

Biogr. er. D
1547,89

8.0

Bilz

Wie ich mich bis zum
78. Jahre jung und
ferngesund erhielt



Leipzig
F. C. Bilz Verlag

1. bis 20. Tausend.

r. erud. D

47,89





F. E. Bilz

X
ju

v
in
a
je
fo
re
fo
e
a

Bilz

Wie ich mich 77 Jahre jung und ferngesund erhielt.



Die Natur war mein Leitstern.
F. E. Bilz.



In nachstehendem will ich die hauptsächlichsten Gründe angeben, wie ich mir mein gesundes, jugendliches Aussehen, mein faltenloses Gesicht, volles Kopfhaar und volle Gesundheit und Manneskraft bis 77 Jahre erhalten habe.

1. Schlafen auf dem Balkon.

Seit 25 Jahren schlafe ich auf einem überdachten, aber vorn ganz offenen Balkon, und zwar Sommer wie Winter im Adamskostüm, auch noch bei 20° C Kälte und darüber. (Daß mir das Schneewetter im Winter den Schnee auch auf mein Bett treibt, kommt öfters vor. Derselbe taut jedoch nicht auf, so daß ich ihn morgens von der Decke schütteln kann. Damit es mir nicht ins Gesicht schneit oder regnet, kehre ich das Gesicht der Wand zu.) Vor dieser Zeit schlief ich direkt hinter dem ganz offenstehenden Fenster. Im Sommer bedeckte ich mich mit einer leichten Steppdecke, im Winter mit einer wollenen Decke, bei strenger Kälte mit zweien. Federbetten als Zudecke, Unterbett und Federkopfkissen kenne

ich nicht. Im Winter ziehe ich meine Wolldecke kurze Zeit über den Kopf und bin dann schon in einer Minute schön warm.

2. Kalte Ganzabreibung.

Jeden Morgen, Sommer und Winter, nehme ich in einer Sitzbadewanne, die zwei Drittel mit kaltem Wasser gefüllt ist, eine Ganzabreibung mittels scharfer Bürste vor, d. h. mit einer Wurzelbürste. Eine unangenehme Empfindung habe ich dabei nicht, obwohl ich verb aufdrücke. Nach Beendigung dieser Abreibung nehme ich eine kräftige Streich- und Knetmassage des Bauches vor, wobei ich die Hand etwas einseife, damit ich recht tief eindringen kann. Statt des Abtrocknens gehe ich so naß, wie ich bin, auf den Balkon und mache dort heilgymnastische Übungen, bis ich trocken bin, was nicht lange dauert, da der warme Körper die Flüssigkeit schnell aufsaugt. Im Winter bei strenger Kälte dampft der Körper förmlich. Auch dies ist durchaus nicht unangenehm, denn mein Körper ersetzt die verlorene Wärme schnell wieder.*) Jeden Sonnabend nehme ich zu meiner Bürstenabreibung etwas Seife. Für Gesicht und Hände jeden Tag etwas davon. Das Gesicht spüle ich dann mehrmals mit Wasser nach, das ich mit den Händen heraufhole. Eine solche Bürstenabreibung, die man auch Bürstenbad nennen kann, ist das beste Schönheitsmittel, weil danach die ganze Körperhaut, einschließlich der Gesichtshaut, glatt und blutreich wird. Bei einer solchen Hautpflege und der damit verbundenen Abhärtung können sich keine Mauer- oder Krankheitsstoffe im Körper festsetzen, sondern sie werden stets ausgeschieden. Nachdem ich mich

*) Den Lesern werden vorstehende Anwendungen freilich zu stark sein. Man ermäßige sie etwas und wird auch dann noch gute Erfolge haben.

morgens nach meiner kalten Bürstenabreibung angekleidet habe, gehe ich $\frac{1}{2}$ Stunde barfuß, im Winter barfuß in Sandalen, im Anstaltspark spazieren. (Auch viele von meinem Personal laufen zu Hause barfuß, besonders aber laufen meine Kurgäste früh barfuß im nassen Grase, was zum Teil als Kur vom Arzte verordnet wird.) Ich mache dabei meine heilgymnastischen und turnerischen Übungen, schwinge mich unter anderm an den Schweberingen noch bis 20 mal hintereinander hoch. Ich mache auch jeden Tag eine Fußtour von 1 bis 2 Stunden.

3. Bürstenbad. Bürstenganzabreibung.

Eine noch wenig bekannte Neuheit des Naturheilverfahrens bildet das Bürstenbad. Dasselbe wird für Kranke in Form eines Bades von $32-35^{\circ}$ C gegeben. Während der Patient sich im Bade ruhig verhält, werden Gliedmaßen und Rumpf mit einer weichen Bürste in langen, gleichmäßigen Zügen durchgebürstet. (Selbstverständlich kann man sich auch selbst bürsten.) Will man die Wirkung eines solchen Bades verstärken, so bedient man sich einer Scheuer- oder Wurzelbürste.

Das Bürsten während des Bades ruft rasch eine Blutfülle in der Haut hervor. Darauf tritt ein angenehmes Gefühl von Belebung, Kräftigung und Erwärmung ein. Anfangs nehme man weiche Bürsten, später verlangt man nach härteren. Man bürstet sich am besten selbst im Luft- oder Wasserbad und bei der täglichen Ganzabreibung.

Bäder und Ganzabreibungen (siehe oben) werden in ihrer Ableitung auf die Haut verstärkt, wenn man die Bürste zu Hilfe nimmt. Auch üble Ausdünstungen der Haut werden durch fleißigen Gebrauch der Bürste am besten und sichersten beseitigt. Wer an kalten Füßen leidet, wird durch tägliches Bürsten des Körpers, besonders der Füße, mit oder

ohne Wasseranwendung bald eine gleichmäßige Blutverteilung erreichen.

Auch bei manchen Hautaffektionen ist das Bürstenbad ein sehr empfehlenswertes Verfahren. Das lästige Hautjucken entsteht in vielen Fällen durch das Haftensbleiben zurückgehaltener Hautabschuppung, die in Verbindung mit Schweiß und Hauttalg und den von den Kleidungsstücken abgeriebenen Fäserchen haften geblieben ist. Eine Bürstung des Körpers vor einer Abwaschung, vor einem Wannenbad kann sich auch sehr dienlich erweisen zur Verstärkung der Wirkungen der Wasseranwendung. Sonderbarerweise bedienen sich die Frauen zur Verschönerung der Haut dieses einfachen und naturgemäßen Verfahrens nicht, während für sogenannte Kosmetika in Form von Seifen, Salben, Wässern eine Menge Geld ausgegeben wird.

Von Bedeutung ist, daß durch die regelmäßig wiederholte Vermehrung der Blutfülle, durch die künstlich zeitweise vermehrte Durchblutung des Hautgewebes, der Umlauf des Blutes begünstigt und gefördert wird, so daß dadurch Stockungen in der Haut sowie in inneren Organen beglichen werden und eine sehr wirksame Ableitung bei inneren Leiden geschaffen wird. Bekanntlich vermag die äußere Haut unter Umständen zwei Dritteile der ganzen Blutmenge in sich aufzunehmen.

Nun gibt es aber Gesunde, namentlich aber viele Nervöse und Leute mit besonderer Empfindlichkeit der Haut, die schon starkes Frottieren nicht, noch viel weniger das Bürsten vertragen. Diese mögen, wenn sie ein Bürstenbad nehmen wollen, eine sehr weiche Bürste nehmen und damit nur wenig aufdrücken. Dr. med. Keller-Hörschelmann schreibt: „Jedermann, der sich an diese Bürstenbäder gewöhnt hat, wird sie nicht mehr gerne entbehren.“

Gute Wirkungen der Bürstenbäder und Bürstenganzabreibungen sind vor allem in der besseren Hauttätig-

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

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-

finden Bäder, sowie häufiger Genuß frischer, reiner Luft, Schlafen bei offenem Fenster notwendig ist, braucht nicht erst erwähnt zu werden. Nachstehendes Dankschreiben, das bei mir einlief, mag hier noch Platz finden:

Sehr geehrter Herr Bilz! Ich will mich bei Ihnen bedanken und Ihnen mitteilen, daß ich durch Ihr Buch gesund geworden bin. Ich habe 7 Jahre an Darmkatarth gelitten, sah sehr elend aus und konnte kaum noch gehen. Auch litt ich außerdem 4 Jahre lang sehr an nervösem Kopfschmerz und hatte gar keinen Appetit. Ich konnte nichts essen und alles nur mit Ekel, was ich genoß. Ich habe mancherlei gebraucht. Ein Arzt in Brünn riet mir, wenigstens 2 Stunden spazieren zu gehen. Ich lief mehrere Stunden am Tage in Wald und Feld umher, und 2 Jahre lang wusch ich meinen ganzen Körper täglich kalt ab. Etwas war es besser. Mein Leiden dauerte mit dem Darmkatarth zusammen 21 Jahre von meinem 16. Jahre ab. Ich litt auch an Kopfschmerz und Kopfschwindel. In der Frühe mußte ich mich am Bett halten, damit ich nicht umfiel. Auch war ich blutarm und sehr nervös und litt auch an Verstopfung. Ich war sehr abgemagert, sah gelb und ganz elend aus.

Meinem Bruder in Wien erkrankte ein Knabe. Da ihm nichts helfen konnte, kaufte er das Buch von Herrn Bilz und schickte es mir. Ich soll es lesen. Ich las unter anderem in demselben, daß es gut sei, täglich einen Liter Wasser zu trinken. Da dachte ich mir, das werde ich versuchen und lasse ich nicht nach. Ich war selbst neugierig, was daraus wird, denn mein damaliger Zustand war mir unerträglich. Ich trank gleich die erste Zeit 1 Liter täglich. Schon nach 8—10 Tagen kam ein Hunger. Ein derartiger Hunger läßt sich gar nicht beschreiben. Ich mußte alle 2 Stunden etwas essen und mein Magen knurrte förmlich. Der Kopfschwindel kam nach einiger Zeit nie mehr, der Kopfschmerz das erste Jahr seltner,

das zweite noch feltner und das dritte gar nicht mehr. Schon nach einem Monat sagten die Leute: „Was ist das? Sie sehen so gut aus!“ Es wollte niemand glauben, daß es das Wassertrinken sei.

Vor 4 Jahren wog ich 48 kg und jetzt 68. Die Gesundheit kam mit Riesenschritten. Ich sehe von Tag zu Tag besser aus. Jetzt bin ich stark, frisch, gesund und lebensfroh. Im 16. Jahre sah ich nicht so aus. Appetit habe ich immer. Früher hatte ich aller 4 Tage einmal Stuhl. Jetzt täglich zweimal. Die Periode kommt regelmäßig und geht leicht weg, und ich habe keine Schmerzen dabei.

Nur eine einzige Freundin, eine Lehrerin, glaubte es mir, daß das Wassertrinken gut sei. Diese sah auch so schlecht aus, und seitdem sie viel Wasser trinkt, geht es ihr sehr gut. Ich sage immer, das Wassertrinken ist nicht zu bezahlen. Wenn ich 8 Tage nicht trinke, so kehrt die Nutzlosigkeit an Leib und Seele zurück, und mein Appetit läßt gleich nach. Wie ich früher ausgesehen habe, kein Mensch glaubte, daß ich aushalten würde. Ein Arzt in Wien sagte seinerzeit, ich sei sehr brustkrank. Wer mich lange nicht gesehen hat, kennt mich gar nicht wieder. Das Mittel kostet nichts und man wird so gesund. Ich lasse aber keinen Tag aus. Jetzt trinke ich einen Liter oder etwas weniger. Herr Bilz, das habe ich Ihrem Buche zu verdanken. Es ist besser, mehr Wasser im Körper als auf dem Körper.

Hochachtungsvoll

Luiſe Schelle in G. (Mähren).

5. Kopf frei tragen.

Seit etwa 50 Jahren gehe ich Sommer wie Winter stets barhäuptig, sowohl zu Hause, wie bei meinen Ausgängen. Dadurch habe ich mir mein volles Kopfhaar erhalten und ist bei mir von Kahlheit keine Spur. Ab-

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,

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 aus. 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

steckt. Durch öfteren Gebrauch der Luftbäder erobert man sich die Widerstandskraft zurück. Ein kühl gehaltener Körper wird ausdauernder und widerstandsfähiger sein, als ein solcher, der sich durch zu warme Kleidung und Zimmerluft, bzw. zu warme Betten und Bäder usw. verweichlicht. Wir dürfen auch nicht außer acht lassen, daß der Mensch ohne Kleidung geboren ist, und daß die Natur nur vollkommenes schafft. Daß der Mensch, der sich noch nicht aus den Armen der Natur gerissen, auch ohne Kleidung völlig gesund ist und bleibt, zeigen uns wilde Völkerstämme.

Ich lasse hierzu ein kleines Gedicht folgen:

Nackte Menschen.

In seinem Mantel dicht
Der Europäer spricht
Zum nackten Wilden schlicht:
„Hör', Freunderl, frierst du nicht?“

Doch lächelnd jener spricht:
„„Frierst du denn im Gesicht?““
„Nein, dorten friert mich nicht!“
„„Und ich — bin ganz Gesicht!““

Wir können uns leider den Menschen gar nicht anders denken, als in Kleidern, obwohl die Natur anders bestimmt hat. Aber die tausendjährige Gewöhnung daran hat uns dies vergessen lassen. Wenn man aber heute behaupten wollte, daß auch der Kulturmensch ohne Kleidung vollkommen ist, da er ohne diese aus dem Schoße der Natur hervorgegangen, so würde man damit großen Anstoß erregen. Aber man sollte nicht außer acht lassen, daß die Kleidung die Ausscheidung verbrauchter Mauserstoffe hemmt, wodurch Krankheiten entstehen. Das ist ein Hauptgrund dafür, daß die Menschen jetzt so früh verwelken und kein hohes Alter mehr erreichen. Menschen von hundert Jahren, ein Alter, das nach den Bestimmungen der Natur jeder Mensch erreichen sollte, sind jetzt sehr selten.

Das beste Kleidungsstück zum Schutz gegen Kälte wäre ein Kleid, ähnlich einer Hemdhose, weil sich darin eine umfangreiche warme Luftschicht zwischen Körper und Kleidungsstück bilden kann, und weil ein solches Kleid die vom Körper ausgestrahlte Wärme besser zusammenhält. Auch die Stiefel müssen weit sein, damit sich zwischen Fuß und Stiefel eine Luftschicht bilden kann.

8. Wie man essen sollte.

Der Verfasser genießt täglich nur zwei Mahlzeiten und zwar die erste mittags 1 Uhr (vorher kommt mir bei meiner Arbeit kein Hunger an) und die zweite abends. Auf die Mittagsmahlzeit verwende ich eine Stunde und auf die Abendmahlzeit $\frac{3}{4}$ Stunde (mit täglich zwei Mahlzeiten werden die Leser freilich nicht zufrieden sein, aber mehr als drei sollte man nicht nehmen, damit der Magen auch ausruhen kann). Die Speisen kaue ich ganz klar und zwar so lange, bis fast kein Geschmack mehr darin ist. Das bekannte Sprichwort lautet: Gut gekaut, ist halb verdaut. Meine Mittagsmahlzeit besteht in einem Teller Suppe (dazu esse ich eine Kompottschüssel Blattsalat, Kapünzchen, rohes Obst, Gemüse usw. oder einen Bissen hartes Brot, damit ich auch hier gezwungen bin, zu kauen und einzuspeicheln. (Man sollte auch die Suppen nicht ohne Raubewegungen hinunterschlucken.) Dann kommt die Hauptspeise; dieselbe ist entweder vegetarisch oder besteht aus gemischter Kost mit etwas Fleisch. Dazu nehme ich stets etwas hartes Brot mit in den Mund, kaue das Ganze etwa 50 bis 70 mal; lege dabei Messer und Gabel aus der Hand. In gleicher Weise genieße ich auch die Abendmahlzeit. Solange man den Bissen kaut, solange hat man auch den Wohlgeschmack.*)

*) Trotzdem ich nur 2 Mahlzeiten täglich halte, habe ich mehr Genuß von denselben, als andere, die auf ihre 3 oder 4 Mahlzeiten kaum 1 Stunde verwenden.

Bedingung ist vor allem, niemals zu schnell essen und nicht zu schnell kauen. Altbackenes Brot sollte man immer mit genießen, damit man bei lockeren Speisen zum genügenden Kauen veranlaßt wird. Man sollte überhaupt seine Gedanken mehr auf das Kauen richten.

Es dürfte mitunter zu empfehlen sein, daß jeder einzelne seine Portion extra bekommt, damit die Schnelleßer die Mahlzeit nicht wegessen oder man durch sie nicht zum Schnelleßen verleitet wird.

Für Kranke ist nachstehendes zu beachten. Am besten wird bis Mittag gar nichts genossen. Viele Kranke behaupten, daß sie bei dem Fasten bis Mittag erst einen durchschlagenden Erfolg der Kur empfinden.

„Iß lieber zehnmal zu wenig, als einmal zu viel.“
Übermäßige Ernährung leistet der Bildung von Krankheitsstoffen stets Vorschub.

Man weiß heute, daß jedes Gramm Eiweiß, das über den Bedarf eingenommen wird, den Körper belastet und allmählich zu Schädigungen des Nervensystems, der Nieren, zu Gicht usw. führen kann. Nach Dr. Pfeleiderer leiden 90% aller Menschen bei uns an Eiweißüberfütterung. Die beste und zuträglichste Speise für den Menschen ist die Rohkost (Äpfel, Nüsse, Beeren aller Art, Südfrüchte, Salate usw.). Diese sollte man zu jeder Mahlzeit mit genießen. Leider sind jetzt die Preise dafür noch sehr hoch. Dies wird aber mit der Zeit anders werden, da jetzt überall Obst usw. angepflanzt wird. (Ich z. B. habe allein gegen 3000 Obstbäume und ebensoviel Wallnußbäume angepflanzt.)

Nach der Mittagsmahlzeit lege ich mich etwa $\frac{3}{4}$ Stunde in mein auf dem Schlafbalkon stehendes Bett, und zwar im Adamskostüm. Ich lege mich bei Sonnenschein so, daß mir die Sonne direkt ins Gesicht scheint. Auch bei allen meinen Spaziergängen gehe ich der Sonne tunlichst entgegen. Das Sonnenlicht kann nicht hoch genug bewertet werden.

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 Fußsoltern.

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-

fuß im Zimmer auf und ab spazieren. Nachdem dieser Zimmerspaziergang einige Zeit fortgesetzt wurde, kann man die bloßen Füße bis über die Knöchel einige Augenblicke in kaltes Wasser tauchen und dann schnell abtrocknen, aber nur dann, wenn sich dieselben schnell wieder erwärmen.

Das Barfußgehen im nassen Grase, besonders bei Morgentau, erfährt jetzt durch die Wissenschaft eine neue Beleuchtung. Prof. Negro an der Universität Bologna hat festgestellt, daß der Morgentau in erheblichem Grade radioaktiv ist.

Vor dem Barfußgehen im nassen Grase müssen die Füße warm sein — er durch Reiben oder durch kurzes, warmes Fußbad erwärmt werden. Bei kühler Jahreszeit sind die Anwendungen kürzere Zeit, anfänglich nur 4 bis 5 Minuten zu gebrauchen. Nach dem Barfußgehen soll man so lange in Strümpfen und Schuhen laufen, bis die Füße warm sind.

Freilich sind unsere Kulturverhältnisse einer allgemeinen Einführung des Barfußgehens nicht günstig. Da es aber für Erwachsene wie Kinder ein wesentliches Förderungsmittel der Gesundheit ist, so ist mit Befriedigung wahrzunehmen, daß sich immer mehr Gemeinschaften bilden, um das Barfußlaufen, namentlich in Kurorten, Sommerfrischen, besonders aber in Luftbädern einzuführen. So läuft z. B. in meinem öffentlichen Familienluftbad Männlein und Weiblein, jung und alt, Kind und Greis barfuß.

10. Luftbäder.

Luftbäder sind der beste Heilfaktor, den die Naturheilkunde kennt, sowie das beste Abhärtungsmittel. Durch sie werden Krankheits- und Mauserstoffe ausgeschieden und die Hautausatmung gefördert. Die Haut wird blutreich. Luft- und Sonnenbäder saugen aus den Poren, was dem

Körper genommen werden muß. Man sollte sich im Luftbade auch öfter auf den Erdboden legen, um den Erdmagnetismus einzusaugen. Ich nehme jeden Tag Luftbäder und zwar schon morgens ein solches von $\frac{3}{4}$ Stunde, d. h. während meiner Bürstenabreibung verbunden mit Bauchmassage und Heilgymnastik, nach der Mittagsruhe wieder ein solches von 25—30 Minuten, und wenn ich abends zu Hause bleibe, ein weiteres von etwa 2 Stunden, wobei ich einen großen Teil meiner schriftstellerischen Arbeiten mit erledige. Ich merke dabei gar nicht mehr, daß ich nackt bin. Die Zimmertemperatur ist gewöhnlich 20° C.

Weil das Luftbad das beste Heilmittel für alle Krankheiten ist, deshalb gründete ich mein 300000 qm großes öffentliches Luftbad mit Familien-Abteilung und Wellenbad. Die Menschen sollten doch auch bedenken, daß wir nackt geboren sind und die Natur nur Vollkommenes schafft. Deshalb ist es, wie schon gesagt, dringend nötig, den Körper so oft wie möglich ganz zu entblößen. Daher sollte jeder mann täglich Luftbäder und eine nasse Ganzabreibung vornehmen, wenn nicht anders möglich, dann in seinem Kämmerlein. Daß auch hierzu Vorsicht für Anfänger nötig ist, sei noch besonders erwähnt.

11. Fasten.

Ein sehr wichtiger Heilfaktor ist ferner das Fasten. Viele Krankheiten wurden schon durch längeres oder kürzeres Fasten zum guten Ende geführt. Auch ich habe zweimal kurz hintereinander je eine Woche gefastet, d. h. während dieser Zeit keine Krume genossen, sondern nur viel frisches Wasser getrunken. Wirklichen Hunger habe ich während dieser Zeit nicht verspürt. Vielleicht war das Wassertrinken die Ursache, weil ich dadurch dem Magen immer etwas zugeführt habe. Ich tat es nicht etwa krankheits halber,



F. E. Bilz
wie er seine Wanderungen ausführt

siehe Seite 9.



sondern weil ich in meinem neubearbeiteten Naturheilwerk das Fasten als sehr gesundheitsdienlich empfohlen habe. Deshalb mußte ich es selbst gründlich prüfen.

Ich habe Mitte März und Anfang April 1914 je eine Fastenkur von einer Woche durchgemacht und keinen Nachteil empfunden. Im Gegenteil, ich war auch während dieser ganzen Zeit jeden Tag sieben bis acht Stunden geistig angestrengt tätig, und zwar mit der Umarbeitung meines Naturheilwerkes. Ich war dabei aber keinesfalls abgespannter, als wenn ich meine tägliche Nahrung aufnahm.

Ich bin auch während des Fastens jeden Tag einige Stunden spazieren gegangen, ohne ein besonderes Schwächegefühl zu bemerken. Auch meine morgendlichen turnerischen Übungen habe ich jeden Tag genau so leicht ausführen können wie sonst. Ferner habe ich auch stets früh meine kalte Ganzabreibung ausgeführt und zwar ohne ein gesteigertes Kältegefühl zu bemerken. Desgleichen habe ich während der ganzen Fastenzeit abends ein zwei- bis zweieinhalbstündiges Luftbad im 20° C erwärmten Zimmer genommen, wobei ich geistig tätig war.

Stuhl hatte ich nur die ersten Tage, habe jedoch in den späteren Tagen keinerlei Beschwerden verspürt. Das Wassertrinken hat wohl auch dazu beigetragen, daß ich von Schwäche fast nichts bemerkt habe, höchstens die letzten Tage ein wenig. Aber im großen ganzen kann ich sagen, daß ich geistig und körperlich gleich leistungsfähig geblieben bin. Bemerken will ich noch, daß bei mir der Puls die letzten Fastentage ein wenig rascher ging. Ein wirkliches Hungergefühl habe ich nicht empfunden. An Gewicht habe ich bei der ersten Fastenzeit in sieben Tagen genau 7 kg abgenommen und in der zweiten Fastenzeit 5 kg. Kaltes Wasser habe ich während dieser ganzen Zeit reichlich getrunken, aber sonst gar nichts weiter genossen.

Die zwei Fastenkuren habe ich, wie schon erwähnt, nicht krankheitswegen vorgenommen, sondern nur deshalb, um meinen geehrten Lesern etwas hierüber berichten zu können.

Das Fasten ist vor allem angezeigt bei jeder Art von Verdauungsleiden. Magenkatarrh, Verdauungsschwäche usw. werden durch ein ein- bis dreitägiges (eventuell noch längeres) Fasten gebessert beziehentlich geheilt. v. Bunge, der geniale Physiologe in Basel, sagt in seinem Lehrbuch der Physiologie des Menschen: „Der Arzt wird in den meisten Fällen besser tun, den Patienten hungern zu lassen, bis die ganze Wand des leeren Magens durch Besspülung mit dem unverdünnten, normalen Magensaft selbst desinfiziert worden. Sogar bei anämischen, geschwächten Individuen wird man mehr erreichen, wenn man abwartet, bis nach längerer, vollständiger Nahrungsentziehung der Magen desinfiziert und die normale Sekretion wieder in Gang gebracht worden ist, und dann allmählich das Versäumte nachholt, als wenn man künstlich Salzsäure oder gar noch Pepsinpräparate und „Pepsinwein“ (!) einführt und den Patienten überredet, Nahrung aufzunehmen, gegen die sein Instinkt sich sträubt.“ Ausgezeichnete Erfolge werden durch Fasten bei Magen- und Darmkrankheiten, bei Gicht und Nervenleiden und vielen anderen Krankheiten erzielt. Die Gicht beruht auf der Ablagerung von Harnsäure, die beim Hungern gelöst und ausgeschieden wird. Schwere Nervenleiden, Geisteskrankheiten, die ja mit wenigen Ausnahmen nur die letzte Stufe hochgradiger Nervosität darstellen, können allein durch Fasten am ehesten geheilt werden; denn diese sind durch eine Gewebsschwäche im Gehirn bedingt, das nur durch Ruhe und Schlaf gesunden kann.

Man hat allein durch das Fasten schon vielfach Wunderkuren erreicht und selbst die schwersten Krankheiten beseitigt. Viele behaupten sogar, daß selbst Krebs dadurch gebessert und geheilt wird.

Man beginne zunächst mit drei bis fünf Fasttagen, dann kann man einen oder zwei Nährtage einschieben, wo man zweimal des Tages etwas vegetarische Nahrung genießt, dann wieder fasten, und zwar vier bis sechs Tage. Dann abermals ein bis zwei Nährtage. Wenn man dann nochmals fünf bis sieben Tage fastet, so hat man schon 12 bis 18 Tage ausgehalten und damit vielfach einen sehr günstigen Heilerfolg erreicht. Bei langwierigen Leiden genügt diese Zeit meist noch nicht, sondern es muß die vorstehend beschriebene Kur nochmals zur Hälfte oder ganz durchgeführt werden. Man darf aber deshalb nicht annehmen, daß mittels Fasten jede Krankheit oder besser jeder Krankheitsgrad zu heilen ist.

Eine Fastenkur bleibt oft der letzte Hoffnungsanker für Kranke. Bei vielen Leiden dürfte statt einer Schrothkur (Trockendiät) eine Fastenkur am Platze sein. Dieselbe ist auch viel leichter zu ertragen. Man stelle sich die Fastenkur nicht so schwer vor; hier heißt es, nur damit beginnen.

Eine Fastenkur ist die billigste, bequemste und erfolgreichste Kur. Also lieber Leser, zaudere nicht lange, sondern setze das Essen einige Tage aus und wiederhole dies nach Befinden.

Viele sogenannte Hungerkünstler haben schon 40 bis 50 Tage und länger ohne Nachteile gefastet.

Die Tatsache ist unbestreitbar, daß wir Menschen im allgemeinen zu viel und zu oft essen und uns dadurch an unserer Gesundheit mehr schädigen, als durch die Anstrengungen unseres Berufslebens.

Mangelhaft gekaute, schlecht eingespeichelte Bissen und übergroße Nahrungsmengen überhaupt gehen im Darm bei der feuchten Wärme von 37° C leicht in faulige Gärung über. Die so entstehenden übelduftenden Gase treiben den Darm belästigend auf, treten ins Blut über und verpesten so den ganzen Körper. Daher auch die abscheuliche Aus-

dünstung der starken Esser, der widerwärtige Mundgeruch überfütterter Kinder, der üble Duft ihrer Kopfhaare.

Sylvester Graham urtheilt über die Fresser ungünstiger als über die Säufer. Er sagt, ein Säufer könne alt werden, ein Fresser aber nicht. Damit soll nicht gesagt werden, daß der Alkohol unschädlich sei — seine Schädlichkeit zeigt sich oft erst in der Entartung der Nachkommen —, sondern nur, daß unter allen Umständen der Mißbrauch der Nahrung schlimmer sei als der unmäßige Genuß sogar eines als giftig anerkannten Stoffes.

Durch das Fasten verdaut man seine eigenen Krankheitsstoffe, wie Harnsäure usw., und scheidet sie dann aus, was deutlich durch den Geruchssinn wahrzunehmen ist. Durch das Fasten wird aller Unrat und Krankheitsstoff aus dem Körper ausgeschieden. Die schleimlose oder schleimarme Kost hilft auch über die Krisen, die bei chronischen Krankheitsfällen auftreten, hinweg. Je reichlicher wir den Kranken ernähren, desto mehr Schaden wir ihm.

Das Fasten galt schon im Altertum als ein für Körper und Geist wohltätiges Verfahren. Die vornehme persische und spartanische Jugend mußte sich häufig in der zeitweisen Enthaltung von Speise und Trank üben. Die Anzahl der täglichen Mahlzeiten war bei den alten Völkern überhaupt auf nur zwei beschränkt. Die Perser sogar sollen nach Herodot sich ganz allgemein mit einer einzigen begnügt haben, was auch heute noch bei manchen wilden Völkern der Fall ist. Sokrates pflegte diejenigen Barbaren zu nennen, welche mehr als zwei Mahlzeiten täglich einnahmen. Bis ins Mittelalter hinein war die zweimalige Aufnahme von Speisen üblich. Von berühmten und geistig hochstehenden Männern aller Zeiten wird berichtet, daß sie an zwei, ja sogar vielfach an einer Mahlzeit am Tage genug hatten.

Aber nicht nur für Kranke, sondern auch für Gesunde ist zeitweises Fasten, womit gleichzeitig vorzügliche Willens-

schulung verbunden ist, von größtem Vorteil. Erstens findet ein Reinigungsvorgang dabei statt, zweitens arbeitet der Geist bedeutend besser, rascher und leichter, die Bewegungen werden behender, die Gelenke loser, was jeder an sich selbst beobachten kann. Wenn dem Leser all die vorstehenden Maßnahmen auch in milderer Ausführung noch unangenehm sind, so sollte er immer bedenken, daß er dadurch seine Gesundheit sehr fördert.

12. Abhärtung.

Ich lasse hierzu einen kurzen Auszug aus meinem jetzt neubearbeiteten Werke „Naturheilverfahren“ folgen:

Abhärtung heißt den Körper widerstandsfähig machen gegen die Unbilden der Natur, namentlich gegen Erkältung.

Bei jeder vorzunehmenden Abhärtung muß man Rücksicht nehmen auf Alter, Körperkonstitution, Geschlecht, Gewöhnung (Verweichlichung) und vor allem auf den Nervenzustand der betreffenden Personen.

Die Abhärtung des gesunden Körpers kann mit Wasser, Kleidung, Luft, Arbeit und durch erzieherische Einflüsse erfolgen. a) Stets oder längere Zeit täglich frühmorgens aus dem Bett heraus vorgenommene kalte, kühle oder laue Waschungen und Abreibungen des ganzen Körpers oder kühle Bäder härten ungemein ab. Wärmereiche Personen brauchen sich nach der Waschung nicht abzutrocknen, sondern nehmen ein Badetuch um und bewegen sich im Zimmer, oder sie machen Heilgymnastik, bis sie von selbst trocken sind. Wärmearme, verwässerte Personen müssen sich nach der Waschung oder nach dem Bade gut abtrocknen und trocken reiben und danach kräftig bewegen. Oder sie kehren unabgetrocknet nochmals ins Bett zurück und bleiben dann noch eine Viertelstunde lang zugedeckt liegen.

Man beginnt mit lauwarmen, dann lauen, schließlich kühlen oder kalten Waschungen und bei nicht nervösen

Personen mit dergleichen nassen Abreibungen des ganzen Körpers.

b) Bannenbäder von anfänglich 33° C mit kühlen Übergießungen, täglich oder wöchentlich zwei bis drei.

Schwimmbäder in Anstalten ca. 20° C warm, im Sommer Flußbäder von gleicher Temperatur und von 5 bis 15 Minuten Dauer; dabei starke Bewegung.

Auch hier braucht man sich nicht abzutrocknen, sondern macht sich, bekleidet oder unbekleidet, so lange Bewegung im Sonnenschein oder bei warmer Temperatur, bis alle Feuchtigkeit auf der Haut verdunstet ist. Bemerkte sei auch, daß kurze kalte Bäder abhärten, wohingegen Wärme den Körper eher verweichlicht.

c) Durch leichte poröse Kleidung, die der Körperkonstitution und dem Zustand des Nervensystems Rechnung trägt, wird gleichfalls der Körper abgehärtet. Die Kleidung muß porös und luftdurchlässig sein, so daß sie auf der Haut eine Isolierschicht bildet. Wärmearme Personen mögen wollene, dagegen wärmereiche Personen poröse Wäsche tragen.

d) Die mildeste und wirksamste Abhärtung ist die durch Luftbäder.

Man nimmt früh aus dem Bett heraus nackend ein solches. Wärmearme nehmen ein Mantelluftbad, d. h. man hängt dem Körper ein trockenes Badetuch o. dgl. mantelartig um, was besonders Anfängern zu empfehlen ist.

e) Auch Arbeit im Freien, wie Garten-, Feld-, Waldarbeit härtet ab. Ohne körperliche Arbeit, bzw. die nötige Bewegung verweichlicht sich der Mensch.

f) Von größtem Einfluß ist die erzieherische Abhärtung des Geistes durch kraftvolle Eindrücke und zeitweise Entbehrung.

g) Barfußgehen ist das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel.

Kinder sollten im Frühjahr, Sommer und Herbst stets ohne Fußbekleidung gehen.

Angstliche Eltern mögen wenigstens für solche Fußbekleidung sorgen, durch welche die Luft leicht auf die Haut dringen kann, wie Sandalen.

Kinder, welche bereits gehen können, wissen sich schon selbst zu helfen. Ohne alle Rücksicht werfen sie die lästigen, die Füße quälenden Schuhe und Strümpfe von sich und sind froh, zur Sommerzeit sich frei herumtummeln zu können. Die Kinder der Armen werden in ihrem Vergnügen selten gestört. Weniger vom Glück begünstigt sind in diesem Punkte die Kinder der Reichen. Einsichtige Eltern, welche in der Stadt leben und keinen Garten besitzen, können den Kleinen das Barfußgehen zu gewissen Zeiten in irgend einem Zimmer, auf irgend einem Gange usw. gestatten. Es ist sehr nötig, daß die Füße zeitweise frei sind und ordentlich ausdünsten und von der frischen Luft umspült werden.

Landleute z. B. gehen viel barfuß.

Die Stadtbewohner können abends unmittelbar vor dem Schlafengehen oder in der Frühe beim Aufstehen zehn Minuten, $\frac{1}{4}$ Stunde oder $\frac{1}{2}$ Stunde lang im Zimmer auf und ab spazieren gehen, und zwar die ersten Male in Strümpfen, später barfußig. Vor dem Zimmerspaziergange sind die bloßen Füße bis über die Knöchel einige Augenblicke in kaltes Wasser zu tauchen.

Nach dem Barfußgehen oder Graslaufen und Wassertreten müssen die wieder bekleideten Füße eventuell durch Bewegung erwärmt werden. Bei kühlerer Jahreszeit sind diese Anwendungen kürzere Zeit, anfangs nur zwei Minuten zu gebrauchen.

h) Eine besondere, überaus wirksame Art des Barfußgehens ist das Gehen im nassen Grase. Je nasser das Gras ist, desto kürzer soll die Übung sein, und je öfter sie wiederholt wird, desto vorzüglicher der Erfolg. In der Regel dauert der Graslauf eine Viertelstunde.

Nach vollendeter Barfußpartie wird an den Füßen klebender Schmutz, Laub, Gras, Sand, rasch abgewischt oder mit Wasser ab gespült. Die Füße werden indessen nicht abgetrocknet, sondern naß, wie sie sind, sofort mit trockener Fußbekleidung versehen. Hierauf soll man mit bekleideten Füßen auf trockenem Wege gehen, im Beginn schneller, dann allmählich langsamer und zuletzt im gewöhnlichen Tempo. Die Zeit des Gehens hängt ab von dem Trocken- und Warmwerden der Füße und dürfte eine Viertelstunde und darüber dauern.

i) Dem Gehen im nassen Grase kommt in der Wirkung ziemlich gleich das Gehen auf nassen Steinen. Fast jedes Haus hat im Erdgeschoß ein größeres oder kleineres Steinpflaster. Die Steine benetzt man am besten mit einer mit kaltem Wasser gefüllten Gießkanne oder einem Krug und zieht einen den Raumverhältnissen entsprechenden dicken Wasserstreifen, welchen man durch das Treten verbreitert. Auf dem Spaziergange wird man raschen Schrittes hin und her wandern, oder man wird auf einem Fleckchen von fünf bis sechs Steinplatten auf die Steine treten, wie an manchen Orten der Winzerbube die Trauben tritt. Die Hauptsache ist, daß die Steine naß sind und daß man nicht ruhig darauf stehe, sondern in ziemlich rascher Bewegung gehe.

Wenn die Abhärtung zu Heilzwecken dienen soll, dürfen diese Anwendungen nur von kurzer Dauer, meist 3 bis 10 Minuten sein. Wer an kalten Füßen leidet, Halsbeschwerden, Katarrhen leicht zugänglich ist, Blutandrang zum Kopfe und von letzterem erzeugtes Kopfweg hat, härte seine Füße erst durch Abreibungen ab.

k) Größere Wirkung als das Gehen im Grase und das Gehen auf Steinpflaster erzeugt das Gehen im frischgefallenen Schnee. Es wird nur eine halbe bis eine Minute lang getrieben.

l) Im Wasser gehen. Diese Anwendung dient zur Abhärtung kräftiger Personen und zur Ableitung des Blutes

vom
Bade
geht
bis
man
wöhr
25.0

Pfar
bis
Befl
Achse
Besse
Wer
Die
daß
und
Stu
Ann

eine

aus
fieh
etwa
orga
Dac
Erw

gym
abh

daß
gun

vom Unterleibe und Kopfe. Man beginnt damit erst in der Badewanne, in der man bis über die Knöchel im Wasser geht. Dann versucht man, bis an die Waden und später bis an die Knie im Wasser zu gehen. Im Sommer geht man im Freien im Wasser. Nicht an kaltes Wasser Gewöhnte fangen das Wassergehen erst im lauen Wasser von 25° C an.

m) Zur Abhärtung der Arme und Beine dient nach Pfarrer Kneipp folgende Übung: Man steht eine Minute bis an oder über die Knie im kalten Wasser. Nach dem Bekleiden der Füße entblößt man die Arme bis zu den Achseln und hält auch diese eine Minute ins kalte Wasser. Besser noch ist, wenn man beide Übungen zugleich vornimmt. Wer eine größere Badewanne hat, kann dies unschwer tun. Die Übung kann auch in der Art vorgenommen werden, daß man mit den Füßen in einem Gefäß am Boden steht und die entblößten Arme und Hände in ein auf einem Stuhl erhöhtes Gefäß hält. Der Körper muß vor dieser Anwendung warm sein; man darf nicht frösteln.

n) Als weiteres Abhärtungsmittel ist der Knieguß oder eine der anderen Begießungen zu nennen.

o) Wenn man bei rauher oder sehr kalter Jahreszeit aus einem warmen Zimmer ins Freie gehen will, so empfiehlt es sich, einige Schluck kaltes Wasser zu trinken, und auch etwas davon in die Nase aufzuziehen, um die Atmungsorgane gegen die Kälteeinwirkung widerstandsfähig zu machen. Dadurch beugt man Erkältungskrankheiten der Kinder und Erwachsenen vor. Auch atme man stets durch die Nase.

p) Durch kräftige Bewegungen, wie Turnen, Heilgymnastik, Massage usw., wird man den Körper ebenfalls abhärten und stählen.

Säuglinge und kleine Kinder härtet man dadurch ab, daß man sie nach dem täglichen (35 bis 33° C) Reinigungsbad mit einem Liter Wasser langsam übergießt, das

3 bis 5° C kühler als das Badewasser ist. Doch mag man dieses Abhärtungsverfahren erst von dem 14. Lebens- tage anfangen und zuerst von der höheren Temperatur ganz allmählich zu der niederen übergehen. Bei schwächlichen, unterernährten Kindern sei man mit Abhärtungsmaßregeln vor dem Beginn des vierten Lebensjahres vorsichtig. Kinder kann man vielfach erst dann genügend abhärten, wenn sie durch Körperbewegung Eigenwärme entwickeln können. Namentlich nervöse Kinder können durch vorzeitige, rücksichtslose Abhärtungsversuche Schaden nehmen, da dadurch das Nervensystem leiden kann.

Was die Abhärtung betrifft, so ist die Luft zu diesem Zweck dem Wasser weit vorzuziehen. Viele Menschen glauben sich am sichersten vor Erkältung zu schützen dadurch, daß sie sich täglich mit recht kaltem Wasser waschen oder in kaltem Wasser baden, aber trotzdem leiden sie häufig an Katarrhen, Rheumatismen und Erkältungskrankheiten. Das ist erklärlich, denn, wenn wir uns erkälten, so geschieht dies nur selten im Wasser, sondern meist in der Luft, und deshalb gilt es eben, den Körper an die Luft zu gewöhnen. Tatsächlich erfolgt die Wärmeentziehung in beiden Elementen sehr verschieden. Im kalten Bad geschieht sie rasch und ergiebig, an der gesamten Haut ziemlich gleichmäßig, weil die Temperatur im Wasser nur wenig wechselt. Anders in der Luft. Innerhalb verhältnismäßig kurzer Zeit wechseln Temperatur, Feuchtigkeitsgehalt und Bewegung der uns umgebenden Luft oft sehr erheblich. Aber gerade an das wechselvolle Spiel der wärmeentziehenden Faktoren, das durch Wasserbäder nie nachzuahmen ist, soll sich die Haut und mit ihr das Gefäßnervensystem gewöhnen. Im Luftbad gibt der Körper weit weniger Wärme ab, als im Wasser, weil die Luft die Wärme etwa achtmal schlechter leitet als Wasser. Deshalb kann auch ein kühles Luftbad viel längere Zeit hindurch fortgesetzt werden, als ein kühles Wasserbad.

der
mehr
Nati
für
Wan
zu f
mit
sich
mach
sie i
kurze
Som
Luft
folch
abfä
Kän
mehr
und
naast
heizt
muf
bind
nim
Auch
den
Kini
zu l
und
hose
trieb

Der große Wert, seinen Körper hin und wieder von der Luft umfächeln zu lassen, wird gegenwärtig mehr und mehr erkannt, deswegen ist auch jetzt in jeder gutgeleiteten Naturheilanstalt ein großer getrennter Raum zum Luftbad für Herren sowohl wie für Damen vorhanden, der mit hohen Wandungen umgeben ist, um vor äußerem Einblick geschützt zu sein. Die Kurgäste und Sommerfrischler, welche nur mit Badehose, bzw. Strandbadeanzug, bekleidet sind, ergehen sich darin nach Herzenslust. Sie turnen, springen, singen und machen hier Spiele und heilgymnastische Übungen. Oft gehen sie in ein ganz nahe gelegenes Schwimmbassin, nehmen ein kurzes Bad und lassen dann die Feuchtigkeit von Luft und Sonne auf dem Körper trocknen. Dies sind die natürlichen Luftbäder, die sich leider nur sehr wenige bieten können. Wer solche natürliche Luftbäder nicht haben kann, sollte nicht verabsäumen, wenigstens im Sommer in seinem Zimmer oder Kammerlein mit ganz entblößtem Körper täglich ein- bis mehreremal je 5 bis 30 Minuten bei weitgedffnetem Fenster, und wenn es angängig, auch bei geöffneter Tür heilgymnastische Übungen usw. vorzunehmen. Im Winter im geheizten Zimmer.

Man kann die Luftbäder bei jeder Temperatur nehmen, muß sie aber mit kräftigen gymnastischen Übungen verbinden. Falls man dadurch nicht genügend warm wird, nimmt man noch rasche Bewegungen in Kleidern vor. Auch dieses primitive Luftbad ist schon von großem Werte für den Menschen und manche Krankheit wird dadurch verhütet.

Besonders möchte ich nochmals raten, Erwachsenen und Kindern, sich ohne Hemd und andere Nachtbekleidung ins Bett zu legen. Schon in ganz kurzer Zeit gewöhnt man sich daran und wird viel eher warm, als wenn man mit Hemd, Unterhose usw. bekleidet oder nur halb ausgezogen sich ins Bett legt.

Denjenigen Personen, die schon immer Hautpflege getrieben, wird dies bald zum Bedürfnis werden. Die Ab-

härtung ist ganz besonders auch den Kindern vonnöten. Wenn man dieselben verweichlicht, z. B. durch zu warme Zimmerluft, durch warme Bäder ohne nachfolgende kühle Übergießungen oder Waschungen, ferner durch dicke Kleider und Federbetten usw., dann macht man sie den Krankheiten zugänglich. Wer sich durch kühle oder kalte Luft- und Wasserbäder oder Ganzabreibung abhärtet, wird und bleibt gesund und widerstandsfähig. Wenn man z. B. an eine kalte (10 bis 15° C) Ganzabreibung gewöhnt ist und niemals die Zimmerwärme über 20° C ansteigen läßt, dann kommt einem diese Wärme nicht kälter vor, als verweichlichten Personen 2 bis 3° C höhere Temperatur. Selbstverständlich müssen schwächliche Kinder und blut- und wärmearme Personen mit der Abhärtung vorsichtig zu Werke gehen.

Ich habe gefunden, daß, wenn man sich in einem 10 bis 20° C erwärmten Zimmer ganz entkleidet, man in der Zeit nicht mehr friert und sich nicht unangenehmer fühlt als in Kleidern. Im nackten Zustande strahlt der Mensch die Wärme gleichmäßig aus und umgibt den ganzen Körper damit.

Wenn ich mich, wie schon erwähnt, abends bei völlig entkleidetem Körper ein bis zwei Stunden in meinem 10 bis 20° C erwärmten Zimmer aufhalte, so empfinde ich keinerlei Frostgefühl, sondern befinde mich ebenso wohl als in Kleidern. Ich merke gar nicht, daß ich nackt bin.

Alle Abhärtungsbestrebungen der jüngsten Zeit gehen darauf hinaus, die Abhärtung durch Luft der Abhärtung durch Wasser vorzuziehen. In ersterer ist das elementare Mittel einer Gewöhnung des Körpers an die verschiedenen Temperaturen der Außenwelt zu erblicken. Luftabhärtung ist aber in erster Reihe gleichbedeutend mit Kleiderentlastung und deshalb laufen diese Bestrebungen auf eine Kleiderreform im vollsten Sinne des Wortes hinaus.

Die stärkere Wärmebildung zum Schutz gegen Abkühlung findet in den Muskeln statt. Der Mensch besitzt in

seiner Muskulatur nächst dem Blut einen Dauerbrandofen, mit dem er seinen Körper in der richtigen Wärme heizen kann. Kräftige, durch Luftbäder abgehärtete Menschen frieren auch bei Kälte nicht so sehr, wie empfindliche, verweichlichte Personen. Wir suchen instinktiv im Luftbad die Wärmebildung nach Kräften durch willkürliche Bewegung zu unterstützen, um jedes Frostgefühl zu unterdrücken. Eine methodische Ausbildung aller Muskelgruppen ist aber am besten im nackten Zustand möglich, und wenn auch die sportliche Bekleidung beim Spielen in freier Natur in zweckmäßiger Weise auf ein Minimum beschränkt ist, so findet der Badende und der Beschauer doch sofort die größere Freiheit der Bewegung im vollständig unbekleideten Zustand heraus. Da der Wärmeverlust im Luftbad rascher gedeckt wird, so läßt sich dasselbe bei weit niederen Temperaturen nehmen und viel länger ausdehnen als das Wasserbad.

Man betrachte die Abhärtung des Körpers als eines der wichtigsten Hilfsmittel aller Generationen zur Gesundheit, Körperstärke und Widerstandsfähigkeit. Erwähnt sei noch, daß die alten Germanen sich nicht allein durch Kälte auf die Haut abgehärtet haben, sondern besonders auch durch das Atmen kalter Luft. Man soll auch stets im Auge behalten, daß kühle und kalte Anwendungen den Körper stählen, was von warmen Anwendungen nicht gesagt werden kann. Es ist bekannt, daß die Bewohner kühlerer Gegenden ein kräftigerer Menschenschlag sind, als die aus heißen Gegenden. Deshalb suche man seinen geschwächten Körper oder seine geschwächten Körperteile durch kühle und kalte Ganz- und Teilanwendungen zu kräftigen. Es müssen daher auch Schwächlinge danach streben, ihre tägliche Ganzabreibung, sobald es geraten erscheint, mit kühlem oder kaltem Wasser auszuführen und auch ihren Körper durch Luftbäder im Freien oder im geheizten Zimmer bei 20° C Wärme zu kräftigen.

Ebenso wichtig, wie die Luft äußerlich für die Körperhaut, ist reine, sauerstoffreiche Luft auch für die Lungen. Daher müssen die Wohn- und Schlafzimmer, sowie die Werkstätten täglich mehrmals gelüftet werden oder müssen denselben durch eine Ventilationsvorrichtung stets frische Luft zugeführt werden. Vor allem ist das Schlafen bei offenem Fenster notwendig. Nach Versuchen, welche Prof. Pettenkofer und andre mit dem Respirationsapparat gemacht haben, hat sich mit Sicherheit ergeben, daß von der durch die Lungen innerhalb 24 Stunden eingeatmeten Sauerstoffmenge nur $\frac{1}{3}$ während des Tages, die übrigen $\frac{2}{3}$ dagegen während des Schlafes eingeatmet werden. Der Schlaf ist somit, wie Sanitätsrat Niemeyer sich ausdrückt, so recht eigentlich die Zeit der Generalfütterung für die Lungen, eine Lufthochzeit der Blutzellen, welche sich mit Sauerstoff sättigen, indem die Lungenflügel, wie ein Paar Hamster für den folgenden Tag Vorrat an Lebensluft einheimfen.

13. Krankheiten verhüten und heilen.

Um sich vor Krankheiten zu schützen, ist das erste, sich abzuhärten, siehe oben. Der Mensch würde gar nicht krank werden, wenn er naturgemäß lebte, beziehentlich leben könnte, was vielfach die heutigen naturwidrigen Einrichtungen verhindern. Durch vier Ausscheidungsorgane, Lunge, Niere, Darm, Haut, scheidet der Körper alle Schädlichkeiten und verbrauchten Stoffe aus. Ferner hat die Natur den Selbstheiltrieb in jeden Menschen gelegt. Welch' große Fürsorge der Natur für uns Menschen! Jeder merke sich daher, daß nur allein der in jedem Menschen liegende Naturheiltrieb die Krankheiten heilt und daß wir den Heilprozeß der Krankheit nur unterstützen können, was durch natürliche Mittel, Luft, Licht, Wasser, Diät, Massage, Heilgymnastik, Elektrizität, reizlose Kost, Fastenkuren und Luftbäder, kalte Ganzabreibung am besten geschieht.

Die Naturheilkunde ist die Lebenslehre über das Gesund-
bleiben und Gesundwerden des Menschen. Wenn jemand
erkrankt, so ist es das beste, gleich eine Schwitzpackung,
Dampfbad oder heißes Bannenbad zu nehmen, darauf folgt
eine Ganzabreibung oder laues Bad, um den im Blute
kreisenden Krankheitsstoff auszuschleiden und die Blutzirku-
lation zu regeln. Vor allem ist auch stets für warme Füße
durch heiße Fußbäder usw. und für offenen Leib, wenn
nötig, durch Klistiere, sowie für Genuß frischer Luft zu
sorgen. Wenn der Mensch krank ist, dann leidet der ganze
Körper, daher ist auch immer eine Ganzbehandlung mit
anzuraten. Ferner soll Patient möglichst frohen Mutes sein.
Ein hoffnungsvoller Kranker findet leichter Heilung, als ein
hoffnungsloser, verzagter. Man muß auch nicht krank sein
wollen, denn schon der Wille tut viel.

Ferner darf man auch nicht mit dem Kranken zuviel
Anwendungen vornehmen. Denke nicht: viel hilft viel.
Nicht wir heilen, sondern die Natur heilt, und diese können
wir nur durch natürliche Mittel unterstützen. In diesem
Bewußtsein, daß nur die Natur heilt, können wir viel
ruhiger an das Krankenbett herantreten, da die Natur stets
die richtigen Wege zur Heilung der Krankheit einschlägt.
Millionen schlimme Wendungen von Krankheitsfällen wären
umgangen worden, wenn man nicht die Natur in ihren
Heilvorgängen durch falsche Mittel (schädliche Arzneien) gestört
hätte: und Millionen schwere Krankheiten wären gründlich
geheilt worden, wenn man gleich im Anfange die richtigen
naturgemäßen Mittel angewandt hätte.

Gegen 180000 Menschen sterben jährlich allein in
Deutschland an der Lungenschwindsucht. Deshalb ist es
wohl der Mühe wert, zur Verhütung und Heilung gerade
dieses Leidens folgendes zu beachten:

Atme stets frische, reine Luft und vermeide schlechte
Luft sowie Staub und Rauch, nimm täglich eine Ganz-

abreibung, sowie Luftbäder, im Sommer im Freien, im Winter im geheizten Zimmer, gehe oft spazieren in Wald und Flur, trinke öfters frisches Wasser, auch Milch, bevorzuge die vegetarische Nährweise, auch Rohkost, atme durch die Nase tief ein, damit auch die Lungenspitzen mit reiner Luft gefüllt werden. Vermeide alkoholische Getränke, sowie Tabak.

14. Gesundes Denken.

Auch auf unser Gedankenleben sollte mehr Wert gelegt werden, was viel zu wenig von der Menschheit beachtet wird. Unser Schicksal wurzelt zum großen Teil im Gedankenleben und den daraus entspringenden Gewohnheiten. Da die Wirkungen den Ursachen entsprechen müssen, so werden auch die Folgen unserer Gedanken ähnlich sein wie diese selbst: d. h. gute Gedanken werden Gutes wirken, böse Gedanken Böses. Die Traurigkeit ist ansteckend, die Freude und Begeisterung auch. Wer in der Gesellschaft froher Menschen ist, wird in der Regel selbst fröhlich, auch wenn er es zuvor nicht war. Wenn Sie dagegen immer an Ihre Krankheit denken, wird die beste Kur wenig nützen. Sie hindern sich dadurch selbst, gesund zu werden. Wenn Sie aber alle Gedanken an Ihre Leiden fortbannen und den festen Entschluß fassen, gesund zu werden, so wird der Erfolg bei gleichzeitiger naturgemäßer Heilweise nicht ausbleiben. Kraftvolle Gedanken stärken die Kraft. Sie bauen Kraft von innen auf und ziehen Kraft von außen an. Dagegen bringen schwache Gedanken immer Gefahr. Mut, Hoffnung, Glauben, Arbeitsfreudigkeit und Vertrauen führen zum Erfolg! Furcht, Zweifel, Mißtrauen zum Mißerfolg! Darum sollte sich jeder ins Herz prägen, daß Gedanken gewaltige Kräfte sind, durch welche wir unser Erdenlos selbst bestimmen können.

Durch ernstes Wollen, rechtes Denken
Kann man sein Schicksal günstig lenken.

Zur Anschaffung empfohlene Bücher!

Bilz, Tote leben und umgeben uns!

Mit 32 Geisterphotographien. 180 Seiten Text. Preis broschiert Mk.

Bilz, Vom Erdenelend zum Erdenglück

durch ein naturgemäßes Staatssystem. 212 Seiten Text. Preis broschiert Mk.

Bilz, Goldene Lebensregeln. Reich illustriert.

Preis broschiert Mk.

Bilz, Naturheilverfahren. Mit vielen zerlegbaren anatomi-

mischen Modellen und zahlreichen Kunstdrucktafeln. Das beste und verbreitetste Lehr- und Nachschlagewerk über die medizinlose Heilweise. — In 14 fremde Sprachen übersetzt. — Schon über 2 Millionen Exemplare verkauft.

Goldene Bibliothek der Bildung und

des Wissens. Mit über 2000 Seiten Text und vielen Tafeln in 3 Bände gebunden.

Goldenes Sprachen-Album, enthaltend ausgezeichnete

Kurse zum Selbstunterricht für die englische, französische, italienische, russische und spanische Sprache. Diese Sprachkurse werden auch einzeln abgegeben.

**Zu haben in allen Buchhandlungen
oder von F. E. Bilz Verlag, Leipzig.**

**Empfehlenswert für alle
Kranken und Sommerfrischler**

**Bilz' Sanatorium
Dresden-Radebeul.**

Herrliche, gesunde Höhenlage, im sogen. Sächsischen
Nizza, mitten in Weinbergen und Obstplantagen.

Anwendung der physikalisch-diätetischen Heilweise
(Naturheilkunde).

Das ganze Jahr geöffnet.

**Bilz'
Großes öffentl. Luftbad**

inmitten von Birken-, Buchen- und Nadelwäldern,
mehr als 300000 qm groß.

Drei Abteilungen: Herren, Damen, Familien.

Andosa-Bellenbad * Rollschuhbahn, 2500 qm groß.

➡ Ausführliche Prospekte gratis. ➡

Bilz' Sanatorium D 1547, 29

Abb. von S. 1, 17.

X

SLUB Dresden



2 0332945