

• Frühjahrsputz •



*ie beste Zeit im Jahr ist mein,
da singen alle Vögelein,
Himmel und Erden ist der voll,
viel gut Gesang, der lautet wohl.*



tagesbeginn.js

Eine Freude ist es, mit den muntern Vögeln aufzustehen, und dem neuen Tag zu danken: vieles bringt er mir zum lernen.

Wachsen kann
ich und gedeihen,
meine Kräfte messen;
und mir selbst verzeihen.
Alles wird mir nicht gelingen,
Angeln legt die Welt und Schlingen,
achtsam setz ich Schritt auf Schritt;
»Führt mich!« ist's, was ich erbitt'.

Und sie führen mich, am liebsten in den Wald, der mir zur zweiten Heimat schon geworden ist. Hier finde ich nicht nur die Stille, die mich *hören* lässt, hier finde ich so viele gute Freunde, die mir ihre Lebenskraft, ja, ihren Lebenssaft zu opfern willig dienen. Ich ehre sie, verzehre sie: mit Hochachtung und Hochgenuss - die Brennessel.



Und wenn man von der Orgel als der Königin der Instrumente spricht, so gebührt der Brennessel,

die Königin der Pflanzen zu sein; ohne mit dieser Ehrung den Wert all ihrer Hofdamen im Geringsten schmälern zu wollen. Nicht von ungefähr sprach Ralph Waldo Emerson, der tiefgründige amerikanische Transzendentalphilosoph (1803-1882), vom Unkraut als einem Kraut, »*das der Mensch so nennet, weil er dessen Wert noch nicht erkannt hat.*«

Wir ahnen nicht, warum in unseren Breitengraden die Brennnessel so sehr verbreitet ist; sie wartet nur darauf, in ihren Werten neu entdeckt zu werden, um viel mehr Menschen als bisher zu blühender Gesundheit zu verhelfen. In der klassischen Kräuterheilkunde nahm sie schon immer einen hervorragenden Stellenwert ein; doch klug ist jener, der sie nutzt, um sein Talent, *Gesund zu sein*, immer weiter auszubauen. *Gesünder zu werden*, dient beileibe keinem Selbstzweck: wer wünschte sich nicht, immer glücklich nur zu sein? Doch dazu braucht's, was auf der Hand liegt, einen glücklichen und sehr gesunden Körper. »*Hallo Partner, dankeschön!*« Körper und Seele gehören nun einmal zusammen, und wenn du deinen Körper liebst, so tu etwas für ihn!

Gerade jetzt, nach einem langen Winter, wollen sich unsere Körperzellen und Blutgefäße von den Ablagerungen befreien, die sich über Monate hinweg in ihnen angesammelt haben. *Großreinemachen* heißt die Devise, und das Bedürfnis, unser Haus oder unsere Wohnung auf Vordermann zu bringen, spiegelt das Bedürfnis unseres Körpers wieder. Also zugepackt, und nehmt den eisernen Besen in die Hand! Doch streift euch lieber erst einmal die Handschuhe über, damit ihr euch nicht brennt. Später werdet ihr, wenn ihr Brennnesseln wirklich schätzen gelernt habt, mit Erstaunen feststellen, dass sie euch nicht mehr brennen; man muss sie nur beherzt und doch mit Liebe pflücken.

Warum nun ist's ein eiserner Besen, der Wunderdinge in unserem Körper zu vollbringen vermag?

Das zu beleuchten, überlasse ich nun gerne Dir, liebe Kräuterfee, die Du aus einem überreichen Erfahrungsschatze schöpfen kannst. Sag an, wer bist Du, und was tust Du?



„*Ich bin Susanne, Mutter von 3 Kindern und Großmutter von einem Enkelkind, wohne gemeinsam mit einem Teil unserer Familie in unserem selbstgebauten Haus in einer der schönsten Gegenden in Österreich, im Salzkammergut. Mein großes Anliegen, Gesundheit zu pflegen und zu verbreiten, verwirkliche ich mit meinem Beruf als Naturheiltherapeutin. Nebst Kräuterkunde und Kinesiologie (Anm. d. Verf.: Aufspüren und Auflösen von Energieblockaden durch Muskeltests) gebe ich Unterricht in [CANTIENICA](#)[®] - Körpertraining. Körpergerechte Bewegung und optimale Aufrichtung geben dem Körper Spannkraft und Energie.*“

Du lebst und arbeitest in Scharnstein, unweit des schönen Traunsees. Bist Du hier auch geboren?

„*Nein, ich bin im nordöstlichen Teil von Österreich in der Nähe von Wien, im Weinviertel aufgewachsen.*“

Erzähle uns kurz etwas von Deinem Werdegang.

„Meine Heilpraktikerprüfung hab ich 1992 in Einbeck bei Northeim (D) abgelegt. 2004 habe ich mich damit selbstständig gemacht. Seit 2008 hab ich in Scharnstein in unserem Haus meine [Gesundheitspraxis](#) eingerichtet.“

Segen von oben: die Landesregierung fördert das Bemühen um Gesundheit.



Vom Land Oberösterreich hast Du vor kurzem einen Förderpreis für die „Gesunde Gemeinde Scharnstein“ entgegengenommen, wie man auf nebenstehendem Foto sehen kann. Was hat es damit auf sich?

„Ein gesundes Umfeld hilft dabei, seine eigene Gesundheit zu wahren und zu pflegen, und deswegen leite ich in unserem Ort das Netzwerk [„Gesunde Gemeinde“](#).“

Unser Arbeitskreis organisierte das Projekt [„Scharnsteiner Festtage für alle Sinne“](#). Diese Veranstaltung hat 600 Besucher angelockt und an die 50 VeranstalterInnen trugen zu einem bunten Programm für Jung und Alt bei. Wir erhielten dafür einen respektablen dritten Platz von den Gesundheitsförderungspreisen des Landes Oberösterreich.“

Inzwischen dürfen sich in Oberösterreich bereits über 400 Gemeinden mit dem Prädikat „Gesunde Gemeinde“ schmücken (Stand vom Frühjahr 2010). Gesundheit und bewusste Ernährung erleben einen ungeheuren Aufschwung. Wie würdest Du Deine Lebensaufgabe umschreiben?

„Wirksam sein zum Wohl Aller - für Mensch, Natur und darüberhinaus.“

Warst Du bereits als Kind intuitiv veranlagt und naturverbunden?

„Ich glaub’ alle Kinder sind intuitiv veranlagt. Das wird ihnen leider sehr bald abgewöhnt. Naturverbunden aufgewachsen – nicht wirklich und nicht bewusst. Wir hatten einen kleinen Hof mit Feldern und Weingärten. Ich war gern im Garten und ich hab die Verbindung zur Natur gesucht.“

Was kann ein Mensch tun, um seine Intuition wiederzufinden?

„Verbindung zur inneren und zur äußeren Natur aufnehmen.“

»Wie das wohl geht?« – so wird sich manches stressgeplagte Menschenkind nun fragen. »Ganz einfach! Hört gut zu, was uns die Kräutерhexe Wundersames zu erzählen weiß . . .«.

Vorhang auf!



Punkt. »Punctum«, sagen die Gelehrten. Doch der *punctum saliens*, der springende Punkt, ist letztlich nur die eine Frage: „Gibt es was Gutes, außer man tut es?“ Dann aber nichts wie los! Auf in den Wald zum Brennesselpflücken! Vergesst nicht, Tüte und Handschuhe mitzunehmen. Und streitet euch nicht, wenn euer Nachbar auch welche will. Seid selbstlos; schenkt ihm doch einfach die schönsten Exemplare aus eurer Wundertüte!

Nächster Kräuterlehrgang: 11. - 13. Juni 2010

Ein außergewöhnliches [Wochenendseminar](#) mit Kräutерfee Susanne auf der idyllischen [Lichtquellalm](#), im Salzkammergut, nicht weit von Bad Aussee, auf eintausend Metern Seehöhe gelegen.

Die violett gefärbten Blätter
sind besonders eisenreich.



Anmerkungen für die Praxis:

1) Grüngetränk aus Brennessel

Eine Handvoll Brennesselblätter mit Quellwasser 20 Sekunden mixen, bis das Wasser eine tiefgrüne Färbung aufweist. Durch ein Tuch filtrieren, sofort trinken. Mit etwas frisch ausgepresstem Zitronensaft lässt sich das Eisen aus den Brennesseln leichter auswerten.

2) Polenta mit Brennesseln und Schafskäse

Das ist eine „Powermahlzeit“ für die Remineralisierung des Körpers. Reichlich Vitamin-**K** aus grünem Blattgemüse, ein vielfältiges Spektrum an Mineralstoffen und Spurenelementen – damit führen wir den Körperzellen einen ganzen Schwung natürliches Calcium, Kalium, Magnesium, Kupfer, Eisen, Phosphor und Kieselsäure zu, die mit Hilfe der **K**-Vitamine als Katalysatoren in die Lage versetzt werden, „geplünderte“ Körperdepots langsam wieder aufzufüllen.

»Mmmmmh, ein Gedicht!« Und ein Wundermittel dazu.



Die Zubereitung ist sehr einfach; zwei Esslöffel Maiskörner (pro Person) feinschroteten, das geschrotete Mehl bei schwacher Hitze 10 Minuten im Wasserbad ausquellen lassen, einen Topf mit Brennesseln ebenfalls bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Wer Bärlauch im Haus hat, kann eine Handvoll Bärlauchblätter hinzugeben, das ergibt ein vorzüglich-feines Aroma! Dann das Gemüse im eigenen Sud feinmixen, mit feingehackter roter Zwiebel und Frischkräutern servieren. Wenn das Essen nur noch handwarm ist, mit zwei Esslöffeln frischem Leinöl übergießen.

Bewertung: ***** Soviel Sternlein, wie am Himmel stehen Kostengünstig und garantiert mit 😊 Nebenwirkungen! (*regelmäßig zweimal die Woche gegessen, dreht sich die Lebensuhr dann fortan rückwärts...*)

Quellenkunde III - mein 17396. Tag



ei, was für ein schöner Winter! Kinder, Kinder! Die Schneeflocken tanzen um die Wette, und keiner hat sie je gezählt. Oder doch? Aber ja, natürlich! Auch wenn wir nicht wissen, ob mehr Sterne am Firmament aufgereiht oder Schneeflocken am Boden aufeinander geschichtet sind, so ist doch jedes Haar auf unserem Kopf gezählt, fein säuberlich im großen Weltencode geordnet, und wie viele heute ausfallen mögen, und ob sie nachwachsen werden oder nicht — Gott Lob! Das braucht uns nicht zu kümmern. Wozu uns sorgen, wenn ER da ist, der für alles sorgt? Auch unsere bronzene Najade muss

nun nicht mehr ganz so frieren; mit modischer Mütze und farblich abgestimmtem Schal lässt es sich wohl bis zum nächsten Frühling aushalten.

Selbst bei klirrender Kälte harrt die Nymphe an ihrer Quelle aus. Ein symbolischer „Jungbrunnen“ vor dem Eingang der Bad Liebenzeller Paracelsustherme.



Und doch, ihr Blick bleibt nachdenklich, und in sich gekehrt. Eine gewisse Zurückhaltung ist ihr eigen, eine Art natürliche Scham verhüllt ihre Blöße. Ob man sie, den guten Geist der Quelle, für Jahrhunderte in den felsigen Klüften verborgen, um ihr Einvernehmen gefragt hat, als man sie aufspürte, um ihre anmutige Gestalt in eine starre Form zu gießen?

DIE QUELLE, DIE FELSEN UMSCHLIESSEN,
ICH SÄHE SIE GERN ENTSTEHN:
SIE WIRD NICHT MÜDE ZU FLIESSEN,
ICH WERDE SO MÜDE, ZU GEHN!

BALD RINNT ÜBER STEINE SIE HELLE,
BALD DUNKELT SIE SCHATTENUMRINGT,
FÄND' ICH DIE VERSCHWIEGENE STELLE,
WO SIE DEM GRANIT ENTSRINGT!

DA DROHT MICH IM LAUF ZU STÖREN
DIE FELSWAND, SCHROFF UND NACKT,
DAS WILDE GESTRÜPPE DER FÖHREN,
DER WILDE KATARAKT.

SCHON EIL ICH ZURÜCK DIE PFADE,
DA KLINGT MIR'S HELL INS OHR;
DIE STIMME DER SCHÖNEN NAJADE
TÖNT UNTER DER WELLE HERVOR:

»MEIN KLARES HAUPT BESCHAUEN
DIE SELIGEN GÖTTER ALLEIN:
DURCHSPÄHE DU SUCHEND DIE AUEN,
DEN WALD UND DAS ÖDE GESTEIN.«



Sie hat es längst verziehen (denn sie ist eine gute Najade), und erfreut uns nun, zu Erz geworden, mit lieblichen Konturen. Und überdies lädt sie uns ein, in die heilenden Quellen einzutauchen, denen sie entsprungen ist.

Allein in Deutschland gibt es mehr als [zweihundert Heilbäder](#), und jedes von ihnen hat charakteristische Wassereigenschaften und dementsprechend auch spezifische Heilwirkungen. Ob Sie in die eher kühlen Fluten eines Mineralbads eintauchen, oder lieber in die warmen Quellen eines Thermalbads: Jungbrunnen sind sie allemal. Während Mineralbäder eher ernährend wirken, sind Thermalwässer darauf spezialisiert, den Körper von Schlacken und Ablagerungen zu befreien. Oftmals finden wir im Bereich von Thermalwasservorkommen eine erhöhte Radioaktivität, die durch sämtliche Körperzellen hindurchschießt, und unerwünschte Ablagerungen regelrecht „bombardiert“.

Doch keine Panik, das sind gute Strahlen! Das sieht man an den heiteren Gesichtern schmerzgeplagter Arthritispatienten, die nach einem Thermalbad erleichtert aufseufzen.

Erinnern wir uns an den guten alten Händel! Ja, den Musikus, den Georg Friedrich; Zeitgenosse und Gegenpol von Johann Sebastian Bach; beide im selben, berühmten Geburtsjahr 1685 geboren – mit seiner imposanten Leibesfülle muss Händel eine wahrhaft majestätische Erscheinung gewesen sein, doch plagten ihn Gichtschmerzen und Depressionen – eine unmittelbare Folge der Schmerzen. Ja, die Übersäuerung! Zuviel Arbeit, zuviel Essen, zuviel Händel — damals schon wie heute. Großer Mann, was nun? Weltberühmt, und doch nicht glücklich. Doch der geniale Komponist wusste sich zu helfen — er erinnerte sich seines Heimatlandes, und reiste 1737 zur Badekur nach Aachen. Händel soll sich in die heißen Schwefelquellen gestürzt, und sich gegen alles gute Zureden der Badeärzte geweigert haben, das Wasser nach der verordneten Badedauer wieder zu verlassen. Erst nach sage und schreibe sieben Stunden entstieg er, wie er es empfand, als geheilter und neugeborener Mensch dem Thermalwasser. Das sei zur Nachahmung im übrigen nicht empfohlen – nicht jeder hat eine solche Rossnatur wie Händel.

„Gerettet! Heil! Hallelujah!“ Nach London zurückgekehrt, verlieh der Komponist seinem Jubel Ausdruck in dem Werk, das bis heute als Inbegriff der Dankbarkeit und der Lobpreisung gilt: dem „*Messias*“, der sich die Herzen der Nationen im Sturm eroberte. Beim „*Hallelujah*“ erheben sie sich, nicht nur die Herzen, nein, alle Hörer stehen auf! In London, es war im Jahr 1742, erhob sich König Georg der Zweite von England als Erster. Wo diese Hallelujahrufe ertönen, verwandelt sich der Konzertsaal in einen Tempel Gottes. Hier wird Musik zum heilenden Gebet.

hallelujah.js

(Ausschnitt aus einer Audioaufnahme, die unter einer [Creative-Commons-Lizenz](#) in der [Wikipedia](#) veröffentlicht wurde; für das [Hintergrundbild](#) gilt dasselbe)

Empfehlung zum Nachlesen oder Nachhören: „Georg Friedrich Händels Auferstehung“, 14 historische Miniaturen aus dem Werk „*Sternstunden der Menschheit*“, von Stefan Zweig)

[Lymphen reinigen - mein 17309. Tag](#)



elbst nach vielen Jahren muss ich noch lächeln, wenn ich an die erste Begegnung mit *Josef* denke; einem echt bayrischen Arzt — und ein rechtes Original dazu. Es war Sympathie auf den ersten Blick, und wir gingen vom ersten Moment an nicht wie *der Herr Doktor und sein Patient*, sondern wie gute, alte Freunde miteinander um.

Wir setzten die Konsultation wegen meiner Nackenschmerzen am Abend bei einer Flasche Rotwein fort, auf der Terrasse, unter einem klaren Sternenhimmel. Ich glaubte meinen Augen nicht zu trauen, als Josef in Gummistiefeln mit schmatzenden Geräuschen einherstiefelte, und mir entgegenlachte. Ein penetranter Geruch von Essig legte sich über das feine Rotweinbouquet. »*Ein Essigfußbad in Gummistiefeln, wie praktisch, dieser Mann!*«

Damals habe ich noch ungläubig gestaunt, heute weiss ich diese Anwendung durchaus zu schätzen - allerdings fühle ich mich wohler, für solche Fußbäder ein separates Behältnis einzusetzen. Viel Gesundheit für wenig Geld! Zwei Flaschen naturreinen Obstessig bekommt man in jedem Supermarkt, hinein in den Topf damit, anwärmen, fertig! Und dann vorsichtig hinein mit den Füßen, und zehn Minuten darin baden. Wenn Sie ein verschließbares Behältnis dafür haben, können Sie den Essig problemlos für mehrere Fußbäder verwenden. Ich mache das vielleicht alle 14 Tage, während ich frühstücke — natürlich aus Zeitgründen, das bringt immerhin eine Viertelstunde Performancegewinn! Wie wirkt nun ein solches Fußbad auf körperlicher Ebene?



Es entspannt ungemein, und stimuliert das gesamte Lymphsystem. Lymphschlacken werden richtiggehend aus dem Körper gezogen, und können somit leichter ausgeschieden werden. Die Helfershelfer für Reinigung und Ausscheidung arbeiten fleißiger als gewöhnlich, in allen Körperzellen und Blutgefäßen wird „aufgeräumt“; die Körperintelligenz verbessert sich. Das kann man sehr wohl spüren! Vor allem am nächsten Morgen fühlt man sich leichter und erfrischt.

Die Wirkung eines Essigfußbads können Sie durch ein grünes Getränk aus frischen Salbeiblättern zusätzlich unterstützen. Einfach eine Handvoll Salbeiblätter mit Quellwasser mixen und durch ein Tuch filtrieren. Das ist schnell gemacht, und stimuliert das Abwehrsystem bei sich ankündigenden Erkältungen oder bei Halsweh. Obwohl das altbekannte Hausmittel sind, kennt sie doch nicht jeder. Gerade jetzt, im regnerischen November, tut Prophylaxe gut.

Nicht nur's Auto lohnt zu putzen, auch der Körper hat ein' Nutzen — denn er will gepflegt sein, innerlich, auf dass er gerne uns zu Diensten stehe. Sehen Sie ihn als treuen Freund, der Sie ein Leben lang begleiten möchte, voll Lebenskraft und Elastizität. Gönnen Sie ihm reichlich Freude! Nichts lohnt mehr, als den Bedürfnissen des Körpers Aufmerksamkeit zu schenken — bedenken Sie, dass Sie die Lebenszeit, die Sie *jetzt* in Gesundheit investieren, in späteren Jahren vielfach wiedergeschenkt bekommen!

Heiß gelaufen - mein 17191. Tag



ft hat man harte Nüsse zu knacken, im wirklichen Leben. Kennen Sie Macadamias? Eine köstliche Nuß, die in Australien heimisch ist, und die ihre hochempfindlichen ungesättigten Fettsäuren mit einem steinharten Mantel zum Schutz vor der stechenden Sonne umgibt. Wer sie schon einmal zu knacken versucht hat, der weiss, wovon ich spreche. Ich mache das mit dem Schraubstock, Nuß für Nuß. Es entsteht dabei eine immer höhere Spannung in der Schale, bis diese die Spannung nicht mehr aushalten kann, und zerspringt.

Wie gehen wir mit den Nüssen um, die das Leben uns zu knacken gibt? Momentan mache ich es genauso wie mit den Macadamias. Mit Druck und Anspannung. So lange, bis man platzt? Körperlich gesehen kann das äußerst unangenehme Folgen haben: Druck und Anspannung übertragen sich auf alle Gefäßsysteme, und schädigen sie nachhaltig; vergleichbar etwa mit einem zu schnell fließenden Gewässer (Bluthochdruck!), das die Böschung mitreißt und sein Bett viel zu schnell untergräbt. Blutgerinnsel und Schlaganfälle können wir an vielen Menschen beobachten, deren Gefäße durch Überbeanspruchung, mangelhafte Ernährung, und zu wenig ausgleichende Bewegung spröde und brüchig geworden sind.

Gestern sperrten sich meine „Nüsse“, die es zu knacken galt, für viele Stunden. Ohne Gefühl für Zeit und Raum, ohne Gespür für Maß und Vernunft, wie ein Motor, der sich stundenlang unter Belastung erhitzt, ließ ich es an der notwendigen Abkühlung und Erfrischung fehlen - bis alles zu meiner Zufriedenheit gelöst war, was es zu lösen galt. Wirklich glücklich und zufrieden? Nein, glücklich war ich nicht - dafür ausgebrannt und vollkommen erschöpft.

Und heute? Voilà, Vorhang auf, das Theater beginnt. Eine Vorstellung nach Maß. Ich stelle die Aprikosen zum „Nachreifen“ auf den Herd, weil sie ziemlich hart und säuerlich sind; Stufe 0.5 müsste genügen, so denke ich. Nach einiger Zeit kontrolliere ich den Topf - zu wenig Hitze, also erhöhe ich auf Stufe 1 und decke ein Tuch darüber. Dann verliere ich mich in der Arbeit, vergesse den Topf . . . als es mich wieder in die Küche treibt, der große Schreck: alles ist übergelaufen, klebrig und festgebacken - zu viel Hitze, natürlich, und viel zu lang - ein schönes Mißgeschick und ein klarer Spiegel meines gestrigen Verhaltens. Mikrokosmos gleich Makrokosmos, die festgebackenen Überreste an Topf und Herd spiegeln die Säureschlacken, die im Körper entstanden sind - und wieder ausgeschieden werden müssen, unter Schmerzen und Wehen, wie eh und je, wie eine Geburt - denn Schmerzen sind nun einmal der effektivste Weg, den Menschen zum Überdenken seiner Handlungen zu bewegen - und ihn zu veranlassen, sich dauerhaft zu seinem eigenen Vorteil und Lebensglück zu verändern.



Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte: so sieht es entsprechend auch im Körper aus, nach einem „hitzigen“ Tag voll Stress, Problemen, Hektik, und Anspannung - wie außen, so innen . . .

Alles Gute kommt von oben - mein 17185. Tag



u Fuß bin ich unterwegs, sommerlich leicht bekleidet, und denke an nichts böses; da lässt mich ein mächtiger Donnerschlag zum Himmel blicken: ein schwarzes Wolkenungetüm hat sich vor die weißen Wolkenberge gedrängt, und droht mit einer baldigen Tränkung der dürstenden Mutter Erde. Mich dürstet es momentan überhaupt nicht, und so beschleunige ich meine Schritte; erledige meinen Einkauf, und steige meinen Hausberg hinan.

„Von allen Befürchtungen, die wir hegen, treten zum Glück nur die Schlimmsten ein . . . “ schrieb einst der große Romancier Marie Henri Stendhal, und er schrieb sicherlich aus ureigenster Lebenserfahrung. Drei Viertel des Weges habe ich bereits hinter mir, und noch bin ich trocken - bis auf den Schweiß, der mir der beschwerliche Anstieg durch die Poren treibt. Da geht es los, mit den ersten schweren Tropfen; ein kurzes Vorspiel nur, denn dann öffnet der Himmel seine Schleusen, und schüttet alles aus, was er nur auszuschütten hat. Ich gleiche einem begossenen Pudel, so darf ich wohl sagen, alles ist pitschepatsche nass — bis auf meine Füße, die in wasserdichten Schuhen stecken. Ha! Ein Geschenk meiner Patentante - sie lebe hoch (und länger noch), samt den Schuhen, die ihre Feuertaufe glänzend bestanden haben. Frisch gewaschen komme ich nach Hause, und irgendwie fühle ich mich erleichtert - und ebenso leichter¹ in meinem Körper.

¹ Im Nachhinein wurde mir wieder einmal bewußt, wie innere und äußere Vorgänge miteinander synchronisiert werden. Die große „Waschung“ fand seine Entsprechung in den Reinigungsvorgängen, die durch die starke körperliche Beanspruchung in Gang gesetzt wurden; dass eine erhöhte Schlackenverbrennung und Aschenausscheidung stattgefunden hatte, spürte ich am folgenden Tag sehr deutlich an den unangenehmen Gliederschmerzen; doch umso größer war die Freude über meine frischgewaschenen Körperzellen.
