

Die Leber

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **14 (1957)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553354>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

sicht in unserer gepriesenen Zivilisation aus! Nicht nur in einem Land mit Millionen Autos und unzähligen Riesenfabriken wird die Luft mit Gasen und Rauch schwer verpestet, auch bei uns ist dies immer mehr der Fall, denn die Reiselust der Europäer nimmt immer mehr zu, und so rasen denn auf unsern schmalen, gewundenen Straßen bis hinauf über die verschiedenen Bergpässe und durch einsame Gegenden Züge von Autos und durchschwängern die vordem so reine, frische Luft mit unliebsamen Gasgerüchen. Noch Schlimmeres aber erleben wir in Californien. Dort werden die schönsten Gegenden in einen dichten Nebel von Rauch und Gasen eingehüllt, daß die Augen tränen und das Herz sich zusammenkrampft. Tag und Nacht steigt gelber und blauer Rauch aus den hohen Fabrikaminen und lagert sich als undurchdringlicher Nebel über dem Tal, denn je nach der Wetterlage bleibt er zwischen den Bergen im Talkessel gefangen. Seine ätzende, beißende Auswirkung beeinträchtigt, wie bereits angetönt, nicht nur das äußere Wohlbehagen, sondern auch die gesamte Gesundheit. Auch Tiere und Pflanzen verspüren dies, und es ist nicht erstaunlich, daß sich die Gärtner beklagen müssen, weil nicht einmal mehr der Spinat gedeihen will, und auch das Wachstum der andern Gemüse leidet schwer darunter. So wirkt sich die Verpestung durch vermehrtes Rauch- und Gasmisch immer verheerender aus.

Wenn man nun bedenkt, welch schlimme Folgen die Verunreinigung der Luft auf Mensch, Tier und Pflanze auszuüben vermag, dann ist man erstaunt, daß gegen diese Schädigungen keine oder nur ungenügende Abhilfe geschaffen wird, während man im Kampf gegen Bakterien nicht ängstlich genug sein kann. Alles muß steril gemacht werden, obwohl man damit vielfach das abtötet, was man doch im Grunde genommen gerade zu unserer Gesunderhaltung benötigt.

Die Bakterienfrage

Wir brauchen nämlich sowohl Mund- als auch Darmbakterien und dürfen sie durch antibiotische Stoffe nicht aus ihrem richtigen Verhältnis verdrängen, sonst nimmt eine neue Krankheit, die bereits unter dem Namen Dysbakterie bekannt ist, überhand. Wir können aber ebenso wenig ohne Bakterien leben, wie es der Baum und verschiedene andere Pflanzen können. Ein typischer Fall bildet die Soyabohne. Erst wollte diese Bohnenart in Europa einfach nicht gedeihen, bis man feststellte, daß gewisse Bakterien fehlten. Erst als man sich aus China die entsprechenden Knöllchenbakterien beschaffte, die die Soyabohnen zum Gedeihen benötigen, konnten sie auch bei uns kultiviert werden. Seither erhält man beim Ankauf von Soyabohnensamen zur Anpflanzung einer neuen Fläche zugleich auch die benötigten Knöllchenbakterien, die dem Boden beigegeben werden müssen, denn nur auf dieser Grundlage kann sich die Pflanze entwickeln.

Von ähnlichen Erfahrungen weiß auch der Förster zu erzählen, denn ein Kahlschlag verdirbt bekanntlich durch die Sonnenbestrahlung die notwendige Bakterienflora des Waldbodens. Das ist der Grund, warum die Neupflanzung des Tannen- oder Mischwaldes nicht mehr richtig gedeihen will. Der Boden muß erneut mit den fehlenden Bakterien geimpft werden, wodurch alsdann das Wachstum der Setzlinge genügend gefördert wird.

Eine Firma in Chicago, die die ganze Bakterienfrage studiert hat, gibt jetzt verschiedene Dünger heraus, die nur auf bakteriologischer, also nicht auf stofflicher Grundlage arbeiten. Die Erfolge sind fabelhaft. So geht man denn wieder dorthin, um zu lernen, wo man alleine das Richtige lernen kann, zur Universität der Natur. Sie zeigt uns die erforderlichen Voraussetzungen und führt uns alle Notwendigkeiten vor Augen. Deutlich erkennen wir durch all diese Betrachtungen, daß so, wie dem Boden die Bakterienberaubung schadet, so schadet sie auch dem Menschen, und es ist gut, durch richtige Einsicht das notwendige Gleichgewicht nicht zu stören.

Im Lager der Chemotherapie und der Naturheilkunde

Kürzlich hatte ich die Gelegenheit mit dem Chefarzt eines schweizerischen Kreisspitals über Naturheilanwendungen zu sprechen. Dieser Arzt äußerte sich daraufhin, daß es gut wäre, wenn man zusammenarbeiten könnte. Dies ist je länger je mehr auch meine Ansicht. Ich freue mich daher, daß es auch in den Kreisen der Aerzte da und dort tagt. Die Mißerfolge der einseitigen Chemotherapie lassen den Schatten einer leichten Enttäuschung nicht so ohne weiteres verdrängen. Auch begrüßen nicht alle die reine Schematisierung mit all den vielen Fertigpräparaten. Ein bekannter Schweizer Arzt und Chirurg äußerte sich vor kurzem bei mir über die führe Zeit, in der der Arzt noch des Rezeptierens kundig sein mußte, wodurch der ärztliche Beruf viel anregender und befriedigender war, als er es heute sein kann. Nur noch wenige verfügen in unsern Tagen über dieses Können, ja, selbst ältere Aerzte verlieren es vielfach, weil die vielen fertigen Präparate, die im Handel sind, es dem Arzt zu leicht machen. Auch viel Apotheker äußern den gleichen Jammer. Ihre Berufsfreude hat darunter sehr stark gelitten, da sie sich nur noch als Spezialitätenverkäufer vorkommen, denn das Herstellen von Rezepten, das an und für sich zum Interessanten des Apothekerberufes gehört, tritt immer mehr in den Hintergrund.

So steht es bei uns, aber noch schlimmer sind laut Berichten die Verhältnisse in Australien. Dr. Guth, ein Mitglied der internationalen Naturärztevereinigung, teilte mir im vergangenen Juni einiges davon mit. Dabei beleuchtete er auch die Gegensätze zwischen Arzt und Naturarzt, die auch zwischen den geschulten Naturärzten und den eigentlichen Schulmedizinern sehr stark sind. Die britische Aerztevereinigung bedeutet für die Naturärzte, die in Australien sehr bekämpft werden, eine stete Gefahr. Da sie dort keine anerkannten Rechte besitzen, werden sie oft mit sehr hohen Geldstrafen belegt, obwohl sie nach den Aussagen von Dr. Guth alle sehr arm sind und eigentlich nur von der Hand in den Mund leben. Infolge der Befehdung droht ihnen auch leicht das Gefängnis. Aber allen Schwierigkeiten zum Trotz leisten sie eine große und gute Arbeit an den Kranken. Da die gesetzlichen Voraussetzungen fehlen, um sich eine normale, richtige Existenz schaffen zu können, ist diese Einstellung bestimmt beachtenswert.

Würden die Rechtsverhältnisse anders liegen, wäre das Verpfuschen verboten statt das Behandeln, dann würden auf dem Gebiete des Heilens bald bessere Ergebnisse erzielt werden. Bei jedem, der eine Krankheit behandelt, sei er Arzt oder Naturarzt, sollte die Falschbehandlung und der sich daraus ergebende Mißerfolg bestraft werden. Dieser Gradmesser würde die Verantwortlichkeit eines jeden erhöhen, was zum allgemeinen Nutzen der Kranken dienen würde.

Dr. Guth äußerte dann noch seine Freude darüber, daß ihm «Der kleine Doktor» und die «Gesundheits-Nachrichten» schon manchen guten Dienst geleistet hätten, wodurch er bereits schon vielen hatte zur Heilung verhelfen können. Es ist erfreulich, wenn die einfachen Naturheilanwendungen und Erfahrungen, deren wir uns in der Schweiz, wie im übrigen Europa bedienen können, auch in entfernten Ländern zur Nutzenanwendung gelangen dürfen, um den Kranken zum Wohle gereichen zu können.

Die Leber

Die Leber ist ein Wunderwerk göttlicher Technik. Der eigenartige Bau und der große Reichtum der Leberzellen weist schon darauf hin, daß die Leber eine ganz besondere Aufgabe in unserem Körper zu erfüllen hat. Man beginnt zu begreifen, warum ein einziges Leberläppchen

ungefähr 350 000 Leberzellen enthält, wenn man bedenkt, daß die Leber in 24 Stunden mehr als 600 Liter Blut filtriert. Bedenkt man fernerhin, daß sie aus ungefähr einer Million solch zellenreicher Leberläppchen besteht, dann begreift man, weshalb dieses Wunderorgan alles, was aus den Verdauungsorganen durch das Pfortadersystem eingebracht wird, verarbeiten und entgiften muß.

Ein deutlicher Beweis von der stark entgiftenden Wirkung der Leber ergibt sich aus nachfolgendem Versuch eines russischen Gelehrten. Er spritzte einem Hund eine tödliche Dosis Gift in die Venen. Die gleich große Dosis des gleichen Giftes spritzte er einem andern Hund in die Pfortader ein. Dieser Hund nun reagierte nicht im geringsten auf das Gift. Es brauchte eine fünffache Dosis, um eine gesundheitliche Schädigung hervorzurufen. So stark ist die entgiftende Wirkung der Leber!

Mit ihrem Gewicht von 1½ kg ist die Leber die größte Drüse des menschlichen Körpers. Sie besitzt ungefähr 350 Milliarden Zellen, die eine solch wichtige Arbeit verrichten, daß ihr richtiges Funktionieren für die Schaffung und Erhaltung einer guten Gesundheit stark ausschlaggebend ist.

Die einzelne Leberzelle ist mikroskopisch klein, zylindrisch gebaut und 4—6-kantig. Sie hat einen Zellkern, ist jedoch außen nicht glattwandig wie andere Körperzellen, sondern gerillt. In der Verbindung mit den Nachbarzellen bilden diese Rillen feine Kanäle. Die Kanäle in der Mitte der Zellwand dienen dem Abtransport der Galle, während die Kanäle an den Kanten der Zelle feine Blutgefäße sind.

Interessant ist das aus einer Gruppe von Leberzellen bestehende Leberläppchen, das die Form eines stumpfen Torpedos aufweist und nur 1 mm lang ist, obwohl es aus über 300 000 einzelnen Leberzellen besteht. Im Querschnitt ergibt sich, was die Anordnung der Plazierung der Zellen betrifft, ein ähnliches Bild wie bei einer entzweigeschnittenen Zitrone. Es gleicht einem Wagenrand, das zwischen den Speichen mit Zellen ausgefüllt ist. Die Speichen könnten wir mit den Blutgefäßen vergleichen, die von außen nach innen führen und in der Mitte, also in der Nabe zur Zentralvene zusammenfließen. Im Gegensatz zum Blutgefäß-System laufen die Gallenkanälchen von innen nach außen. Sie führen die Galle den an den Außenwänden entlanglaufenden Gallenkanälchen zu. Noch zu erwähnen ist auch das Netz der Sauerstoff und Nährstoffe zuführenden Leberarterie. Würde man sich all diese Gallen- und Blutgefäßkanäle der ganzen Leber an einem langen Strange vorstellen, dann würde sich eine Länge von vielen Kilometern ergeben, und man müßte stundenlang laufen, um von einem Ende zum andern zu gelangen.

Da die Leber so gefäßreich gebaut ist, begreift man ohne weiteres, daß ein chirurgischer Eingriff in dieses blutgefäßreiche Organ ein ganz großes Risiko darstellt und wenig Erfolgsaussichten bietet.

Die Pfortader

Der zuführende Blutstrom, der alle aus den Verdauungsorganen aufgenommenen Stoffe enthält, ist die Pfortader. Sie ist mit einem schön entwickelten Baum zu vergleichen, der einen kräftigen Stamm hat nebst einer prächtigen Krone mit Tausenden von Aestchen. Diese Tausende von Aderästchen sind an den Tausenden von kleinen Saugapparaten und feinen Aufnahmedüsen des ganzen Darmes angeschlossen und führen nun alle verdauten Stoffe der Leber zur Weiterverarbeitung zu. Wir müssen aber auch noch bedenken, daß nicht nur die wertvollen Nahrungsstoffe sondern auch alle Gifte von schlechter, denaturierter und teils verdorbener Nahrung, alle Konservierungs- und Spritzmittel, alle künstlichen Farben und Aromas, ja, sogar alle Medikamente und Chemikalien, die wir schlucken, ebenfalls durch das Pfortadersystem in die Leber geführt werden. Wenn die arme Leber sprechen könnte, wie oftmals müßte sie da schreien: «Halt, halt, welch unnütze und schädliche

Stoffe führt ihr mir da eigentlich zu, nur weil der Gaumen seinem verdorbenen Genuß frönen, und der Mensch seinen Leidenschaften und Bequemlichkeiten Rechnung tragen will!»

Bei all jenen, die in erster Linie den kulinarischen Genüssen ergeben sind und zudem noch einer sitzenden Beschäftigung obliegen, also wenig Bewegung haben und wenig gute Atmungsmöglichkeiten besitzen, treten Stauungen im Pfortadersystem und somit auch in der Leber auf, was mit der Zeit zu Krankheit, Leiden und Siechtum führen kann. Bei all jenen Menschen jedoch, die sich normale Voraussetzungen schaffen, indem sie gesunde Nahrung aufnehmen und im Gleichgewicht bleiben zwischen geistiger und körperlicher Tätigkeit, verarbeitet das große Laboratorium der Leber alles, was durch das Pfortadersystem in die Leber kommt, so meisterhaft, daß sie nichts durch die Hohlvene hindurchläßt, was den Körper irgendwie belästigen könnte. Wenn wir daher für eine gesunde Leberfunktion sorgen, so ist dies weit wichtiger, als es die ganze übrige Gesundheitspflege zusammengenommen sein kann.

Die Gefahr der Einspritzungen

Aus dem soeben erwähnten Grund sind Medikamente, die man einspritzt und zwar vor allem direkt in die Blutbahn viel gefährlicher als jene, die man durch den Mund einnimmt. Welch schwerwiegende Bedenken steigen da in uns auf, wenn wir in Betracht ziehen, daß es heute Aerzte gibt, die fast nur noch mit der Spritze arbeiten! Anders verhält es sich allerdings mit jenen harmlosen, ungiftigen Medikamenten und zwar besonders mit jenen in hochhomöopathischer Verdünnung, die so zart sein können, daß sie schon in der Magensäure vernichtet und unwirksam gemacht werden, weshalb man sie notwendigerweise einspritzen muß. Ein Beispiel hiervon ist die homöopathisch verdünnte Ameisensäure, die im Magen vernichtet, d. h. in Kohlensäure verwandelt und unwirksam gemacht würde, wollte man sie in D 6 oder D 12 einnehmen. Wenn man sich daher ihre Wirksamkeit erhalten will, dann muß man sie eben ganz einfach einspritzen. Dies hat nun aber nichts mit der bedenkenlosen Anwendung von Seren und Giften gemein, die heute am laufenden Band angewandt und eingespritzt werden. In Anbetracht der großen Verantwortung sollte daher jeder Arzt, wenn er die Spritze zur Hand nimmt, erst einen Augenblick innehalten und sich überlegen, ob er unter den gleichen Voraussetzungen seinem eigenen Kind das gleiche Medikament mit gutem Gewissen einspritzen könnte? Nur, wenn er dies ohne Zögern bejahen kann, darf er es wagen, die Spritze zu verabfolgen. Wenn dieser scharfe Maßstab an das eigene Gewissen gestellt würde, wieviel weniger würde dann wohl eingespritzt werden! Selbst ein Arzt, der gewohnt ist, gedankenlos und schematisch zur Ampullensäge zu greifen, um das Gläschen mit der oft so verhängnisvollen Flüssigkeit zu köpfen, würde sich vielleicht doch noch zeitig genug besinnen und von der Spritze Abstand nehmen. Einst führte der bekannte Professor Bier an einer Aerztagung seinen Kollegen eine ähnliche Lage vor Augen. Er hatte soeben über den Verlauf einer Gallenblasenentzündung gesprochen und fügte nun drastisch bei: «Meine Herren, in diesem Fall greifen wir nun ganz einfach zum Messer, entfernen die Gallenblase und die Sache ist in Ordnung! Was würden wir aber tun, wenn wir selbst in der gleichen Lage wären? Müssen wir da nicht ehrlich zugeben, daß wir zuerst nach Karlsbad in die Kur gehen und uns bestimmt erst bei unserm Kollegen zur Operation melden würden, wenn der Erfolg nicht befriedigend wäre?» — Unwillkürlich denkt man da an den Ausspruch von Konfuzius: «Was du nicht willst, was man dir tu, das füg auch keinem andern zu».

In frühern Zeiten zertrennte man ausgetragene Kleider, kehrte den Stoff um und stellte für die Kinder wieder etwas Neues daraus her. Man war sparsam und hausälterisch. Ebenso ist unser Körper eingerichtet, denn aus den alten, verbrauchten Blutkörperchen nimmt die

Leber zur Herstellung neuer Blutkörperchen das Beste heraus, und das, was sich dazu nicht mehr verwenden läßt, gebraucht sie ganz einfach noch zur Bereitung der Galle.

Ein interessantes Verdauungs-Problem

Während meinem Sommeraufenthalt im Engadin konnte ich eine auffallende Beobachtung wahrnehmen. Auf dem Weg hinter meinem Alpinum lag frischer Pferdemist, den ich, um ihn rasch wegzuräumen, hinter einer Arve verstaute. Nach ungefähr 2 Wochen konnte ich mit Erstaunen feststellen, daß aus dem Häufchen Mist Hafer keimte. Der Keimling war bereits schon ziemlich hoch und schön grün. Es war nicht das erste Mal, daß ich eine solche Beobachtung machen konnte, und ich zog daraus die Schlußfolgerung, daß sogar das Pferd den Hafer, den es nicht kaut, nicht zu verdauen vermag. Wenn er nämlich noch keimfähig ist, dann ist dies ein Zeichen, daß er weder angegriffen, noch verdaut worden ist. Der Landwirt sollte daher den Hafer vor dem Verfüttern unbedingt erst etwas brechen, quetschen oder ihn auf irgend eine Art verletzen, wodurch er eine volle Auswertung erlangt.

Der erwähnte Mist stammte von einem Freiburger Pferd, also von einem gesunden, kräftigen Bergpferd, das bestimmt keine Verdauungsstörungen hatte. Es ist also nicht anzunehmen, daß der Hafer nur in solch einem Ausnahmefall keimen würde. Schon in meiner Jugend beobachtete ich oft, wie sich die Spatzen eifrig hinter den Pferdemist machten, um den Hafer daraus herauszupicken. Wenn er verdaut gewesen wäre, hätten sie sich bestimmt nicht die Mühe genommen, seiner habhaft zu werden.

Diese kleine Ueberlegung gibt uns den Beweis, daß weder die Menschen noch die Tiere von dem leben, was sie essen, sondern von dem, was sie verdauen. Warum geht denn oft ein Großteil der Nahrung wieder unverdaut fort? Die heutige Menschheit, die gewohnt ist, alles in Hast und Eile zu verrichten, hört es nicht gerne, wenn man als triftigen Grund zu rasches Essen erwähnt, aber gleichwohl hat die Beobachtung gezeigt, daß dem so ist. Wenn wir zu schnell essen, ohne gut zu kauen und zu durchspeicheln, dann werden vor allem Nüsse, Körnerfrüchte und Samen ungenügend oder gar nicht verdaut, und wir haben nichts als nur Ballast durch den Körper geschleppt.

Hunderte von Stuhluntersuchungen haben mir dies seinerzeit bestätigt. Es ist daher folgerichtig, daß man, wie bereits schon erwähnt, nicht von dem lebt, was man isst, sondern von dem, was man verdaut. Viele wollen dies nicht begreifen und doch ist es besonders für Kranke, die dringender Schonung bedürfen, wichtig, daß sie diesen Grundsatz beachten. Jedes wildlebende Tier fastet, wenn es krank ist, und das gereicht ihm keineswegs zum Schaden, sondern hilft beim Heilungsprozeß wesentlich mit. Auch uns Menschen würde dies von Nutzen sein. Früher war man besonders bei fiebrigen Erkrankungen noch größtenteils so eingestellt, zum mindesten da, wo die Verwöhnung noch nicht herrschte. Wenn sich beim erkrankten Kind der Hunger nach einem trockenen Stück Brot wieder meldete, dann war dies für die Mutter ein Anzeichen der Besserung, während zuvor ein Fiebertränkelein und ausgiebiger Schlaf als beste Heilmittel wirkten. Auch bei Beginn der Abänderungszeit ist es günstig, den Körper durch Beachtung des erwähnten Grundsatzes zu unterstützen. Wenn man bedenkt, daß die monatliche Reinigung wegfällt, ist es doppelt verhängnisvoll, dem Körper nicht durch unnötigen Ballast zu schaden. Bei mangelhafter Verdauung sollte man ohnedies alles meiden, was Verstopfung verursachen kann. Man wird darüber erstaunt sein, bei Arthritis viel bessern Erfolg mit einer längeren Lokalkur und einer

möglichst kleinen Nahrungsmenge zu haben, als wenn man der Meinung ist, man könne nicht ohne eine große, üppige Nahrungsaufnahme auskommen. Man lebt in der Tat von dem, was man verdaut, und wer diese goldene Regel beachtet, wird in gesunden und kranken Tagen Nutzen daraus ziehen können.

Die Kunst des Schenkens

Das Beschenken ist eine alte Sitte und sie ist schön, wenn sie aufrichtig von Herzen kommt. Schon im Altertum war es üblich, sich bei gewissen Festlichkeiten, Anlässen und Besuchen zu beschenken. Alte Aufzeichnungen erzählen davon. Auch Abraham brachte Melchisedek, dem König von Salem, Geschenke, und überaus reichlich beschenkte die Königin von Scheba den König Salomo, als sie ihn besuchte. Auch bei den Naturvölkern herrscht die Sitte des Schenkens. Wird der Häuptling besucht, dann erhält er ein Geschenk, aber auch er selbst beschenkt seinen Gast.

Nicht allen bereitet das Schenken Freude. Manchen ist es eine saure Pflicht. Sie schenken, weil es üblich ist; es gehört zum guten Ton und zur Gewohnheit. Wer aber aus diesem Grunde schenkt, nicht aus Freude und aufrichtigem Drang des Herzens, um andern damit zu dienen, der ist bei der Wahl seiner Geschenke oft sehr ungeschickt. Es kann vorkommen, daß jemand einem Nichtraucher einen kostbaren Aschenbecher schenkt. Der Abstinente erhält womöglich eine Likörflasche, der Vegetarier einen großen Schinken, einem Kranken, der nur von Naturnahrung leben darf, verabreicht man Likörpralinés, und der Zuckerkranke darf sich am Anblick einer feinen, zuckerreichen Torte erfreuen, denn essen darf er sie ja nicht. Ins Krankenhaus bringt man dem Kranken gerne Blumen, denn irgendwie denkt man sich doch, daß Eßwaren nicht gerade angebracht seien. Wenn aber die Wahl auf narkotisch duftende Blumen fällt, dann ist auch dies verkehrt. Auch Kinder, die mit bleichen Stadtgesichtchen, mit empfindlichem, lymphatischem Naturell im Ferienheim anrücken, haben etwas anderes nötig, als die jeweilige Zusendung von Süßigkeiten und Schleckereien, denn es geht um die Gesundheit der Kinder. Wenn die Kinder an ihrem Ferienort Naturkost erhalten und sich wohl und daheim fühlen, sollte man ihnen gar nichts Störendes zukommen lassen. Inmitten der Natur erleben die Kinder soviel Neues und Schönes, das sie ausfüllt, und nur zu bald ist die Wonne der Ferienzeit wieder vorbei. Frohe Ferientage sind bestimmt ein reiches Geschenk, warum es also nicht dabei bewenden lassen?

Man kann durch die Wahl des Schenkens auch erzieherisch zum Guten hinwirken. Schenken wir einem Raucher ein Kistchen Zigarren, dann wird ihn dies zweifellos freuen, seine Leidenschaft wird dadurch aber sehr wahrscheinlich erhöht und seine Gesundheit noch mehr gefährdet. Statt irgend etwas Schädigendes zu schenken, sollte man viel eher etwas Gesundes wählen. Es braucht aber nicht immer etwas Eßbares zu sein; wir können auch einmal zu geistiger Nahrung greifen. Einem Kranken mag «Der kleine Doktor» gute Dienste leisten. Eine Mutter, die nicht zu erziehen versteht, findet in Gottfried Kellers Erziehungsbuch: «Frau Regel Amrein und ihr Jüngster» vielleicht den notwendigen Rat. Wer schwer hat, zeitig ins Bett zu gehen, sollte nicht den neuesten Radio oder Televisionsapparat geschenkt erhalten, sonst ist es um seinen Vormitternachtsschlaf gänzlich getan. Wer Arthritikern, Rheumatikern oder sonstwie sensiblen Menschen Nylonwäsche schenkt, leistet ihnen keinen guten Dienst, weil sich dadurch ihre Schmerzen mehren werden.

Wer andern eine Freude bereiten will, sollte zugleich auch darauf bedacht sein, damit zu nützen und zu dienen. Betrachtet man das Schenken von diesem Gesichtspunkt aus, dann ist es keine unerreichte Kunst. Man