aromatischer Frühlingsluft mit Rauchgasen vermengten Qualm!!

Noch eine ganz besondere Art von Heilkräften bietet der Wunderarzt Lenz in den jungen, teils wildwachsenden Kräutern, die man zu Salat, Suppe und Tee verwenden kann. Zu keiner anderen Jahreszeit sind sie so wohlschmeckend und heilkräftig, wie gerade im Frühling! Das Fehlen an vitaminreichem Grün im Winter verursacht schlechtes Blut, das durch Kräutertinken vorzüglich wieder gereinigt werden kann, indem durch lebhafte Nierentätigkeit alle schädlichen Abwenschlacken unseres Blutes ausgeschieden werden, wovon sich Rheumatiker und Gichtiker am besten überzeugen können. Möglichst täglich genieße man den Salat von Kresse, Löwenzahn, Radieschen, die Suppe von jungen Brennnesseln. Auch der Tee von jungen Blättern und Trieben der Brombeere, Heidelbeere, Schlehdorn, Wilden Rose, Waldmeister eignen sich vorzüglich; möglichst trockne man davon einen Vorrat, — jedoch nicht in der Sonne — fürs ganze Jahr.

Also auf! Hinans in den Frühling!

Was ist fehlerhaft?

Es ist ein Fehler, doppelte Strümpfe als Schutz gegen kalte Füße zu tragen, denn durch die doppelte Strumpflage wird der Fuß zusammengepreßt und der Blutkreislauf gehindert.

Es ist ein Fehler, Kinder auf den Mund zu küssen, womöglich noch von fremden Leuten küssen zu lassen, denn es können dadurch allzuleicht Infektionen von ansteckenden Kinderkrankheiten übertragen werden, gegen die Erwachsene widerstandsfähiger sind.

Es ist ein Fehler, mit dem Tragen einer Brille möglichst lange zu warten, denn je eher die richtige Brille angepaßt wird, desto besser wird das Sehvermögen erhalten.

Es ist ein Fehler, Kinder allein in geschlossenen Räumen mit offenem Feuer zu lassen, denn ein Kind ist zu unerfahren, um zu wissen, daß seine Kleidchen Feuer fangen können. Tausende von Kindern sind durch jene Leichtsinngigkeit der Eltern zu Grunde gegangen.

Es ist ein Fehler, ungewaschenes Obst zu essen. Würdest Du Jemandem Spül- oder Schmutzwasser zu trinken anbieten? An der Oberfläche des Obstes haften doch am Schmutze Millionen von ansteckbaren Erregern, vor allem Typhusbazillen.

Es ist ein Fehler, im Schlafzimmer zu rauchen, denn die Verbrennungsgase verunreinigen die notwendige Atemluft.

Es ist ein Fehler, Kranken von gleichartigen, bei Bekannten angetroffenen Krankheiten zu erzählen, denn der Kranke ist doppelt so seinfühlig wie der Gesunde.

Es ist ein Fehler, Wunden mit den Fingern zu berühren oder das geronnene Blut abzuwaschen, denn einmal infiziert man die Wunde — zum andern entfernt man eine wichtige Schutzdecke gegen Infizierung,