

feit zu konstatieren, indem Hautunreinigkeiten, Pickel usw. verschwinden und die Haut mehr Reaktionskraft gewinnt. Sie sind ein gutes Mittel zur Hautpflege und können sehr unterstützend wirken bei Stoffwechselkrankheiten, Ausscheidungen von Giftstoffen bei Blutverderbnis, chronischen Katarrhen der Schleimhäute, bei schlechter Blutzirkulation, Blutarmut, Nervenschwäche usw. Wie beim Barfußgehen mit der Zeit die Fußsohlen abgehärtet und unempfindlich gemacht werden, ebenso bei längerem Gebrauch der Bürste die ganze Haut.

4. Wassertrinken.

Vor meiner kalten Bürstenabreibung und nach dieser, sowie nach meinem morgendlichen Spaziergange trinke ich je 1 Glas frisches Wasser, was ich auch im Laufe des Vormittags und Nachmittags, sowie abends vor Schlafengehen wiederhole, so daß ich jeden Tag mindestens $1\frac{1}{2}$ Liter frisches Wasser trinke. Jeder Mensch sollte täglich mehrere Glas frisches Wasser trinken, das ist gesund. Wer es nicht vertragen kann, muß es vertragen lernen, indem er dasselbe anfänglich nur schluckweise zu sich nimmt, damit es der Magen rasch erwärmen kann.

Trotzdem reichliches Wassertrinken für Kranke und Gesunde sehr wichtig und notwendig ist und bei vielen Krankheiten als eins der besten Heilmittel gelten sollte, wird es heute doch nur von ganz wenigen Menschen methodisch betrieben. Der Hauptgrund ist, daß es von Ärzten nur selten verordnet wird und ferner, daß es bei den Wein- und Biertrinkern und bei den Kaffeeschwärmern in keinem guten Rufe steht. Es ist unrecht, das Wassertrinken zu verwerfen, wenn man es nicht zuvor ausprobiert hat. Bei Priefnitz, der bekanntlich die Wasserheilkunde wieder zu Ehren gebracht hat, galt das Wassertrinken stets als eine wichtige Heilmaßnahme