

medikamentösen Mitteln erzielen“. Er hat mit Erfolg in mehreren Fällen die wässerigen Ausschwitzungen bei Rippenfellentzündungen durch vieles Kauen zum Verschwinden gebracht.

Zu beachten ist immer, dass das gute Kauen und die Vermehrung des Speichels auch zur Erhaltung der Zähne beiträgt und dadurch das Kauen erleichtert. Schon der Hundezüchter achtet darauf, dass ein wertvolles Tier langsam frisst und nicht das Essen hinunterschlingt. Darum bekommt das Tier sein Fressen allein vorgesetzt und nicht in Gesellschaft anderer Hunde, weil er sonst aus Neid, ohne zu kauen, das Futter verschlingt. Auch der Mensch soll nicht bei jedem Essen trinken, weil er sonst zu wenig kaut und zu wenig Speichel absondert. Auch Pferde, die zu „nass futtern“ taugen wenig; alle Tiere, die am Wasser leben, haben weniger Speichel als Landtiere. Der Wasservogel braucht weniger Speichel als der Landvogel: wer mit der Nahrung viel Flüssigkeit zu sich nimmt, der produziert weniger Speichel; es ist daher ratsam, feuchte Tage durch sogenannte „Trockenkost“ — Mahlzeiten zu unterbrechen.

Man achte mehr darauf, wie und wodurch sich der Organismus gesund erhält, dann wird man manchen Fingerzeig für die Behandlung kranker Menschen finden. Aber man versteht die Sprache der Natur nicht mehr, weil sie zu einfach ist.

Das Wunderwerk unseres Knochengerüsts.

Die Pflege des Knochengerüsts wird leicht vernachlässigt, weil es eigentlich nur im Erkrankungsfall Beachtung findet. Die Beschaffenheit des Knochengerüsts und seiner Teile ist aber nicht nur von Bedeutung für die Säulen unserer Kraft, sondern auch für den Bau und die Gestaltung des ganzen Organismus und seiner Gliedmassen.

Auf der letzten Olympiade zu Amsterdam war es Strassberger, München, gelungen, beidarmig 3 Zentner zu strecken. Ein erwachsener Mensch wiegt etwa $1\frac{1}{2}$ Zentner. Also hat der Sieger gewissermassen 2 grosse Personen gleichzeitig hoch in die Luft gehalten.

Erstaunlich, wenn wir uns vergegenwärtigen, von welchen unverhältnismässig leichten Gerüst solche riesigen Belastungen getragen werden. Denn das Knochengerüst eines 70