

Sperrung der Kopfhaut von Licht und Luft begünstigt den Haarausfall. Dr. med. Frank schreibt: Das Tragen von luftundurchlässiger Kopfbedeckung ist die wichtigste, vielleicht sogar die einzige Ursache der Glatze. Alle Erwachsenen sollten wenigstens zur wärmeren Jahreszeit ohne Kopfbedeckung gehen. Kindern aber sollte man jede Kopfbedeckung verbieten, selbst auch zur rauhen Jahreszeit.

6. Wanderungen, wie Verfasser sie ausführt.

Den Stock in der Hand, den Hut angehängt, in leichtem Anzug und barfuß in Stiefeletten, so wandre ich über Berg und Tal und Waldesflur, oft 6—7 Stunden des Tages. Wenn ich Hunger oder Durst habe, kehre ich ein. Hat man nichts zu tragen, dann sind die Fußtouren viel angenehmer, als wenn man Nahrungsmittel oder sonstigen Ballast mit sich schleppt.

7. Wie sich der Verfasser kleidet.

Unterhemd, Unterhose und Strümpfe trage ich nie, auch nicht im Winter. Zu Hause gehe ich barfuß, und wenn ich mich auswärts begeben, barfuß in Stiefeletten oder Sandalen. Bis November gehe ich zu Hause im rohseidenen oder baumwollenen weißen Anzug und bei meinem täglichen Spaziergang im Anstaltspark früh nach dem Aufstehen gehe ich selbst im Winter bei strengster Kälte im leichten Anzug und barfuß in Sandalen etwa $\frac{1}{2}$ Stunde spazieren und mache dabei meine turnerischen und heilgymnastischen Übungen. Die menschliche Kleidung ist zu betrachten als Ersatz für das Haarkleid der Tiere. Der Vorzug eines natürlichen Haarkleides gegenüber künstlicher Bekleidung ist ein handgreiflicher. Zunächst ist das natürliche Haarkleid der Ausdünstung nicht hinderlich und ermöglicht eine gute Durchlüftung. Weiter hält es die Wärme in den Zwischenräumen der Haare besser fest,