

zeduren. Auch seelische Behandlungen können solche Umstimmungen herbeiführen.

Um ausgesprochene Überempfindlichkeitszustände handelt es sich beim sogenannten *Schnupfen* und bei *Asthma*. Auch hier haben sich besonders Rohkost in Verbindung mit Hautpflege, besonders intensiver Sonnenbestrahlung bis zu kräftigen Verbrennungen als unstimmend erwiesen. Der nächtliche Asthmaanfall wird meist durch den Staubabfall tierischer Stoffe hervorgerufen, daher sind Federbetten, besonders Federkopfkissen, Rohhaarmatratzen u. ä. zu meiden und Pflanzensafern als Bettfüllung zu benutzen.

Bei den Rachenkatarrhen kommt es infolge Herabfließen des Schleimes an der hinteren, Rachenwand sehr häufig auch zur Reizung oder Ansteckung der Bronchialschleimhaut, *Bronchialkatarrhen*, die immer sehr unangenehm, bei älteren Menschen aber auch gefährlich sind, da aus diesen chronischen Bronchialkatarrhen gefährliche Lungenentzündungen entstehen. Solange die Lunge noch voll ist, wie man das nennt — die Luftröhrenäste voller Schleim sind — empfiehlt sich eine energische Trockenkur anzuwenden, d. h. man genießt eine Zeitlang ausschließlich Röstbrot, Zwieback, Kekse usw., um so allmählich den Körper an Wasser zu verarmen. Sowie die Rachenschleimhäute trocken werden, wobei wir das Gefühl des Durstes bekommen, fängt die Trockenkur an, wirksam zu werden. Der Schleim aus der Lunge wird aufgesaugt, der Atem wird frei, und die Atemnot verschwindet. Auch der Husten läßt nach, besonders wenn man sich angewöhnt, möglichst nur stummlos, d. h. flüsternd zu sprechen und Atemübung treibt in der Weise, daß man weich und gleichmäßig tief durch die Nase aus- und einatmet. Auf diese Weise kann man den hartnäckigsten und quälendsten chronischen Bronchialkatarrh immer mit Erfolge, in den meisten Fällen ganz schnell beseitigen. Die Trockenbehandlung ist meiner Ansicht nach auch die beste und sicherste Behandlung jedes Schnupfens. Wenn man sich vornähme, bei jedem beginnenden Schnupfen sofort eine 24- bis 48-stündige Trockenkur anzuwenden, dann ein bis zwei Tage Rohkostnahrung folgen ließe, würde jeder Schnupfen schon im Entstehen verschwinden. Er könnte nie chronisch werden, er könnte nie durch Herabfließen an der Rachenwand Bronchialkatarrhe hervorrufen, er könnte sich nie in die Mittelohren ausbreiten, er könnte nicht auf die Knochenhöhlen, Stirnhöhle, Kieferhöhle hinüberwandern. Außerdem kommt es zu einer Art Umstimmung des Körpers in dem Sinne, daß solche trocken gewordene Menschen später nicht mehr so häufig an Schnupfen erkranken.

Die Trockenbehandlung ist übrigens auch die allerbeste Behandlung bei Mittelohreiterung, Stirnhöhlen-, Kieferkatarrhen und -eiterungen.

Nackend frei in der Natur lebende Menschen haben keine Katarrhe, siehe das Beispiel von Colin Ross. Wer zu solchen Katarrhen neigt, sehe zu, daß er im Sommer durch Sonnenbäder, Luftbäder und Barfußgehen keine Empfindlichkeit für solche Erkrankungen von Grund auf beseitigt.

