

damit zu machen und sich tatsächlich einen bösen Schnupfen holten, so kamen sie gar nicht erst zu der Einsicht, dass nicht die Nachtluft daran schuld war, sondern nur der plötzliche Uebergang, dem ihre verweichlichte Natur nicht standhielt. Niemals wird die Nachtluft schaden, wenn der Mensch sich in vernünftiger Weise abgehärtet und an Luft gewöhnt hat. Aber auch der Begriff „Abhärten“ wird ja selbst heute noch von vielen so falsch verstanden. Abhärten heisst nicht: durch andauerndes Frieren den Körper an Kälte zu gewöhnen, sondern durch vernünftige, luftige, der Jahreszeit angepasste Kleidung die Haut möglichst ausgiebig mit der Luft in Berührung zu bringen, den Körper stets von der Luft umspülen zu lassen, dadurch wird der Haut die Fähigkeit erhalten, oder, wo diese schon verloren ging, wiedergegeben, bei Temperaturwechsel durch Oeffnen oder Schliessen der Poren zu arbeiten, ähnlich wie eine kompensierte Unruh. Das ist die richtige Abhärtung. Ganz falsch ist es, sich womöglich im Winter durch kalte Waschungen abhärten zu wollen, wenn man sich jahrelang vorher verweichlicht hat. Da heisst es, mit gelinden Eingriffen anfangen, mit kurzen, lauen Waschungen, und zwar in der warmen Jahreszeit anfangen und langsam die Wasserwärme vermindern; ebenso mit der Kleidung ganz allmählich abrüsten.

So wie man mit übertrieben oder falsch angewendeter Wasserbehandlung mehr schadet als nützt, kann man auch mit dem kalten Schlafen übertreiben. Man soll unbedingt kühl und luftig schlafen, aber nicht eiskalt, weil zu grosse Kälte den ausgeatmeten Wasserdampf an den Wänden niederschlagen würde und dann diese Feuchtigkeit schaden kann. Es ist also durchaus falsch, ohne Rücksicht auf die Jahreszeit plötzlich eine Nacht bei weit geöffnetem Fenster zu schlafen. Selbst der etwas Abgehärtete könnte dann gegen Morgen, wenn die Temperatur bekanntlich am niedrigsten ist, vielleicht durch ein leises Kältegefühl erwachen; aber wieviel verschiedene Ursachen kann das haben? — Da heisst's vorerst: Wie ist unser Bett beschaffen? Fast immer finden wir das Oberbett im Vergleich zur Matratze viel zu warm. Der Empfindliche wird daher auch meist das Kältegefühl im Rücken spüren, denn das zumeist aus Federn bestehende Oberbett schliesst nur zu sehr die Luft ab. Wenn möglich, beschaffe man sich eine Rosshaarmatratze und decke sich nur mit Woldecken ein. Wo das nicht zu erreichen ist, kann man für den stärksten Winter über die Matratze eine grosse Woldecke breiten. So einigermaßen ausgeglichen, darf man ruhig das Fenster ein wenig öffnen, aber natürlich nur so viel, als es die Jahreszeit sowie die Grösse des Zimmers anraten. Hierbei habe ich beobachtet, dass die frische Luft immer der Wand entlang streicht, also öffnet man mit Vorteil auf der dem Bett gegenüberliegenden Wandseite den Fensterflügel. Wo das Fenster keine Oberflügel hat, oder sonst das Bett zu nahe am Fenster steht, kann man mit Vorteil vor die untere Fensterhälfte eine Decke hängen, so dass die Luft nur von der oberen Hälfte eindringen kann.

Jetzt kommt noch ein wichtiger Punkt bei unserer Bettung. Wenn zu hohe Kopflage schon die Atmung stört, so haben die vielen Kopfkissen noch einen wohl selten geabnten Nachteil auf die Gesundheit. Einmal werden namentlich für „möblierte Zimmer“ zumeist minderwertige Federn verwendet. Bei diesen, in geringerem Masse, auch selbst bei besserer Qualität, bleiben trotz der Reinigung an den Federkielen kleine Haut- und Fleischreste haften, die dann, noch durch unsere Körperwärme begünstigt, in Gärung geraten. Namentlich diejenigen, welche die Gewohnheit haben, ihre Nase ganz in die Kissen hineinzuwühlen, atmen dann in der Nacht diese Gase in tiefen Zügen ein. Die Folge davon ist ein dumpfes Gefühl in Brust und Kopf nach dem Erwachen. Ich betone hier ausdrücklich, dass ich alles, was ich hier aufführe, selbst erprobt habe. Ich schlief auf Kisseneinschüttungen von verschiedener Qualität und stellte tatsächlich das soeben Gesagte fest. Also rufe ich euch Stubenhockern ernstlich zu: Fort mit den Federkissen! Wer nicht ganz flach schlafen kann, helfe durch Keilkissen unter der Matratze nach; die Wirkung wird jeder schon bei geschlossenem Fenster feststellen können. Es spricht aber noch ein sehr wichtiges Moment gegen die Federkissen! Der Kopf wird überhitzt, und das schadet durch Verweichlichung und Luftmangel an der Kopfhaut auch ganz

bedeutend dem Haarwuchs. Auch das konnte ich unwiderleglich feststellen. Das nur zu wahre Sprichwort: „Kopf kühl, Füsse warm, macht den reichsten Doktor arm“, fand hier nur zu sehr seine Bestätigung!

Im strengsten Winter empfiehlt es sich, kurz vor dem Schlafengehen, das Zimmer ein wenig zu heizen und dann das Fenster ganz wenig offen zu lassen. Durch Einklemmen eines Kork- oder Holzstückchens und Festbinden des Fensters kann man die gewünschte Oeffnung nachtsüber feststellen. Wo dieses nicht möglich ist, lasse man tagsüber das Schlafzimmerfenster offen und schliesse es erst beim Einbruch der Dunkelheit, was überhaupt für recht grosse Zimmer im Winter genügen dürfte. Immer aber lasse man das eigene Gefühl den Massstab anlegen!

Ganz besonders zu empfehlen für Beförderung des Blutkreislaufes ist die kalte Abreibung des ganzen Körpers. Im Sommer ist die passendste Zeit, damit zu beginnen. Natürlich darf auch diese, wenn sie nützen soll, nicht übertrieben werden. Jene Eismenschen, die sich rühmen, dass sie im stärksten Winter sich ein Loch ins Eis schlagen, um schnell ein kaltes Bad zu nehmen, möge man sich ja nicht zum Vorbild nehmen, denn diese wider-natürliche Art der Abhärtung wird sich später auch an deren Nerven rächen. Wenn das Bad oder die Abreibung wirklich nützen soll, so muss jeder nach seinem Gefühl eingreifen. Nicht Wärme entziehen heisst abhärten, sondern nach dem Bade eine wohltuende Wärme erzeugen. Wer vor der Abwaschung fröstelt, soll sie lieber unterlassen, denn dann wäre sie ebenso schädlich, wie nach grosser Lungenbewegung in schwitzendem Zustande in kaltes Wasser zu springen. Am besten wird sie des Morgens, gleich nach Verlassen des Bettes getan. Dann noch einige Freiübungen in gut gelüftetem Zimmer, etwa nach dem vorzüglichen Buche „Mein System“, und die Wirkung wird sofort auffallen. Natürlich muss man nicht am Abend vorher bis in die halbe Nacht gekneipt haben, sondern nach flottem Spaziergang mit Tiefatmen beizeiten zu Bett gehen. Wer das beachtet, wird früh morgens wunderbar gestärkt, ganz ohne Wecker erwachen und so auch Lust und Zeit finden zur täglichen Wiederholung dieser Gesundheitspflege.

Leider haben die meisten Uhrmacher den Sinn für die Natur ganz verloren. Auf meinen zahllosen Radtouren in verschiedenen Ländern traf ich mit einer Unmenge von Radfahrern zusammen, aber wie viele Uhrmacher waren darunter? Kommt dann einmal ein vernünftiger Mensch mit einer gutgemeinten Warnung, so erhält er sicher die protzige Antwort: „Mir schadet das doch nicht, ich habe eine starke Natur.“ Wenn sich aber solch ein Mensch wirklich einmal entschliesst, sich an einem Spaziergang ins Gebirge zu beteiligen und die Strasse geht einmal etwas steil bergan, dann kann man deren starke Natur sofort erkennen an den pfeifenden, keuchenden Atemzügen, die diesen verrosteten, schwachen Lungen entsteigen. Statt nun gerade dieses Umstandes halber die Spaziergänge regelmässig zu wiederholen, flieht man sie und läuft lieber in den engen, staubigen Strassen der Stadt umher, in ebenso unsinnig enger Bekleidung. Vom Kopf bis zu den Füssen ist kein Stück zu finden, das nicht den Körper an seiner natürlichen Arbeit hindert. Kommt dann eine solche Modepuppe zum Militär, da gibt's dann ein Lamentieren über die menschenunwürdigen Quälereien, die doch ein wirklich abgehärteter Mensch ganz gut aushält und sich dabei noch gesünder fühlt als je zuvor! Wer sich also in oben angeführter Weise abgehärtet hat, dem wird auch die Nachtluft nie schaden; ausgenommen sind sehr sumpfige Gegenden. Für uns Stubenmenschen ist sie im Gegenteil eine Wohltat, weil sie ja, namentlich in den Städten, wo der Verkehr stets grosse Staubwolken aufwirbelt, viel reiner ist, als am Tage!

Hygienische Vorschriften bei der Arbeit sowie über den Gebrauch der Lupe usw. sind ja schon so erschöpfend behandelt, dass ich kaum etwas Neues hinzuzufügen wüsste, jedoch möchte ich einem Uebelstand, der sich namentlich in Grossstädten immer noch zu häufig zeigt, noch einige Worte widmen: es ist die natürliche und auch die künstliche Beleuchtung. Wie häufig sieht man in einer Grossstadt Kollegen beschäftigt, zu denen sich das Tageslicht erst mühevoll zwischen Pendülen und anderen Schau- stücken durchs Fenster hindurchstehlen muss. Vielmal gebrochen