

wodurch starke Abkühlung verhindert wird. Ferner paßt sich ein natürliches Haarleid den Jahreszeiten besser an, indem bei Beginn der Sommerzeit ein Teil der Haare ausfallen, die bei beginnendem Winter wieder nachwachsen. Wie jede Pflanze und jedes Tier auf Luft und Licht angewiesen ist, desgleichen auch der Mensch. Unsere Kleidung, wie sie heute üblich ist, kann vielfach als Grab der Gesundheit betrachtet werden.

Unsere Kleidung soll nicht den Körper von der Luft abschließen, sondern nur den Übergang der Luft zur Haut bis zur Windstille abschwächen. Am besten erwärmt man seinen Körper, wenn man statt der festanliegenden Kleidung ihn nur locker umhüllt, sowohl Tag wie Nacht. Zwischen Körper und Umhüllung muß sich eine Luftschicht (Luftleid genannt) bilden können. Für Gesunde ist es daher nicht ratsam, im Bett Hemd oder Unterkleider anzubehalten. Ohne dieselben wird man schneller warm, d. h. wenn man stets die nötige Hautpflege treibt, weil erst dadurch der Körper genügend Wärme entwickeln und ausstrahlen kann. Bemerket sei auch hier, der Mensch ist ein Naturgeschöpf und als solches auch den atmosphärischen Einwirkungen ausgesetzt. Darum setze deinen nackten Körper, wo du nur kannst, dem Lichte, der Luft und der Sonne au. Durch das beständige Bekleidetsein des menschlichen Körpers ist uns die Widerstandskraft mehr und mehr verloren gegangen. Ein beständiges Bedecken der Haut, besonders mit undurchlässigen Kleidungsstücken muß sonach krankmachend und verweichlichend wirken. Wenn sich z. B. der heutige Kultur- mensch bei 15 bis 18° C Wärme völlig entkleidet, so friert ihn sogleich. Dies sollte nicht der Fall sein. Es ist das eine naturwidrige Erscheinung, die uns unsere falsche Lebensweise und die Überzivilisation gebracht hat und die große gesundheitliche Nachteile in sich birgt.

Wer beständig Luftbäder nimmt, friert nicht. Man merkt es schließlich kaum noch, daß man nicht in Kleidern