

hier die Kost sehr viel, so wie die oft schauerhafte Vernachlässigung des Darmes. Dann und wann ist es wohl nötig, mit Klistieren vorsichtig nachzuhelfen. Zu solchen Einläufen nehmen Sie am besten mundwarmen Kamillentee, niemals aber verwenden Sie dazu Seife (aus Tierfetten hergestellt), Glyzerin, Salzwasser (wenn ärztliche Vorschrift, nur ganz schwach) oder derartiges, auch nie kaltes Wasser. Zum Klistier sollten Sie jedoch nur im Notfall greifen, wenn die mit Kot und Schleim versteiften Därme durch diätetische und Abführmittel nicht mehr zu Arbeit anzutreiben sind. Bei Ernährungsumstellung (Rohkost und vegetarische Diät) sind Därbäder unerlässlich. Bei der jetzigen Europakost sollte auch jeder dann und wann (wenigstens alle sechs Monate) das Wasser (Urin) untersuchen lassen, weil durch die Harnuntersuchung rechtzeitig vielen Krankheiten vorgebeugt werden kann. Kleinere Exporthäfen besitzt auch die Haut, unter der gerade zuerst die ekelhaften Abfallstoffe, die der Körper nicht bewältigt aufgespeichert werden. Sie helfen hier verständnisvoll dem Körper nach, indem sie vielleicht alle vierzehn Tage tüchtig schwitzen. Durch diese Prozedur werden viele Fäulnisstoffe, Schmutz Selbstgifte usw. aus dem Blut und Lymphsystem fortgeschafft. Nach dem Schwitzen sollten Sie unbedingt den Körper unter der Bettdecke mit einem Frottierhandtuch tüchtig abreiben (Vorsicht vor Erkältung), mit einem guten Hautpflegeöl im durchwärmten Zimmer den Körper gut einreiben und nachher vollständig frische Wäsche tragen.

---

## Über die Wechseljahre des Mannes!

Beim Lesen dieser Überschrift werden wohl viele unserer Leser stutzig sein. Wie Wechseljahre des Mannes? Davon haben wir noch nichts gehört! Und allerdings wollen wir schon von vornherein gleich zugeben, dass von Wechseljahren des Mannes im Sinne derjenigen der Frau natürlich nicht die Rede