Der ärztliche Hausfreund.

Gemeinverständliche Belehrungen für Gesunde und Kranke.

Vierteljährlich 6 Nummern. — **Verlag von Richard Böhm, Leipzig.** — Vierteljährlich 60 Pfennig.

Herausgegeben von **Dr. med. A. Kühner,** Chefredakteur der „Gesundheit", Zeitschrift für öffentliche und private Hygiene.

Erscheint Mitte und Ende eines jeden Monats.

№ 8 | Der Nachdruck unserer Original-Artikel ist nur mit vollständiger Quellenangabe: „Der ärztliche Hausfreund, Verlag von Richard Böhm in Leipzig" gestattet. | **1896**

Inhalt: Barhaupt- und Barfußgehen. — Von der Influenza. — Der Honig als Haus- und Heilmittel. — Etwas vom Sparen. — Säuglinge sollten allein schlafen. — Ob man früh aufstehen soll. — Für Küche und Haus. — Kleine Mitteilungen. — Gedankensplitter. — Briefkasten — Inserate.

Barhaupt- und Barfußgehen.

Vom Herausgeber.

Ich künd' es laut vor euch und sonder Hehle:
Die Eitelkeit erteilt der Welt Befehle,
Drum donnernd fort in alle Ewigkeit
Erschall mein Wort: Zurück zur Einfachheit!
Erst wenn wir aus dem Ueberfluß gesunden,
Hat auch die Seele ihre Ruh gefunden.
Die Weisheit Gottes soll der Leib euch lehren,
Was Gott geschaffen, soll kein Mensch zerstören.
Gar manchen hat die Krankheit hingerafft,
Weil er verweichlicht war, sein Leib erschlafft.
Ihr Eltern sollt an Gottes Stelle treten:
Die Kinder härten, für die Kinder beten,
Damit dereinst ein frisch und stark Geschlecht
Sich selbst erkämpf': Gesundheit, Freiheit, Recht.

(Prümmer, Die Kneippkur.)

Welches ist die gesündeste Kopfbedeckung? — Keine. Welches die beste Fußbekleidung? — Keine. Käpplesmänner, Pantoffelhelden, die Kopf und Füße ängstlich warm halten, sind als Erkältungsmenschen bekannt. Sobald sie das behagliche Zimmer längere Zeit verlassen, ziehen sie sich eine Entwärmung*) zu. Ich habe im Hochgebirge, wo Friedhöfe meist nur in exponierter, zugiger Lage zu beschaffen sind, gelegentlich einer Beerdigung, die ein Ablegen der Kopfbedeckung, wenn auch nur für kurze Zeit, fordert, oft die nachteiligsten Folgen von einer solchen Gepflogenheit voraus gesagt. Daß kalte, nasse Füße eine der häufigsten Ursachen der Entwärmung und ihrer schädlichen Folgeerscheinungen bilden, weiß jedermann und doch sündigen viele gegen das Grundgesetz der Gesundheitspflege: Kopf kühl, Füße warm!

*) Vgl. unsern Beitrag in Nr. 1 und 2 d. J.

Der Gelehrte, der ruhig im Zimmer sitzt und arbeitet, neigt zu kalten Füßen und Kongestionen nach dem Kopfe. Barfußlaufen, zeitweise zwischen die geistige Arbeit eingeschobene gymnastische Uebungen vermitteln eine geregelte Verteilung des Blutes, dasselbe wird vom Kopfe ab- und den entfernteren Teilen zugelenkt. Das Barhauptgehen verschafft dem Haupthaar Licht und Luft, die Grundlage von Wachstum und Gedeihen. Jeder Gärtner weiß, daß Pflanzen, Sträucher in einem dunklen Winkel nicht gedeihen, während sie unter dem Einfluß von Licht, Luft, Wärme, Regen, kräftig emporwuchern. Der köstliche Schmuck der Mädchen und Frauen verdankt seine Erhaltung dem kräftigen Durchzug von Luft, der Besonnung. Während sonst die Mode die größte Feindin von Schönheit und Gesundheit, ist sie beim Barhauptgehen ihr Freund, denn das, was man Hut beim weiblichen Geschlecht nennt, ist sozusagen keine Kopfbedeckung. Beim Mann dagegen wird durch den luftdichten Filz, noch mehr durch den lackierten Helm stundenlang ein Druck auf den Haarboden ausgeübt, derselbe wird von der Außentemperatur abgeschlossen, speichert eine große Wärmemenge auf, verliert seine Ernährungskraft, die Haare werden dünner, fallen aus und schließlich entsteht Kahlköpfigkeit. Dies ist die Lebensgeschichte der Glatze beim Kulturmenschen, während dem Naturmenschen reiches Haar bis zum hohen Alter verbleibt.

Auch das frühzeitige Ergrauen des Haupthaares wird beim Kulturmenschen erklärlich, während dessen Bart noch lange die natürliche Farbe behält, nicht etwa, weil er um 20 Jahre jünger ist, als das Haupthaar, sondern weil dieses zumeist vor Wind und Wetter abgeschlossen ist. Wetterfestigkeit, die Grundlage der Gesundheit, die Ursache der langen Lebensdauer bei allen viel im Freien beschäftigten Ständen, bildet auch ein wichtiges Glied in der Erhaltung vom Haarwuchs.

Im Kopfhaar besitzen wir aber nicht nur einen Schmuck, sondern einen Schutz, dessen Bedeutung noch über die Oertlichkeit vom Haarboden hinausreicht. Ein kräftiges Haar