

morgens nach meiner kalten Bürstenabreibung angekleidet habe, gehe ich $\frac{1}{2}$ Stunde barfuß, im Winter barfuß in Sandalen, im Anstaltspark spazieren. (Auch viele von meinem Personal laufen zu Hause barfuß, besonders aber laufen meine Kurgäste früh barfuß im nassen Grase, was zum Teil als Kur vom Arzte verordnet wird.) Ich mache dabei meine heilgymnastischen und turnerischen Übungen, schwinge mich unter anderm an den Schweberingen noch bis 20 mal hintereinander hoch. Ich mache auch jeden Tag eine Fußtour von 1 bis 2 Stunden.

3. Bürstenbad. Bürstenganzabreibung.

Eine noch wenig bekannte Neuheit des Naturheilverfahrens bildet das Bürstenbad. Dasselbe wird für Kranke in Form eines Bades von $32-35^{\circ}$ C gegeben. Während der Patient sich im Bade ruhig verhält, werden Gliedmaßen und Rumpf mit einer weichen Bürste in langen, gleichmäßigen Zügen durchgebürstet. (Selbstverständlich kann man sich auch selbst bürsten.) Will man die Wirkung eines solchen Bades verstärken, so bedient man sich einer Scheuer- oder Wurzelbürste.

Das Bürsten während des Bades ruft rasch eine Blutfülle in der Haut hervor. Darauf tritt ein angenehmes Gefühl von Belebung, Kräftigung und Erwärmung ein. Anfangs nehme man weiche Bürsten, später verlangt man nach härteren. Man bürstet sich am besten selbst im Luft- oder Wasserbad und bei der täglichen Ganzabreibung.

Bäder und Ganzabreibungen (siehe oben) werden in ihrer Ableitung auf die Haut verstärkt, wenn man die Bürste zu Hilfe nimmt. Auch üble Ausdünstungen der Haut werden durch fleißigen Gebrauch der Bürste am besten und sichersten beseitigt. Wer an kalten Füßen leidet, wird durch tägliches Bürsten des Körpers, besonders der Füße, mit oder