

und derselbe hatte seine guten Kuren nicht zum mindesten auch diesem Heilfaktor mit zuzuschreiben. Die Menschheit, die leider in vieler Hinsicht mehr oder weniger von der Natur abgewichen ist, ahnt es nicht einmal, wieviel Krankheit und Siechtum sie sich durch ihre wasserarme Nährweise zuzieht, weil dadurch die Stoffwechselrückstände nie genügend ausgeschieden werden können. Bei reichlichem Wassergenuss wird die Nahrung besser ausgenützt und auch der Stuhl mit der Zeit besser und regelmäßiger.

Gesunde sowie fast alle Kranken sollten reichlich frisches Wasser trinken. Besonders bei Magen-, Darm-, Leber-, Nieren- und vielen anderen Krankheiten ist dasselbe von hohem Wert. Bei öfterem Wassertrinken, was nicht während der Mahlzeit, auch nicht kurz zuvor oder danach geschehen soll, verdauen die Speisen auch besser, und man bekommt mehr Appetit und Hunger.

Nur bei solchen Individuen, die ihren Darm bzw. Verdauungskanal, ihre Gefäße nicht belasten dürfen, kann das reichliche Wassertrinken von Nachteil sein. Trotzdem sollen aber auch diese täglich kleine Portionen Wasser trinken. Wer das frische Wasser selbst in kleinen Portionen nicht im Magen erwärmen kann, mag es mit warmem Wasser versuchen.

Das methodische Wassertrinken will aber auch gelernt sein. $\frac{1}{2}$ bis 1 Liter täglich sollte jeder trinken, und zwar in kleinen Portionen, früh und abends vor dem Schlafengehen und zwischen den Mahlzeiten. Anfänger trinken das Wasser in kleinen Schlucken und bewegen es im Munde hin und her. Nach und nach mag man das Wasserquantum steigern. Nach kurzer Zeit schon wird man 1 Liter täglich ohne die geringste Störung vertragen können. Das Wasser stärkt und belebt den Körper.

Daß neben dem Wassertrinken auch tägliche Hautpflege, wie kalte, kühle oder laue Ganzabreibungen oder nach Be-