

Licht unserm Körper ungehindert zugänglich zu machen und ihn im Kampf gegen die rauhere Witterung und ihre plötzlichen Wechsel hart werden zu lassen.

Eine durch unvernünftige Bekleidung, wie sie vor allem im Winter so oft zu beobachten ist, stets in gleicher Temperatur gehaltene Haut wird durch Untätigkeit, wie jedes andere Organ, schlaff, verweichlicht und unfähig, ihre wichtigen Aufgaben zu erfüllen.

Darum hinaus ins Luftbad zu Körperschulung und Hauttraining! Gerade im Winter. Wer es sich leisten kann, treibe Wintersport. Nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung.



Eine wärmende Nahrung.

Mit dem Winter muß die Hausfrau darauf bedacht sein, für die Mahlzeiten Speisen auszuwählen, die dem Körper genügend Wärme zuführen. Das sind vor allen fetthaltige Gerichte. Leider werden die Nüsse viel zu wenig als besonders wärmespendende Nahrung geschätzt, und wenn sie einmal im Haushalt verwendet werden, dann nur als rare Zutat zu einem Kuchen. Und doch wäre es keine Verschwendung, wenn die Hausfrau im Herbst einen Sack Hasel- und Walnüsse entl. noch einige Kilo Mandeln, die etwas teurer sind, einkaufte. Was schadet es, wenn die Kinder einmal heimlich davon naschen. Es ist gescheiter, sie knabbern ein paar Nüsse, als daß sie sich an teuren Schleckereien den Magen verderben.

Bei jeder Hauptmahlzeit sollten zu dem Obst und Vollkornbrot auch einige Nüsse auf den Tisch gestellt werden, oder sie können gemahlen unter das Birchermüsli gemischt oder über das Früchtekompott gestreut werden. Daß gemahlene Nüsse eine schmackhafte Beigabe zu Kuchen und Aufläufen sind, weiß die Hausfrau schon; daß sie aber besonders fein schmecken in Verbindung mit leicht aerösteten und gezuckerten Haferflocken, ist ihr vielleicht weniger bekannt. Ebenso sind Honigbröckchen, mit geriebenen Nüssen bestreut, bei Kindern eine beliebte Abendspeise. Nur sollte man gutes Vollkornbrot und echten Bienenhonig, der ja auch sehr wärmend ist, dazu verwenden.

Ein feiner Leckerbissen für Weihnachten sind geschälte Mandeln, die je nach Bedürfnis und Geschmack mit etwas Zucker leicht geröstet werden. Starkes Rösten zerstört den Nährwert.

Bei vielen Leuten herrscht immer noch das Vorurteil, daß fetthaltige Speisen dick machen. Das ist aber eine ganz falsche Meinung. Zucker und Stärkemehl begünstigen das Dickwerden, nicht aber das Öl und Fett. Das Öl, wie es in den verschiedenen Nüssen enthalten ist, vor allen aber das Olivenöl, das sich übrigens auch gut zum Einreiben der Haut nach einem Bad oder bei Erkältungen eignet, wärmt den Körper, fördert die Verdauung und wirkt beruhigend auf das Nervensystem ein.