

10. Beherzige den Goethespruch: „Man muß nicht nur wissen, sondern auch anwenden, man muß nicht nur wollen, sondern auch tun!“ Die größte Kunst ist es, die Brücke von der Idee zur Wirklichkeit, zur Tat zu finden. Das Geheimnis jeden Erfolges, auch der wirklichen Gesundung, liegt allein in der Ausdauer.

## Der rauhe Ostwind

Von Dr. Gerhard Kunze.

Kaum ein Mensch ist mit ihm gut Freund, nicht einmal unsere an Wind und Sonne gewöhnten Luftbaddbesucher haben ihn gern. Der milde Westwind dagegen ist in den Wintermonaten überall gern willkommen geheißen.

Sehen wir uns den ungestümen Ostwind aber einmal vom rein gesundheitlichen Standpunkt aus an! Sein Widersacher, der milde Westwind, ist uns fast immer nur deshalb so lieb, weil er im Winter vom warmen Ozean her feuchtmilde Luft heransführt. Damit sparen wir Heizung! Das ist aber das einzig Erfreuliche.

Zunächst einmal drückt sich die hohe Luftfeuchtigkeit in starker Bewölkung und ist in ständiger Neigung zur Nebelbildung aus. Beide, Wolken und Nebel vereint, berauben uns des Sonnenlichtes. Trübe, graue Tage, oft mit feuchter Nebelluft, ohne einen Sonnenstrahl, lichtarm und düster, sind die ständigen Begleiter des Westwindes. Lichtreize fehlen an diesen Tagen also so gut wie ganz!

Die hohe Feuchtigkeit der Luft verhindert ferner eine nennenswerte Hautausscheidung. Die Haut bleibt zur Untätigkeit verurteilt. Ebenjowenig wie die Haut Feuchtigkeit abgeben kann, ist das bei den Atmungsorganen der Fall. Denn die eingeatmete Luft bringt schon im wesentlichen die Feuchtigkeit von draußen in den Körper mit hinein, die sie beim Ausatmen wieder mit herausführt. In der Hauptsache hat also der Organismus keine rechte Möglichkeit, durch Feuchtigkeitsabsonderung die sich ansammelnden Schlackenstoffe auszuschcheiden, wie er es im Sommer kann. Mit einem Wort: der Stoffwechselumsatz wird bei mildem West herabgesetzt.

Der Ostwind ist nun nicht allein der Himmelsrichtung nach, sondern auch in seiner Wirkungsweise das Gegenteil des Westwindes. Aus den riesigen Landflächen und Schneefeldern Rußlands oder gar Asiens bringt er trockene, kalte und klare Luft zu uns. Ehe er sich bei uns durchsetzt, gehen fast immer Schneefälle nieder, und bei sinkenden Temperaturen kommt es zur Ausbildung einer Schneedecke, die Staub und Schmutz unter sich begraben hält, so daß er auch durch Wind nicht aufgewirbelt werden kann. Da auch die Schneefelder Osteuropas keinen Staub abgeben, so kommt die Luft von dort her sehr sauber zu uns. Ein weiteres Kennzeichen der Ostluft ist ihre große Trockenheit, unter deren Einfluß die Bewölkung ein Mindestmaß erreicht, oder sogar tagelang ganz und gar fehlt.