

Jede Pflanze reckt sich der Sonne entgegen. Von dieser kommt alles Leben. Die Damen sollten daher ihren Sonnenschirm verbannen.

9. Barfußgehen.

Barfußgehen ist heilsam und sollte aus gesundheitlichen Rücksichten wieder mehr in Aufnahme kommen. Sein wohltätiger Einfluß auf den menschlichen Organismus ist für Kranke und Gesunde von hohem Wert. Die Hautnerven und besonders die der Fußsohlen, welche letzteren die Natur stark mit Nerven versorgt hat, sind dazu bestimmt, dem Zentralnervensystem und seinen Nervenzellen Anregung von der Peripherie aus zu geben. Diese Anregung übt eine kräftigende Wirkung dergestalt aus, daß sie die Leistungsfähigkeit der Nervenzellen erhöht. Durch Belebung der Haut, besonders der Fußsohlennerven strömen dem Körper beständig neue Kräfte zu. Gerade deshalb sollten wir den Körper, besonders die Füße nicht immer künstlich gegen die Außenwelt absperrern. Nervenkraft ist gleichbedeutend mit Spannkraft oder Lebenskraft. Die Natur will beständig ersetzen, was durch körperliche und geistige Tätigkeit verbraucht wird. Sie will unserm Nervensystem auch durch das Barfußgehen die Zuführung neuer Kräfte sichern. Mit dem Sinken der Nervenkraft kommt Nervosität.

Kinder sollten im Frühjahr, Sommer und Herbst immer ohne Fußbekleidung gehen, womit sie zur wärmeren Jahreszeit beginnen. Erwachsene der ärmeren Klassen auf dem Lande gehen viel barfuß und beneiden nicht den reichen Städter um seine vornehmen, lackierten und geschnürten Fußfoltern.

Erwachsene, auch Kinder, in den Städten können abends unmittelbar vor Schlafengehen oder in der Frühe beim Aufstehen 10 Minuten, $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Stunde lang bar-