

Sürs kleine Volk.

Schriftleiterin: Irmgard von Studnitz.

Nr. 42.

Beilage zu Nr. 1502 der Zeitschrift „Sürs Haus“.

1911.

Im Bade.

Wer ginge jetzt nicht gern ins herrlich kühle Wasser? Schnell die heißen, beengenden Kleider abgeworfen und hinein ins erfrischende Naß. Ei, wie das neu belebt. Könnt ihr schon schwimmen? Nun, dann dürft ihr ja ins „Tiefe“ und wagt am Ende auch schon einen kleinen Sprung. Aber ja erst abkühlen, wenn ihr gelaufen seid, die Lunge darf nicht erhitzt sein, wenn man ins Wasser geht. Und nicht so lange drin bleiben, höchstens zehn Minuten, dann heraus und sich an der Sonne trocknen lassen. Ei,

wie bräunen sich dann die von der Kleidung verweichlichten Glieder, und der ganze Körper atmet, denn das wißt ihr doch, daß unser Körper Millionen kleiner Poren hat, die alle mit atmen. Darum ist es wichtig, ihn so oft als möglich unbedeckt der frischen Luft auszusetzen, und im Sommer im Freien, im Winter im gut gelüfteten Zimmer ein Luftbad zu nehmen. Lauft auch barfuß, so oft ihr könnt, besonders früh im betauten Gras; ihr werdet sehen, wie gut das tut und wieviel Schnupfen und Husten es dann weniger gibt. Nun, wer von euch tut mit?

