

Vulkanisches Land, heilende Quellen

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553481>

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.

jener Gedanke, der behauptet, daß einst wieder die ursprünglich idealen Verhältnisse herrschen werden, denn diese Ansicht wird von verschiedenen biblischen Verheißungen unterstützt. Wenn dann sogar der Löwe wieder Stroh fressen wird wie das Rind, werden bestimmt auch die andern Tiere ihren Hunger nicht mehr durch das Fleisch ihrer Mittiere stillen müssen. Diese angedeuteten harmonischen Zeiten liegen hinter dem großen Chaos, das allen ungerechten und unvollkommenen Verhältnissen auf unserer Erde ein Ende bereiten wird. So lange wir uns aber mit den bestehenden Zuständen noch abzufinden haben, müssen wir auch die verschiedenen Lebensprobleme vernünftig zu lösen suchen.

Vom Wert der Gemüsenahrung

Wir haben nun gesehen, wie außer den Früchten, die bestimmt für uns Menschen die idealste Nahrung darstellen, auch die Gemüsenahrung bei uns Eingang fand. Mag sein, daß wir uns erst an sie gewöhnen müssen, bis sie uns so gut schmeckt wie die Früchte; es mag aber auch sein, daß sie uns unter den heutigen Verhältnissen je nach unserm Naturell noch besser bekommt als gewisse Fruchtnahrung.

Die Gemüsenahrung ist sehr mineralstoffhaltig, besitzt also viel sogenannte Nährsalze und nebst diesen auch viel Vitaminfermente und andere Vitalstoffe und zudem noch ein wertvolles Eiweiß. Man findet überhaupt alles, was der Mensch gebraucht, in der Gemüsenahrung. Dies kann jedoch auch von der Fruchtnahrung gesagt werden. Man könnte also sowohl nur allein von Früchten, wie auch allein von Gemüsenahrung leben. Würden wir uns aber einzig nur von Fleisch ernähren, dann würde dies nicht genügen, um die Anforderungen, die unser Körper an die Ernährung stellt, zu decken. Im Tibet herrschte früher eine Sitte, daß man, statt einen Verbrecher zu töten, ihn ganz einfach dazu verurteilte, nur von Fleisch leben zu müssen. Er durfte gar nichts anderes zu sich nehmen als nur Fleisch, und er ging bei dieser einseitigen Ernährung nach 3, spätestens 4 Monaten zugrunde. Bei ausschließlicher Gemüsenahrung kommt dies nicht vor, denn es gibt viele Menschen, die bei dieser Ernährungsform alt geworden und gesund geblieben sind. Aus dieser Feststellung ist ersichtlich, daß die Fleischnahrung nur eine Ergänzung darstellt, niemals aber fähig ist, den Menschen ausschließlich zu ernähren und gesund zu erhalten.

Die Heilwirkung einzelner Gemüsearten

Mit der Gemüsenahrung nehmen wir nicht nur Nährstoffe, sondern auch Heilstoffe auf, denn es gibt viele Gemüsearten, die eine Heilwirkung aufweisen. So wirken Knoblauch, Zwiebeln und Lauchgemüse regenerierend auf die Adern und zwar gegen hohen Blutdruck und können somit also gegen Arteriosklerose als Heilmittel zugezogen werden. Der Meerrettich enthält antibiotische Stoffe und wirkt deshalb günstig auf die Bronchien, kann aber auch für alle anderen Krankheiten der Atmungsorgane als Heilmittel angesprochen werden, denn er erzielt oft bessere Erfolge als viele Medikamente. Die bescheidene Kartoffel wird plötzlich interessant, da roher Kartoffelsaft wunderbar gegen Geschwüre wirkt, vor allem gegen Magengeschwüre und auch gegen Arthritis und daher eines der besten Heilmittel darstellt. Das gleiche Lob kann auch dem rohen Kohlsaft gespendet werden. Der Rüblisafft vermag das Blutbild zu heben, den Blutdruck etwas zu erhöhen und auf die Leber eine ausgezeichnete Wirkung auszuüben. Auch die bitteren Salate beeinflussen die Leber wunderbar, so der Löwenzahn Salat, der Zichoriensalat und andere bittere Salatarten. Auch den Rettich dürfen wir nicht vergessen, da er in kleinen Mengen ein gutes Lebermittel bedeutet, während er das Gegenteil bewirkt, wenn wir zuviel davon genießen. Wir müssen ihn also unbedingt dosieren. Jede Hausfrau weiß, daß Petersilie der Niere zugute kommt, denn durch deren tägliche Einnahme läßt sich

eine mangelhafte Nierentätigkeit wieder beheben. Alle Kressearten, also Brunnen-, Garten, Amerikaner- und Kapuzinerkresse enthalten einen antibiotischen Stoff, der den Körper gegen Bakterieninfektionen desinfizieren und widerstandsfähig machen kann. Die Forschung der letzten Zeit hat diese Vorzüge zu Tage gefördert. Daß man bei Blutarmut und Bleichsucht rohen Spinat, Luzernaklee, Brennesseln und alle stark grünen, also chlorophyllhaltigen Gemüse mit Erfolg verwenden kann, ist ebenfalls eine erfreuliche Feststellung der letzten Zeit. Roher Spinat wirkt übrigens auch noch ganz vorzüglich auf die Leber.

Oft oder in der Regel sind die Rohgemüse als Heilmittel viel wertvoller als es die gleichen Gemüse in gekochtem Zustande sind. Man sollte also, wenn man sich die Heilwirkung der Gemüse zunutze machen will, immer einen Teil davon roh essen. Kocht man die Gemüse, dann ist darauf zu achten, daß durch allfälliges Abbrühen nichts davon verloren geht, indem man das Brühwasser, das lösliche Mineral- und Vitaminstoffe enthält, achtlos wegschüttet, denn dadurch geht man notwendiger und wichtiger Werte verlustig. Das Wasser, in dem das Gemüse gedämpft wird, sollte jeweils nur gerade so reichhaltig sein, daß es normalerweise fast aufkocht, höchstens noch zu einer Sauce gebraucht werden kann. Wollen wir also die Nähr- und Heilwerte der Gemüse ungeschmälert zur Verfügung haben, dann muß die Zubereitung äußerst sorgfältig durchgeführt werden, damit keine überflüssige Gemüsebrühe zurückbleibt. Auf keinen Fall soll man eine solche aber wegschütten, sondern soll sie ihrer aufgelösten Werte wegen wenigstens noch als Grundlage zu einer guten Suppe verwenden.

Oft erhöht eine gewisse Zubereitung auch den Heilwert eines Gemüses, was wir beim Sauerkraut, bei Sauerrüben und eingemachten Krautstiele feststellen können. Durch die entstandene Milchsäuregärung gesellen sich neue Heilstoffe zu den bereits vorhandenen hinzu. Rohes Sauerkraut besitzt demnach nicht nur alle Vorteile des rohen Weißkrautes, sondern hat zudem noch die Möglichkeit, durch die natürliche, sich entwickelnde Milchsäure auch günstig auf die Darmflora einzuwirken.

Düngungsfragen

Eine biologische Düngung vermag den Wert der Gemüse wesentlich zu erhöhen. Der Gehalt unserer Gemüsenahrung hängt in bezug auf Nähr- und Heilwerte also sehr davon ab, wie wir die Gemüse ziehen. Es ist dabei von großer Bedeutung, daß die Bodenverhältnisse dem Gemüse die Möglichkeit geben, das Maximum an Nähr- und Heilstoffen hervorzubringen. Falsche Düngung, Massivdüngung, ein phosphorüberschwängter Boden oder Pflanzland, das mit irgendwelchen chemischen Mitteln bearbeitet worden ist, ergeben punkto Geschmack und Haltbarkeit ein ganz anderes Gemüse als ein gesunder, biologisch zubereiteter Boden. Nur eine gesunde Erde kann gesundes Gemüse liefern, was besonders für den Vegetarier zu seiner Gesunderhaltung notwendig ist.

Vulkanisches Land, heilende Quellen

Heilkräfte der Natur

Rheuma, Gicht, Arthritis und Polyarthrit sind alles Krankheiten, die uns bestimmt dazu veranlassen können, etwas Entscheidendes und Grundlegendes für unsere Gesundheit zu tun, denn gerade diese Krankheiten können sehr schmerzhaft und langwierig sein, weshalb sie einer gründlichen Kur bedürfen, wenn ein bedeutsamer, ja sogar bleibender Erfolg gewährleistet werden soll. Nicht immer gelingt es bei diesen Krankheiten trotz besten Naturmitteln eine genügende Wirkung zu erzielen, um den Schmerz für immer zu bannen und degenerative Erscheinungen zu heilen oder wenigstens erfolgreich zu stoppen.

Aber gleichwohl sind wir deshalb nicht völlig in die Enge getrieben, denn die Natur ist äußerst vielseitig in ihren

Möglichkeiten. Wenn der heilsame Saft der verschiedensten Kräuter, wenn therapeutische Anwendungen oder homöopathische Einspritzungen nicht mehr weiter zu helfen vermögen, dann eröffnet uns die Natur weitere Schatzkammern und steht uns mit noch ausgiebigeren Kräften zur Verfügung, deren praktische Erfolge wir zwar bereits schon kennen, benutzen und seit Jahrhunderten wertschätzen, obwohl wir ihre eigentliche, elementare Wirksamkeit noch nicht voll zu erklären vermögen. Schon zu Neros Zeiten, ja, sogar schon früher haben die alten Griechen und Römer und später viele Völker des Mittelalters sich diese Heilfaktoren zunutze gemacht, indem sie die heilwirkenden Quellen ihres Landes aufsuchten. Nicht umsonst wird heute noch in Montegrotto eine der bekanntesten Kurheilanstalten als *Neronianum* bezeichnet, weil angeblich dort schon Nero seine steifen Glieder wieder elastisch hat werden lassen. Diese warmen Heilquellen haben eine eigenartige Radioaktivität. Es mag auch sein, daß ihre Wirksamkeit den Mineralbestandteilen in ihrer besonderen Zusammensetzung zuzuschreiben ist, oder es kann sonst ein noch unbekanntes Etwas daran beteiligt sein. Auf jeden Fall wirken bei allen arthritischen und rheumatischen Krankheiten die Wasser dieser warmen Quellen, die an gewissen Stellen mit 80—90 Grad Wärme aus dem Boden hervorkommen, Wunder. Ob wir nun in Abano, in Montegrotto oder einem anderen Ort diese heißen Quellen gegen unsere Leiden aufsuchen, bestimmt werden wir bei richtiger Anwendung mehr oder weniger gute Erfolge erzielen und zwar vor allem, wenn gleichzeitig in bezug auf die Ernährung und auf die Beeinflussung der inneren Organe mit guten Naturmitteln das Maximum getan wird, was getan werden soll.

Heilspendenden Gebieten entgegen.

Vielleicht suchen wir sogar die Quellen von Ischia in Süditalien auf, denen man bis heute die kräftigste Wirkung zuschreibt. Wir setzen uns daher voller Zuversicht in den Wagen oder in den Schnellzug und fahren über die Alpen in die Poebene hinunter, an interessanten historischen Stätten vorbei, um über Milano und Bologna, die Via Apia entlang nach Rom zu gelangen, durch schöne Landschaften hindurch, an Weingärten und Olivenheinen entlang bis hinunter nach Neapel. Vielleicht reicht uns von dort aus noch die Zeit, dem gutbekannten, heute zwar ziemlich erkalteten Vulkan, dem Vesuv, einen Besuch abzustatten. Jedenfalls ließ ich mir diesen Herbst diese Gelegenheit nicht entgehen, denn vor 36 Jahren wohnte ich einige Zeit bei einem Freunde am Fuße dieses interessanten Berges und zwar in San Giuseppe. Ich hoffte, mit diesem Freunde ein frohes Wiedersehen zu erleben, aber leider ist er inzwischen nach Amerika ausgezogen, wo er einen ständigen Wohnsitz gefunden hat. So traf ich denn nur seine Verwandten an, die mich allerdings trotz der mehr als 3½ Jahrzehnte meiner Abwesenheit noch erkannten. Von dort fuhren wir dann zu den großen Lavafeldern des Vesuvs, der inzwischen bereits wieder große Weingärten überflutet hat, wenschon er heute gegenüber früher ziemlich ruhig geworden ist. Damals aber rauchte er noch tags und nachts und spie oft Feuer aus. Meist hörte man nachts beim Schlafen sein Poltern. Ich besuchte damals Herculaneum und Pompeji und durchstöberte die interessanten Ausgrabungen, die zu jener Zeit vor allem in Pompeji noch in vollem Gange waren, während sich heute alles reichlich verändert und zur Fremdenindustrie entwickelt hat. Obwohl ich noch manches antraf, wie ich es schon früher zu Gesichte bekommen hatte, staunte ich gleichwohl über den geschäftstüchtigen Wandel, der allem eine besondere Note aufprägte. Mit Mühe erbaut sich der Mensch seine Wohnstätten und wie schnell sind sie durch Menschenhand oder durch Naturkatastrophen vom Erdboden verschwunden. Welch eigenartiges Verlangen daher, das plötzlich Entschwundene wieder hervorzuzaubern! In all den Mauern atmet die Vergangenheit,

ahnt man ein Leben, das für immer entschwunden ist, während zwischen den Ruinen die bescheidene Goldrute, das golden blühende *Solidago*, sich aller Vergänglichkeit zum Trotz jedes Jahr erneut in Menge seines Lebens erfreuen kann, denn des Schöpfers Kraft und Weisheit reicht weiter als Menschenwerk. Wie ein heimatlicher Gruß nickten uns die vertrauten Blüten zu: «Wir könnten auch hier helfen, wenn man uns kennen würde!» So war es denn das Nächstliegende für mich, den Führern, die sich bemühten, den fremden Besuchern die Vergangenheit aufzudecken, zu erzählen, welch wunderbare Wirkung dieses unscheinbare Kräutlein auf die Harnorgane und die Niere ausüben kann.

Der Weg bis zu den Lavafeldern war sehr schön, führte er doch an Weingärten vorbei und hinauf zu schönen Pinienwäldern. Dann aber hörte alles Reizvolle auf. Eine bläulich grauschwarze Masse bedeckte den Abhang, vom toten Kegel an bis zum letzten belebten Grün, das immer wieder gewärtigen muß, durch neue vernichtende Ergüsse überflutet zu werden. Manchem erscheint die Lava völlig uninteressant, aber trotzdem sie scheinbar tot ist, gedeihen doch Pflanzen auf ihr. Die Pinien werden in Lava und Asche, also in scheinbar bakterienloses Material gesetzt, und dennoch wachsen sie wunderbar. Auch *Solidago* blüht in der Nähe und noch verschiedene andere Pflanzen haben sich hier heimisch eingenistet. Weit über den Pinienwäldern hat die Regierung sogar den Versuch gemacht, Akazien zu pflanzen, und auch sie scheinen in der toten Lava zu gedeihen. Aehnliche Beobachtungen konnte ich seinerzeit auch in Mexiko machen, wo ich auf den Lavafeldern einen interessanten Pflanzenreichtum feststellte. Mit großem Erstaunen bin ich auch auf den Lavafeldern von Texas und Neumexiko herumgekrabbelt, um die Kakteen und andere Pflanzen in ihrer reichen Entwicklung und Entfaltung zu bewundern. Die Natur zeigt uns überall neue Wunder und Anregungen zum Denken.

Wenn wir nach diesem interessanten Abstecher nach Neapel zurücksteuern, fällt uns auch die Wandlung auf, die diese Stadt im Laufe der Jahre durchgemacht hat. Schön ist besonders die neugebaute Straße von der Burg her dem Meere entlang mit ihren vielen stattlichen Neubauten. Hier in Neapel können wir den Wagen nach Ischia einschiffen. Wenn wir aber auf den geschilderten Abstecher verzichten, dann können wir, von Rom her kommend, bereits schon im Hafen von Pozzuoli an Bord gehen. Eine kurze, aber schöne Fahrt von ungefähr 1½ Stunden bringt uns durch die Bucht von Neapel an der Insel Procida vorbei nach Ischia Porto auf die kleine, aber landschaftlich schöne, grüne Insel, die stark vulkanischen Charakter aufweist. Ja sogar im Hafentort von Pozzuoli treffen wir schon die bekannten, heißen Quellen an, bei denen so mancher Kranke Hilfe sucht. Der höchste Berg von Ischia, der vielbesuchte *Epmoeo*, grüßt den Besucher schon von weitem. Es ist sehr erstaunlich, daß die Insel, die praktisch genommen kein eigenes Wasser besitzt, sondern den Bedarf an Wasser von Neapel kommen lassen muß, immer grün ist. Diesen Vorzug hat sie jedenfalls der Bodenbeschaffenheit zu verdanken. Die Nordseite ist schön bewaldet, denn der Boden ist sehr saugfähig und hält das Wasser. Allüberall sind schöne Weingärten anzutreffen, die eine reiche Ernte liefern. Man kann sich denn auch in Ischia an den verschiedensten Traubensorten reichlich satt essen. Frisch vom Weinstock schmecken sie am allerbesten. Auch saftige Feigen gedeihen, von denen wir ebenfalls genügend in frischem Zustande genießen können. Natürlich kann sich unser Auge auch an Palmen erfreuen, diesen typischen Kindern des Südens. Rings um die verhältnismäßig kleine Insel führt eine ziemlich schöne Autostraße, die uns einen Gesamteindruck der Insel übermitteln kann. Abseits von den belebten Kurbetrieben, die sich in einigen Ortschaften der Insel entwickelt haben, findet der Naturfreund besonders eindrucksvolle, schöne Bilder, die er in seiner Kamera mit nach Hause nehmen kann. Diese ruhi-

gen Gegenden sind durch fleißige Landbewohner angenehm und schön in Ordnung gehalten, während sich dort, wo viel Lärm und Gedränge ist und die Hoffnung auf leichten Verdienst, den die Fremdenindustrie vielfach mit sich bringt, das Bild und der Geist oft wesentlich ändert, so daß man dankbar ist, wenn uns die stillen, sauberen Orte von der Schönheit erzählen, die überall möglich sein könnten, wenn sich nicht des Menschen Schwachheiten und Laster da breit machen würden, wo man ihnen die Gelegenheit zum Blühen gibt.

Kurgelegenheiten

Der Gesunde, der zur Erholung nach Ischia kommt, findet viele schöne, felsige Buchten, in denen er nach Herzenslust tauchen und schnorcheln kann, wie sich diese neuartige Liebhaberei nennt, die uns die mannigfaltige Schönheit unter dem Meeresspiegel erschließt. Eine ganze Anzahl von Strandbädern, jedes mit einem andern Charakter stehen zur Auswahl zur Verfügung. Versteckt sich die Sonne einmal hinter drohenden Wolken, dann finden sich denn auch viele Kranke ein, um ihre warmen Strand von Sant' Angelo, wo an einigen Stellen der Sand so stark vulkanisch ist, daß man in seiner Hitze in kurzer Zeit Eier und Pellkartoffeln kochen kann. Hier finden sich denn auch viele Kranke zusammen, um ihre Leiden loszuwerden, indem sie sich im heißen Sand einbetten lassen. Auch heiße Bäder sind hier zu finden, die schon zur Zeit des Urgroßvaters äußerst primitiv in den Felsen eingehauen worden sind. Ihre Wirkung ist gut, obwohl es nicht jedermanns Sache ist, unter diesen allzu anspruchslosen Voraussetzungen ein Bad zu nehmen.

Im allgemeinen gilt Casamicciola als der geeignete Platz, wo Kranke zu mittleren Preisen gute Unterkunftsbedingungen erhalten können. Wer mehr ausgeben will und kann, findet in Lacco Ameno feudale Unterkunft in erstklassigem Hotel mit prunkvollen Marmorhallen, prächtigen Zimmern, einem feingepöhlten Schwimmbad und vielen anderen Annehmlichkeiten und luxuriösen Möglichkeiten. Auch die Bäder sind dort phantastisch eingerichtet. Dies alles für jene, die nicht zu sparen brauchen und sich in einer steifen, unnahbaren Etikette wohl fühlen, oder auch für jene, die einmal gerne das scheinen, was sie sein möchten. Die Uebrigen aber, die weniger begütert sind, und auch jene, die ihr Geld lieber nützlicher verwenden, sind zufrieden mit dem, was Casamicciola bietet, denn auch da sind einige Bäder komfortabler eingerichtet als wieder andere. So kann sich jeder nach seinen Mitteln und Bedürfnissen richten, denn dem Kranken kommt es schließlich nicht auf Komfort und Aeüßerlichkeiten an, für ihn ist die Wirkung wichtig und diese scheint wirklich phantastisch zu sein. Dies wird uns von bekannten Leuten bestätigt, die man dort aus Deutschland und der Schweiz, ja aus der halben Welt antreffen kann, worunter sich namhafte Aerzte und Kapazitäten befinden. Wenn sie erzählen, wie Kranke nach 3, 4, 5 Wochen Aufenthalt die Stöcke zu Hause lassen können, um ohne sie spazieren zu gehen, weil sie die Schmerzen losgeworden sind, die Steifheit abgenommen hat und eine Beweglichkeit in Erscheinung getreten ist, die man zuvor nicht für möglich hielt, dann kann man sich nicht genug wundern und dankbar sein für die wunderbaren Naturkräfte, die auf dieser Insel zur Verfügung stehen.

Sämtliche Bäder auf Ischia sind nach meinem Dafürhalten sehr heilwirkend, wenn auch unter der Bevölkerung verschiedene Meinungen darüber herrschen. Unten am Meer sollen die Quellen mit Meerwasser durchsetzt sein, und es herrscht die Ansicht, daß wir nur in Wasser, das alkalisch schmeckt, baden sollten, nicht aber in salzigem. Die Quellen von Casamicciola gelten vielerorts als die wirkungsvollsten, wiewohl sie in bezug auf Radioaktivität keine hohen Zahlen aufzuweisen haben. Nach meiner Beobachtung stellt die Insel wirksamere Bäder und Fango-Anwendungen zur Verfügung die stärkere

Reaktionen auslösen als dies an vielen anderen Orten, die für uns Schweizer vielleicht etwas näher gelegen sind, der Fall ist.

Kurregeln

Mancher Kurgast mag es am Strand bedauern, daß er neben den Fangoanwendungen und Thermalbädern nicht zugleich noch im Meere baden darf. Dies bedeutet eine Contraindikation, die vor allem für das Herz üble Folgen haben kann. Ich habe es als Gesunder, der nicht mit Rheuma und Ischias geplagt ist, als ungefährlich betrachtet, sowohl die Kur durchzuführen, als auch nebenbei noch im Meere zu baden, denn ich wollte mit der Kur ja eigentlich nur den Gesamtwirkungseffekt auf den gesunden Organismus etwas prüfen. Ein zweites Mal aber würde ich mir reiflich überlegen, trotz der Kur auch noch im Meere zu baden, denn ich konnte nachträglich tatsächlich Nachteile beobachten. Nach jeweils vier Anwendungen wird ein Ruhetag eingeschaltet. Schonender für das Herz aber wäre es, wenn man schon nach zwei Kurtagen einen Ruhetag folgen ließe oder zum mindesten nach 3 Tagen, damit das Herz nicht zu stark angegriffen wird. Dies deutet nicht auf eine Schädigung des Herzens hin, sondern lediglich auf die starken Reaktionen, die eintreten können und die durch Atemgymnastik und eine gute Ernährung ausgeglichen werden sollten. Wer sich auf der Insel gesundheitlich richtig ernähren will, verköstigt sich am besten selbst. Von Rohkost kann man besonders im Herbst auf Ischia glänzend leben.

Die übrigen Gäste

Wer lediglich als Gast auf der Insel erscheint, ohne die Kuranwendungen zu benötigen, kann vom Mai bis Oktober die warmen Meerbäder genießen, die noch wärmer sind als teilweise in Sizilien. Frauen und junge Mädchen müssen sich dort unten allerdings vor gewissen jugendlichen Strandpiraten hüten, da diese nicht nur lästig, sondern in ihrer Aufdringlichkeit und Unverfrorenheit auch sehr gefährlich sein können. Wer sich harmloserweise mit ihnen einläßt, kann sich üble Folgen zuziehen. Wenn man diesen sicher entgehen will, muß man nicht nur am Strand, sondern auch anderorts ablehnend und verschlossen sein.

Von der Bergspitze des Epomeo, die 850 m über Meer liegt, genießen die Gäste der Insel eine herrliche Aussicht. Weit hinüber nach Capri mit der interessanten blauen Grotte reicht unser Auge; auch Procida erblicken wir, ferner den Golf von Neapel, und schließlich umfaßt unser Blick auch den fernen Vesuv. Wer zu alt ist, um den Berg selbst zu erklimmen, braucht nicht voll Sehnsucht unten zu bleiben, denn er wird ohne große Mühe auf eines Esels rücken den Berg hinaufgetragen. Das ist so üblich dort, wenn es für den Reiter auch ein seltenes Erlebnis bedeuten mag. Von all den vielen Erinnerungen wird er auch diese gerne mit in die kühlere Heimat nehmen, denn herrlich warm ist es dort unten in der südlichen Sonne.

Wer von unsern Lesern in Ischia gerne einmal eine Kur durchführen möchte, ohne nähern Bescheid zu wissen, den beraten wir gerne, damit ihm der Aufenthalt angenehm und nützlich sein kann.

Wirkungsvolle Nachkur

Bei hartnäckigen Störungen ist es oft so furchtbar einfach, sich, nachdem die allopathischen Mittel nicht den gewünschten Erfolg erzielten, des Messers zu bedienen. Es ist begreiflich, daß ein geschickter Chirurgie darin die beste Hilfe erblickt und sich deshalb nicht weiter um eine Nachkur kümmert. Seine geschickte, gute Arbeit befriedigt ihn vollständig, und es steigen keine Zweifel in ihm auf, ob sie auch dem natürlichen Geschehen der Dinge wirklich entsprechen mag. Die Natur geht indes ihre