

geschrieben, was uns beschäftigt hat, sei es eine Besorgung, die man sich für morgen vorgenommen hat, oder eine gute Idee. Der Kopf ist wieder frei — man legt sich beruhigt und lächelnd auf die andere Seite, und der Schlaf ist wieder da.

Und dann: Niemals das Lachen vergessen!

Lachen ist eine außerordentlich gesunde Beschäftigung für unsern Körper, eines unserer besten Verdauungsmittel; es lüftet unsere Lungen, es beschleunigt und verbessert den Gaswechsel. Lachen ist eine Herzgymnastik, eine gute Ergänzung aller sonstigen gymnastischen Übungen. Wenn einer von unsern Angehörigen recht krank war und zum ersten Male wieder herzlich lacht, dann geht es ihm wieder gut. Alle Achtung darum vor den Künstlern und Schriftstellern, die uns zum Lachen bringen, sie sorgen für unsere Gesundheit. — Und nicht ohne Sinn sagt der Volksmund: „Der wird allein schon vom Lachen dick.“ —

„Nimm dieses Leben nicht so ernst!  
Recht spaßhaft ist's im allgemeinen . . .  
Je besser du es kennenlernst,  
Je munterer wird es dir erscheinen.“

Das schrieb der Deutsch-Schweizer Heinrich Leuthold, aus dem Kreise der berühmten Münchner Poetengesellschaft „Das Krokodil“, der auch Emanuel Geibel, Paul Heyse, Bodenstedt, Schack angehörten. Er nahm das Leben nicht zu ernst, obgleich es ihm übel genug mitspielte, und blieb ein frohsinniger und lebensbejahender Dichter, obgleich er den Keim des Todes jahrelang mit vollem Bewußtsein in sich trug.

Besonders in der Grippezeit halte ich seine Mahnung: „Nehmt dieses Leben nicht so ernst!“ für besonders beherzigenswert. Da werden von allen Seiten Vorsichts- und Schutzmaßregeln empfohlen. Die ganz Ängstlichen und Vorsichtigen möchten sich am liebsten von der Welt absondern, um ja den bösen Grippebazillen den Eingang zu ihrem Körper zu verschließen. Zum Schluß holt sich gerade der, der jeden Luftzug



Nur keine Furcht vor den Bakterien!  
Sie beißen nur, wenn sie gereizt werden

meidet, der sich von oben bis unten in Wolle packt und womöglich auch noch Nase und Mund verschließt, die Grippe zuallererst.

Nur keine übermäßige Furcht vor den Bakterien! Das sind ja meist gutmütige Tierchen, genau so wie ihre großen Vettern, die wilden Tiere: Sie

beißen nur, wenn sie gereizt werden. Wer dem Löwen furchtlos gegenübertritt und dem Tiger ins Auge schaut, dem weichen die wilden Bestien aus. So ist es auch mit den Bakterien. Sie folgen uns dann am ehesten, wenn wir vor ihnen auf der Flucht sind, oder wenn sie eine schwache Stelle an uns entdecken.

Was sollten wir Ärzte machen oder die Krankenpfleger und -pflegerinnen? Man ist Gott sei Dank noch lange nicht krank, wenn man die Erreger der Krankheit an oder in sich hat. Überall, wo sich Menschen aufhalten, gibt es Bakterien. Vor kurzem wurden in Paris wieder einmal wissenschaftliche Untersuchungen über den Bakteriengehalt der Luft angestellt. Da wurden in dem Zimmer einer gut besuchten Gemäldegalerie 14 Millionen gefunden. Eine belebte Straße hatte in der Luftreinheit, die man zugrunde legte, im Juli morgens 398 Bakterien und abends 10 300. Gegen diese Übermacht sind wir doch mit allen unseren Desinfektionsmitteln machtlos. Das muß man einfach zugeben.

Man muß sich die Bakterien zu Freunden machen oder wenigstens sie so weit bringen, daß sie ihre feindliche Gesinnung gegen uns ablegen.

Alle Achtung vor der Hygiene! Wir verdanken dieser modernen ärztlichen Kunst unendlich viel. Aber fort mit der Überhygiene! Die kleinliche Furcht vor Krankheiten hat mit der Hygiene nichts zu tun. Vorsicht, aber keine Angst! Diese Sorge um das liebe eigene Ich führt zu einer Verneinung des Lebens. Wirklich Kranke — vielleicht hat die gütige Natur es so gewollt — nehmen das Leben viel weniger ernst als mancher Gesunde, der sich doch