

plätzen erhebliche Geldmittel verausgaben. Denn schließlich genügen zum Betreiben von Sport unbebaute Flächen innerhalb des Weichbildes der Stadt; auch Gerätschaften sind zur Pflege der Leibesübungen nicht durchaus notwendig, da Freiübungen, wie Wandern und Spiele ebenso gesund sind. Bei der heutigen allgemeinen Krise in Polen sollte man öffentliche Gelder nur noch zum Wohnungsbau verwenden. Ueberlegen wir uns einmal allen Ernstes, daß selbst ein täglich mehrstündiger Aufenthalt auf dem Sportplatz nicht imstande ist, die mannigfachen körperlichen und seelischen Schädigungen, welche durch das Leben in elenden Wohnungen verursacht werden, wieder gut zu machen. So besitzen zur Zeit in unseren Großstädten 83 % der an offener Tuberkulose erkrankten ein eigenes Bett, nur 29 % derselben ein eigenes Schlafzimmer. Es ist also mehr denn je zu fordern, daß die vorhandenen, ohnedies knappen Geldmittel, in gleichmäßiger Weise für die Zwecke der öffentlichen Gesundheitspflege, vor allem aber für den Wohnungsbau verwendet werden.

Lungen = Kranke

Kennen Sie O. H. E. ? ?

Verlangen Sie sofort Gratis = Broschüre von

»Sana« Katowice, ul. Wojewódzka 26 a

Sonnenbäder.

Schon in den vorigen Hefen erwähnte ich, daß zur Kräftigung unserer Oberhaut sich Sonnenbäder ganz besonders eignen, nicht allein dadurch, daß eine Belebung des Organismus durch die ultravioletten Strahlen eintritt, sondern auch dadurch, daß das Baden in der Sonne mit dem Aufenthalt in freier Luft verbunden ist. Die Wissenschaft hat bewiesen, daß das Sonnenbad nicht nur die Knochenerweichung der Kinder, die sogenannte „Englische Krankheit“, hintenanhält und heilt, aber die Sonne ist auch imstande, alle Menschen derart zu kräftigen, daß sie gegen verschiedene Krankheiten gesiegt sind. So zum Beispiel würde die Tuberkulose aller Organe, insbesondere die der Lungen, einen erheblichen Grad an Vorbereitung verlieren, wenn bereits die Mütter bei ihren Kindern so eine einfache und billige Kräftigungs- und Heilmethode anwenden würden. Blasse, blutarme Menschen gewinnen unter dem Einfluß der Sonnenstrahlen bald ein frisches, gesundes Aussehen ihrer Haut, die Kräfte nehmen zu, Appetit und Schlaf bessern sich sichtlich.