Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 10

Artikel: Naturreine oder entwertete Nahrung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553460

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

bei Schaffhausen nach Amerika aus. Verschiedene Gründe mögen ihn bewogen haben, seine Heimat zu verlassen, um in der Ferne sein Glück zu versuchen. Nachdem er in Chicago und andern Plätzen einige Zeit mit wechselvollem Glück tätig gewesen war, wanderte er weiter nach dem Westen. Bevor das letzte Jahrhundert beendet war, erwarb er sich in Aliso Canyon, in der Nähe von Palmdale, ungefähr 50 km von Los Angeles weg, ein Stück Land von bereits 180 Acre. Wie es im Schöpfungsbericht heißt, die Erde sei im Anfang wüst und leer gewesen, so konnte auch Blum von seinem Lande den Eindruck haben, es sei wüst und leer. Wüstenpflanzen und einige Steinhügel vor der verlassenen Mine der Goldsucher, sowie eine alte Hütte aus jener Zeit der Gier nach dem gelben Metall, war alles, was auf dem Lande zu finden war. Eine einzige Ziege oder ein Schaf hätte auf dem großen Stück Land nicht genügend Futter finden können. Aber Georg Blum wußte, daß Gold in dieser Erde versteckt war, obwohl sie eine braune Farbe hatte. Nicht mit Feuer, sondern mit Wasser konnte dieses Gold flüssig gemacht werden. Der gute Boden seines Landes war das Gold und das Wasser, das zur Hebung nötig war, war da, aber man konnte es nicht sehen, denn es floß als unsichtbarer Bach unter Sand und Steinen durch das Tal. Dieses Wasser mußte weiter oben gegraben und gefaßt werden, und mit echt schweizerischer Ausdauer und zähem Fleiß gelang es Blum die Wasserversorgung für 5 Monate der Trockenheit während des Sommers für einen Teil seines Landes sicher zu stellen.

Als Steinhauer war es für den jungen Schweizer nicht schwer, sich sein Haus selbst zu bauen und zwar nicht einfach nur aus Holz, wie es in dieser Gegend üblich war, sondern aus harten, guten Steinen. Jeder von Ihnen mußte genau behauen werden, denn jetzt galt es nicht für andere, sondern für sein eigenes Heim zu arbeiten. So wurde denn mit viel Mühe Stein um Stein zubereitet, zusammengefügt und fest gemauert, bis das Haus Gestalt annahm, um ihm und seiner jungen Frau, die als Mädchen mit dem gleichen Schiffe wie er ins unbekannte Land hinübergefahren war, Schutz und sichere Wohnstätte bieten zu können. Nun wurde urbarisiert. Die zähen Wüstenpflanzen wichen der Kraft von vier starken Schweizerarmen. Nach dem Ausebnen wurden Kanäle gezogen und das Land bewässert. Bald grünte das Tal, das Jahrhunderte, vielleicht sogar Jahrtausende lang eine Wüste gewesen war. Für lohnende Milchwirtschaft lag der Besitz zu weit von menschlichen Siedlungen entfernt, so daß für den Absatz von Konsummilch keine Aussicht bestand und die anderweitige Verarbeitung der Milch lohnte sich in dieser subtropischen Gegend ebenfalls nicht. So wandte sich denn der junge Siedler dem Obstbau zu. Seine Arbeit hatte Erfolg, denn heute blühen auf seiner Farm jeden Frühling 2000 schöne Obstbäume, die 40 Tonnen Aepfel und ungefähr 75 Tonnen Birnen liefern. Wenn während der Blütezeit günstiges Wetter herrscht, tragen auch die Nußbäume zur Erntezeit bis zu 100 Kg Nüsse, und 400 Bienenstöcke liefern 3300 Kg wunderbaren Honig, einer der besten, die in Californien gewonnen werden. 1000 Kg verkauft der Züchter außerdem noch in kleinen Waben mit Holzrähmchen. Es ist dies eine gute Idee, die man bei uns gar nicht kennt. Nett sehen die kleinen Waben aus, und ich habe es mir nicht nehmen lassen, sechs davon als Reiseproviant mitzunehmen.

Vater Blum hat noch ein zweites, noch größeres Haus gebaut, und es ist eines der schönsten Farmerhäuser in der ganzen Umgebung. Zu früh mußte er von seinem Wirkungsfeld abtreten, denn trotz guter Gesundheit und starker Kräfte war die gesamte Aufbauarbeit für ihn doch zu groß und zu schwer gewesen. Erst vor einigen Jahren starb seine Frau als 83 jähriges Mütterchen, das noch gut schweizerdeutsch sprach und bis zuletzt frischen Geistes war. Auch der Sohn ist noch ein typischer Schweizer, dessen Schweizerdeutsch allerdings schon etwas abgerundet ist, weil er eben keine Uebung mehr besitzt. Seine Frau steht ihm währschaft bei der Arbeit bei. Sie paßt gut zu ihm und fast könnte man meinen, auch sie sei allemanischer Herkunft. Noch zwei Schwestern wuchsen auf Blums Farm auf. Die eine von ihnen, die Lehrerin ist, brachte den Mut auf, eine Reise um die ganze Welt zu machen, wobei sie auch ihre ursprüngliche Heimat besuchen und kennen lernen konnte.

Als Farmer müssen Blums auch geschickte Geschäftsleute sein. Für die Ernte besitzen sie einen großen Keller, der mit einer Kühlanlage versehen ist. An der Hauptstraße befindet sich ein großes Plakat, das mit einem Pfeil zur Farm hinweist und alle verkäuflichen Erzeugnisse der Farm erwähnt. Das ist so, weil die Amerikaner mit Vorliebe selbst auf den Farmen einkaufen gehen, wenigstens jene, die Vorratsräume zur Verfügung haben, denn gewöhnlich fehlen Keller und Estrichräume. Die Häuser stehen auf Pfählen direkt auf dem Boden, und wenn man mit dem Haus umziehen will, weil man noch wo anders Land besitzt, dann fährt ein Riesenauto, das zwei solch kleine Häuser, wie sie gewöhnlich gebaut werden, tragen kann, einfach das alte Haus an den neuen Platz. Dies hätte allerdings mit Blums Häusern nicht geschehen können, waren sie doch zu groß und zu massiv gebaut für solche amerikanischen Launen. Hie und da hört man im Gespräch mit gebürtigen Deutschen den drolligen Satz: «Wir haben das Haus weggemovet», was weggemuft ausgesprochen wird und weggezügelt bedeutet. Das sind eben amerikanische Verhältnisse, die wir nicht kennen. Bei uns wäre es auch zu kalt für solch leichtgebaute Häuschen, auch ist unser Land zu dicht bevölkert und zu klein, um das Wohnproblem mit kleinen Einfamilienbauten oder dem Wohnwagensystem zu lösen. Doch kehren wir zurück zur Familie Blum, die nach erfolgter Ernte täglich den Besuch einiger Autos zu gewärtigen hat, auf denen die Amerikaner das eingeheimste Obst kistenweise und den Honig in großen Kannen fortfahren. Bei solchem Verkauf an den Verbraucher löst der Farmer einen guten Betrag, wiewohl seine Preise billiger sind als in den üblichen Verkaufsgeschäften.

Beim Besichtigen der Obstbaumkulturen konnten wir zwei Rehe beim Grasen beobachten. Sie sind des öftern dort zu Gast, wie uns der Siedler versicherte, der sie gerne gewähren ließ. Auch wir wurden gastfreundlich bewirtet und zwar mit frischem Apfelsaft von der Presse. Bei unserm Streifzug durch die Farm kreuzte sogar eine schön gezeichnete Schlange unsern Weg, was dort keine Seltenheit ist. Als ich ihr ein Liedchen pfiff, hielt sie inne, lauschte eine Weile und verschwand dann lautlos im Gras. Nachdem wir uns verabschiedet hatten, war es mir, als hätte ich ein Stücklein Schweizerboden verlassen. Stets freue ich mich darüber, wenn Schweizer im Ausland der Sitte und dem Gebrauch der Heimat getreu, auch im fernen Lande eine rechte, saubere und gute Arbeit vollbringen.

Naturreine oder entwertete Nahrung

Es gibt viele Menschen, denen es sehr lästig ist, wenn man ihnen vor Augen führt, daß es keineswegs gleichgültig ist, was man ißt. Viele empfinden es als Vorwurf, wenn man sie darauf aufmerksam macht, daß das, was wir heute genießen, allgemein stark entwertet, oft sogar streng genommen, vergiftet ist. Wer indes darauf bedacht ist, sich die Nahrung so zu erhalten, wie sie dem Menschen durch die Weisheit des Schöpfers zugedacht war, ist bestimmt besser daran als jener, der das Entwertete höher einschätzt als das Naturgegebene. Bei unsern nachfolgenden Betrachtungen wollen wir daher nicht bei den verschiedenen Nahrungsformen verweilen, denn jeder kann sich von dem ernähren, was ihm beliebt. Wir wollen vielmehr prüfen, was wir zum Aufbau unsres Körpers und seiner Gesunderhaltung zu uns nehmen, vollwertige oder entwertete Nahrung, denn darauf kommt es an.

Kürzlich las ich eine legendenhafte Erzählung von Tolstoi, die unter anderem auch den Kernpunkt dieser Frage beleuchtete. Ein betagter Greis, sein hochbetagter Vater und der uralte Urgroßvater spielen darin eine Rolle. Dies ist nichts Außergewöhnliches, außergewöhnlich und sehr verwunderlich dabei ist nur, daß sich der greisenhafte Sohn nur mühsam an Krücken vorwärts bewegen und kaum mehr hören und sehen konnte, während sein viel älterer Vater noch rüstig am Stock voranschritt und verhältnismäßig noch gut hörte und sah. Erstaunlicherweise aber überholte ihn der Großvater an Rüstigkeit und geistiger Frische, denn er brauchte keinen Stock, auch hörte und sah er noch wie ein Junger. Es stellte sich nun heraus, daß in seiner Jugendzeit das Roggenkorn noch überaus groß, äußerst schmackhaft und sehr gehaltvoll war. Durch die steigende Habgier der Menschen wandelte sich dies jedoch alles. Der Boden konnte solch große Roggenkörner nicht mehr hervorbringen, auch war die Nahrung nicht mehr so gehaltvoll wie zuvor. Dies begann sich nebst dem unruhevolleren Leben immer nachteiliger auf die Lebenskraft und Lebensdauer der Menschen auszuwirken. Wenn auch die Darstellung nur bildhaft zu verstehen ist, hat sie doch ihr deutliches Abbild in unseren Tagen, denn allgemein zehren unsere Lebenskraft und unsere Gesundheit von den Reserven unsrer Ahnen, hatten sich diese doch in ihrer Genügsamkeit mit reiner Naturkost eine Zähigkeit und Widerstandskraft verschafft, die wir leider heute immer mehr vermissen. Das will nun allerdings nicht sagen, daß es nicht auch heute noch Menschen mit gesunder, kraftvoller Grundlage gibt. Aber auch die vorzüglichsten Grundlagen können schließlich durch die Beraubung der natürlichen Voraussetzungen untergraben werden. Der Kardinalfehler dabei liegt, wie schon so oft betont, in der Entwertung unsrer Nahrungsmittel.

Das vollwertige Rezept und seine Beachtung

Wer sich einmal die Mühe nimmt, irgendein Getreidekorn in seinem Aufbau genau zu untersuchen, wird erkennen, daß es ein vollständiges Rezept darstellt, das von der höchsten Intelligenz des Universums, von unserem Schöpfer selbst, zusammengestellt worden ist. Er hat dabei genau gewußt, warum er so und so viel von diesen oder jenen Mineralien zusammenfügte, und er bestimmte dabei, daß alles einem Doppelzweck dienen sollte, denn da ist nicht nur das Nahrungsmittel berücksichtigt worden, sondern auch die Fortpflanzung der eigenen Art. Wenn aus einem Korn eine neue Pflanze erstehen soll, dann benötigt dieses Korn bestimmte Stoffe, die diesem Werdegang Rechnung tragen können. Das Interessante für uns Menschen ist nun aber, daß der Schöpfer dabei so weise vorging und beide Zwecke, denjenigen der Ernährung und denjenigen der Fortpflanzung in ein und dasselbe Rezept hineinlegte. Beachten wir aber seine Weisheit ehrfurchtsvoll? Schätzen wir das wunderbare Rezept aus Gottes Hand? Nein, leider nicht mehr. Einst nahmen es unsere Vorfahren unverändert und dankbar an, so, wie heute noch jene Indianer, die sich naturgemäß ernähren. Sie verändern weder das Mais- noch das Weizenkorn, sondern verwenden beides, wie es gewachsen ist, mahlen es schonungsvoll auf der Steinmühle, verteigen das Mehl und verarbeiten es zu Brei, zu Fladen oder zu Laibbroten. Diese drei Arten der Kornverwertung kennen die Indianer. Viele von ihnen sind Breiesser. Um diesen Brei zuzubereiten, verfertigen sie etwa 1m hohe Gefäße und zwar aus Baumstämmen, deren Holz, wenn ausgetrocknet, so hart ist wie Eisen. Solange das zubereitete Holzstück indes noch weich ist, höhlen sie es bis zur Bodenfläche aus, ganz ähnlich, wie bei uns früher die hölzernen Butterfässer waren. Bevor das so entstandene Gefäß zum Körnerstampfen und zur Breizubereitung gebraucht werden kann, muß es durch gutes Austrocknen hart werden. Vielleicht hat schon der Urgroßvater sein Holzgefäß über den Großvater auf den Vater und dessen Kinder vererbt, denn es ist überaus haltbar. Ein Knebel, der ähnlich gewölbt ist wie eine Keule, dient als Stößel. Mit dem Mais zusammen werden oft noch Muschelschalen gestampft, meist auch noch etwas Kalk in Form eines besonders weißen Kalksteines, der wie Kreide aussieht und auf dem Markt zum Kaufe angeboten wird. Nachdem den Körnern und den Kalkbeigaben auch noch etwas Wasser beigefügt wurde, verstampfen die Indianer alles zusammen zu einem Brei, der in dieser Form gegessen wird. Er wird also nicht gebacken, denn beim Backen geht immer etwas verloren, wenn auch anderseits durch den Backprozeß die Verdaulichkeit besser wird. Für uns ist es interessant zu sehen, wie die Indianer von sich aus, rein instinktiv, ohne wissenschaftliche Erkenntnis, ihrem Brei noch etwas Muschel- und Kreidekalk hinzufügen und zwar jedenfalls in jenen bescheidenen Mengen, die dem Körper noch die Aufnahme ermöglichen, denn die Breiesser sind gesundheitlich gut gestellt. Eine weitere Getreideverwertung geschieht in Fladenform. In spanischer Sprache wird dieses Fladenbrot «Tortilia» genannt. Das Getreide wird oft mit Bohnen zusammen eingeweicht und zerquetscht. In neuerer Zeit schafft sich da und dort auch ein Indianer zu diesem Zwecke eine einfache Maschine an, die er auf dem Markte erhandeln kann. Der Teig wird dann mit den Knöcheln der Hände zu einem dünnen Fladen geknetet und zwischen den Handflächen schön regelmäßig flach geklopft. Ein Stein, der durch Feuer erhitzt wird, dient zum Bakken der Fladen. In diese Fladen rollt der Indianer mit Vorliebe einen Tomatenbrei, den er aus seinen kleinen, wilden Tomaten zubereitet, die ähnlich wie die kleinen Intalienertomaten in Trauben wachsen und im Aroma wunderbar sind. Entweder werden diese ganz fein zerschnitten oder rasch in heißes Wasser getaucht, um enthäutet und zu Brei verarbeitet zu werden. Diese gefüllte Tortilia schmeckt sehr gut, wenn man aber bei der Zubereitung zuschaut, ist man wohl eher geneigt, darauf zu verzichten, denn diese geht nicht gleich sorgfältig vor sich wie bei uns. Auch eine Paprika-Art ist als Nahrungsbeigabe sowie als Würze sehr beliebt. Sie wächst in Schoten und ist als «Chile» bekannt. Dieser ist überaus scharf aber sehr vitaminreich, weshalb er in dem einfachen Ernährungsproblem des Indianers eine wichtige Rolle spielt. Bohnen als Hülsenfrüchte gehören mit zur natürlichen Kost, und wir wundern uns, daß jemand bei dieser bescheidenen Nahrung gesund bleiben und gute Zähne und starke Knochen aufweisen kann, wie dies bei den Indianern, die sich auf diese Weise ernähren, der Fall ist.

Der Unterschied

Zwischen naturreiner und chemisch reiner Kost ist eben ein Unterschied wie zwischen Leben und Tod, denn in der naturreinen, unverdorbenen Nahrung ist alles so enthalten, wie wir es zum Aufbau und zur Gesunderhaltung unsres Körpers benötigen. Wenn wir aber durch falsche Düngung, durch Spritz- und Konservierungsmittel, durch Farben und Aromas, durch Abbrühen und Raffinieren unsere Nahrung entwerten, vergiften und fälschen, statt sie im richtigen Gleichgewicht, das ihr Rezept gewährleistet, zu lassen, müssen wir uns nicht wundern, wenn auch wir dadurch mit der Zeit selbst gesundheitlich aus dem Gleichgewicht geraten.

Vieles habe ich auf meinen Reisen beobachtet. Ein Brot habe ich gefunden, das weißer sein will als weiß, das nicht nur aus Weißmehl zubereitet wird, sondern noch einen Stoff enthält, der das Brot so luftig wie Schaumgummi macht. Wie oft haben wir den Amerikanern gesagt, ihr Brot tauge als Polstersitz, denn wenn man darauf sitzt, geht es zusammen, und wenn man aufsteht, erhebt es sich wieder wie Schaumgummi. Wo bleibt da das wunderbare Erzeugnis der Natur, das die Halme in schweren Aehren tragen, das einzig wirkungsvolle Rezept, das uns die Gesundheit verbürgt? Es mußte menschlicher Weisheit und Ueberhebung weichen, kein Wunder, daß die Folgen dementsprechend sind.

Wenn sich auch viele diesen Fragen gegenüber gleichgültig verhalten und sie verlachen, weil sie unbequem sein mögen, so können wir uns doch nicht alle so einstellen, wie jene, die finden, die Ernährung wirke sich überhaupt nicht auf unseren körperlichen Zustand aus oder wie jene, die der Ansicht sind, es lohne sich nicht, sich mit diesen Dingen zu belasten, da wir ja doch alle einmal sterben müßten. Es lohnt sich aber doch, wenn man dadurch Leiden zu lindern oder zu vermeiden vermag und leistungsfähiger werden kann, denn nicht jeder ist so eingestellt, daß er nur die verschiedenen Genüsse, die das Leben zu bieten vermag, so viel als möglich zu erhaschen sucht, im Gegenteil, manchem ist viel mehr daran gelegen, seine Lebenszeit mit wertvoller Leistung auszufüllen. Dies ist ihm aber eher möglich, wenn er sich gesundheitlich schützen und stärken kann, als wenn er sich schwächt. Da wir für die Zubereitung unsrer Nahrung immerhin kostbare Zeit benötigen, wollen wir auch die Gewähr haben, daß wir durch möglichst einwandfreie Nahrungsmittel eine gesunde, kräftigende Speise herstellen können, die uns nicht zu schädigen vermag, sondern unsere Anstrengung lohnt. Dies geht in einem zu und entspringt keineswegs einer törichten Ueberlegung.

Heilendes Wasser

Wie vielversprechend und verheißungsvoll klingen die beiden Worte: «heilendes Wasser»! Ist nicht an und für sich der Kreislauf des Wassers geheimnisvoll und rätselhaft? «Vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es, und wieder nieder zur Erde muß es, ewig wechselnd.» Mit diesen Worten schildert der Dichter sein ehrfurchtsvolles Staunen über dieses Wunder göttlicher Schöpfermacht. Auch wir selbst fragen uns des öftern, wenn wir mit einem muntern Bächlein zusammentreffen: «Woher der stetig sprudelnde Quell? Woher die vielen Wasser, die in unaufhaltsamer Geschäftigkeit zum Meere eilen?» Unwillkürlich erinnern wir uns dabei der Worte, die einst schon Salomo in dieser Angelegenheit sprach, nämlich: «Alle Flüsse gehen in das Meer, und das Meer wird nicht voll; an den Ort wohin die Flüsse gehen, dorthin gehen sie immer wieder.»

Im Laufe der Zeit hat sich der Mensch die Kraft des Wassers auf viele Arten zunutze gemacht. Daß es auch heilende Wasser gibt, wußte man schon im Altertum. In unsrer Zeit aber, das heißt, von 1799—1851 lebte ein Mann, der jeder Quelle, sie brauchte nicht besondern Mineralreichtum aufzuweisen, heilsame Wirkung abgewann. Es war dies ein einfacher, schlichter Bauernsohn, der durch genaue Beobachtung, durch intuitive Einfühlungsgabe, durch reiche Erfahrung und Geschicklichkeit, durch unermüdlichen Opfersinn und Helferwillen die Grundlage zu unsrer heutigen Kenntnis der kalten Wasserheilanwendungen schuf. Dieser Mann war nicht etwa der wohlbekannte Sebastian Kneipp, sondern es war Vinzenz Prießnitz. Wie allen neuen Ansichten, die sich durchsetzen wollen, Widerstand entgegengebracht wird, so war auch dem Schaffen von Prießnitz Kampf angesagt. Aberglaube, Unverstand, Mißgunst und Neid standen seinem treuen Wirken gegenüber. Aber in zäher Bauernart rang er sich durch. Seine geradlinigen Grundsätze halfen ihm die Schwierigkeiten zu überwinden. Neben seiner angestrengten Tätigkeit auf dem Gebiet der Kaltwasseranwendungen, die er nie schematisch, sondern stets individuell durchführte, verwaltete er auch sein erst kleines Bauerngut gewissenhaft und vermehrte es mit der Zeit bedeutend, so daß es wirklich erstaunlich ist, wie ihm dies neben einem immer größer werdenden Kurbetrieb gelingen konnte. Auffällig ist es, daß er schon zu seiner Zeit selbst den vornehmsten Gästen gesunde Naturkost vorsetzte und Wassertrinkkuren mit ihnen durchführte. Der anfängliche Widerstand brach jeweils rasch, und alle fühlten sich wohl, wenn sie die gesellschaftliche Engherzigkeit mit einem ganz natürlichen Benehmen vertauschen konnten. Wem es bei Prießnitz nicht gefiel, wem seine gesunde, offene, freie Art nicht zusagte, der durfte ihn ruhig wieder verlassen. Er war da zum Helfen, und er half allen, ohne auch nur eine Rechnung zu stellen. Die Armen, die nicht bezahlen konnten, waren froh, ihre Gesundheit so billig wieder erlangen zu können und die Reichen, die nach Gutdünken oft sehr reichlich gaben, waren ebenfalls einer Bürde enthoben, weil sie bei Prießnitz die verschiedensten Gebrechen loswerden konnten. Prießnitz aber wurde es durch diese Gaben möglich, den Kurbetrieb den stets wachsenden Bedürfnissen entsprechend zu vergrößern. Unter den Besuchern dieses Betriebes befanden sich oft auch Aerzte aus andern Ländern, die von Prießnitz jeweils Rezepte verlangten, um auch anderorts die Heilkraft des Wassers auswerten zu können. Aber Prießnitz hatte keine Rezepte und kam oft in große Verlegenheit, wenn Aerzte, die ihm das Geheimnis seiner Einfühlungsgabe und Geschicklichkeit nicht abzulauschen vermochten, glaubten, er wolle ihnen sein Wissen vorenthalten, weil er es für sich selbst behalten möchte. Dabei aber war es Prießnitz nur darum zu tun, daß seine Kuren richtig durchgeführt und die Heilkraft des Wassers recht angewendet wurde. Im großen ganzen wurde sein Erfolg wirklich mit aufrichtiger Anerkennung belohnt. Eigenartig ist dabei allerdings wie diesem einfachen, sich stets treu bleibenden Manne schon zu Lebzeiten buchstäbliche Denkmäler von seinen begeisterten Patienten errichtet wurden. Es ist daraus leicht ersichtlich, welch eine Macht Krankheit und Schmerz über die Menschen ausüben. Wenn sie solche los werden können, steigen sie oft, wie im Falle von Prießnitzens verschiedenen Kurgästen, von der Höhe ihrer eingefleischten Etikette herab auf die natürliche Stufe, die den Menschen so oft wieder gesunden läßt. Darum ist es heute so verhängnisvoll, daß die chemischen Schmerzbetäubungsmittel mit ihren verschiedenen Nebenwirkungen den Weg zur natürlichen Inangriffnahme der Heilung versperren. Zur Zeit von Prießnitz bestand diese Gefahr noch nicht, weshalb seine Kurstätte schließlich zum Sammelplatz verschiedener weltlicher Größen wurde, denen nichts anderes übrig blieb, als sich auch unter den Einfachen des Volkes wohl zu fühlen. Prießnitz selbst, dem nur die treue Pflichterfüllung am Herzen lag, beeinflußten die verschiedenen Ehrungen und Strömungen aller Art nicht. Er blieb sich selbst treu und trug seine Lasten, unter denen er in seinem 56. Lebensjahr zusammenbrach. Bestimmt hätte er mit seiner gesunden Lebensweise und dem Wissen von der Heilwirkung kalter Wasseranwendungen noch viel länger leben können, wäre seine Gesundheit nicht in seiner Jugend durch einen schweren Unfall beträchtlich geschwächt worden. Damals war es, daß er die heilende Kraft des kalten Wassers erkannte und sich ihm mit zäher Ausdauer und gutem Erfolg anvertraute. Was er an sich erprobte, gebrauchte er zum Nutzen andrer, und als er sein Leben beendete, konnte er nicht nur die Genugtuung empfinden, vielen geholfen zu haben, sondern er sah auch, daß seine Ansichten weitgehend zum Durchbruch gelangten.

Später griff vor allem Sebastian Kneipp die Errungenschaften von Prießnitz auf und entwickelte sie weiter, wodurch er sie in noch größerem Maße unter dem Volke verbreitete. Heute, in einer Zeit wie der unsern, in der Krankheiten immer mehr überhandnehmen, wird auch die heilsame Wirkung des Wassers weitgehend zu Heilzwecken zugezogen und ist daher auch allgemein bekannt und in weiten Kreisen anerkannt. Solange wir uns im Kampf gegen die vielen ungesunden, aufreibenden Einflüsse der Neuzeit leistungsfähig erhalten wollen, sind wir für die verschiedenen Naturheilanwendungen sehr dankbar. Allerdings machte Prießnitz während seiner Praxis dann und wann auch die Erfahrung, daß nicht jede Natur auf kalte Wasseranwendungen anspricht. Aber dieserhalb ist die Naturheilmethode nicht in Ver-