

ofen. Gesundheitsschädlich ist es, wenn Erwachsene und Kinder vor dem Weggehen zur Arbeit (Schule) sich nicht die nötige Zeit nehmen zum warmen, genügenden Essen und Trinken. Kommt man durchkältet nach Hause, so wirken am schnellsten als Heizmittel für den Leibesofen heiße Getränke. Nach Genuß von einem Liter recht warmer Milch 50°C wurde eine etwa drei Stunden anhaltende Erhöhung der Körpertemperatur festgestellt. Auch warme Suppen sind vorteilhaft, zumal wenn man sie noch nahrhaft macht; die aus Erbsen, Bohnen, Linsen bereiteten besitzen sogar höheren Eiweißgehalt als Fleisch. Man soll im Winter möglichst nur warme Speisen genießen, denn kalte schädigen leicht den Magen und sind Verschwendung, weil sie zu ihrer Erwärmung auf Körpertemperatur einen großen Teil Wärme verbrauchen.

Viele Personen werden im Winter immer wieder von Magenschmerzen heimgesucht, sie können die meisten Speisen nicht vertragen. Zur Verhütung dieser ständigen Plage sollen sie den Magen stets warm halten durch eine wollene oder Flanell Leibbinde, nachts durch Auslegen wollener Tücher (Schal, Jacke, Unterkleidung).

Die häufigste Ursache von Erkältungen bilden kalte Füße. Wer daran leidet, soll stets ein Paar frische, warme Strümpfe vorrätig haben, um jedesmal sofort beim Heimkommen und vor dem Ausgehen wechseln zu können, auch wenn er augenblicklich warme Füße hat. Besonders die schweißige Feuchtigkeit eines längere Zeit getragenen Strumpfes erzeugt Kälte. Nachts nehme man eine Wärmeflasche ins Bett, denn kalte Füße hindern am Einschlafen und rauben den so notwendigen Schlaf.

Unseres Körpers Hauptherd zur Durchwärmung, die gesündeste und wirksamste Wärmequelle ist Bewegung und Muskelarbeit: Wandern, Bergsteigen, Schneeschuhlaufen, Holzhacken, Radfahren, Turnen, Schlittschuhlaufen, Graben usw. Hiervon betreibe jeder das für ihn Passendste mit regem Eifer recht oft. Im Notfalle nehme man „Treppensteigekuren“ vor, indem man im Hause täglich mehrmals die Treppen unten vom Keller bis hinauf zum Boden auf- und absteigt.

Damit die ständig im Körper sich bildenden schädlichen Gase, Abfälle Stoffwechselprodukte regelmäßig durch die Haut ausgeschieden werden und nicht zu Krankheiten Anlaß geben, muß die Haut wöchentlich durch ein bis zwei warme Bäder von den die Poren verklebenden Schuppen, Schinnen, Staub und Schmutz gereinigt werden, indem man noch während des Bades die Temperatur durch Nachgießen von heißem Wasser allmählich erhöht. Das durchwärmt auch den ganzen Körper in wohliger Weise und regt den Stoffwechsel kräftig an.

Wer diese einfachen, wohltuenden Gesundheitsmittel gewissenhaft regelmäßig anwendet, wird den Winter hindurch von peinlichem Unwohlsein und qualvollen Krankheiten verschont bleiben und kann mit zuversichtlicher Gesundheitsfreude dem kommenden Frühling entgegensehen.