

7
Allgemeine

Kurregeln

speziell angepaßt

dem

Kurordinationsbüchel

der

Wasserheilanstalt

MALLNERBRUNN

am

Veldeser See in Oberkrain

von

A. Rikli,

Hydropath.

LAIBACH.

Gedruckt bei Josef Blasnik.

Vorwort.

Nach dem vorausgehenden Titel kann es nicht Zweck dieses Schriftchens sein, Anweisung für alle möglichen Fälle in den verschiedenen Wasser-Applikationen zu geben, sondern dies ist Sache der Ordination oder einer Therapie; hier handelt es sich blos darum die allgemein gültigen Regeln, so wie die wichtigsten Spezial-Regeln zur Kenntniß zu bringen, um sie nicht jedem Neuling zu wiederholen, sowie die Kurleitung im Korrespondenzwege (mit Hilfe exponirter Badedienere) zu erleichtern.

ad 1 und 2. Nasse und Trockene Einpackung.

Bu den Einpackungen welche früh Morgens vorgenommen werden, ist es zweckmäßig, sich schon Abends vorher die Schweiß-Roze ins Bett so hinlegen zu lassen, daß man später blos das Leintuch wegzieht, um in der Früh gleich auf die erwärmte Roze liegend zu kommen, die man dann ohne viel Umstände umwickeln kann. Diese Vorsicht so wie öfter wiederholte Reibungen der Beine aneinander, und der Arme am Körper, fördert wesentlich die Erwärmung in der Einpackung.

Vor dem Ausbruch des Schweißes befällt Einem öfter eine vorübergehende kurze Beängstigung, welche ohne Bedeutung ist; Wenn aber Jemand von großer oder anhaltender Beängstigung, Uebelkeit, Kopfweh, oder andern heftigen Schmerzen befallen wird, so lasse er sich zuerst ein Glas frisches Wasser reichen und die Fenster öffnen; bessert sich der Zustand nicht bald, so lasse man sich sofort auspacken, und warte unter mäßiger Bedeckung ab, bis die vorgeschriebene Badetur appliziert wird. Sollten aber hiebei die üblen Zustände nicht abnehmen, so lasse man sich bei Brustleiden eine halbe, (d. i. von der Brust abwärts), bei Kopfleiden eine totale nasse Abreibung geben.

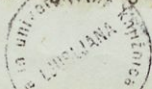
Vor jeder Einpackung schlage man das Wasser ab, und wer es trotz dem durch 1 à 3½ Stunden während der Einpackung nicht halten zu können glaubt, der lasse sich eine Urinflasche mit einpacken.

Wer um die Einpackungszeit schon zu schwitzen beginnt, der lasse sich nicht einpacken, am allerwenigsten naß, sondern ohne Störung des Schweißes recht gut zudecken, die Deckenränder gehörig unterstopfen, um den schon eingetretenen Schweiß wo möglich stärker hervor zu treiben. Will der Schweiß bereits zurückgehen, oder beginnt er peinlich zu werden, dann lasse man sich wenigstens eine stark nasse Abreibung applizieren.

Sobald der Schweiß ordentlich rinnt, ist es zweckmäßig sich öfters eine leicht verträgare Portion frischen Wassers reichen und möglichst viele Fenster öffnen zu lassen.

ad 3. Das Sonnenbad.

Dasselbe ist nicht bloß als ein belebendes, beziehungsweise beruhigendes Wärmebad, sondern ebenso sehr als Licht und Elektrizitäts-Bad anzusehen, dessen Grundlage weniger wissenschaftlich erforscht als vielfältig



empirisch bestätigt ist; es gehört im Allgemeinen zu den besten Vorbereitungen für nachfolgende Kühlungen durch Wasser; es erhöht die Reaktion entschieden, wenn es nicht zulange genommen wird. Wenn der, der Sonne ausgesetzt gewesene Theil, in der allgemeinen Nachwirkung, fröstelnder, schmerzhafter, gereizter oder schwächer wird, so ist das Sonnenbad zu lange appliziert worden, oder es hätte der leidende Theil dabei mit kühlenden Umschlägen belegt werden sollen. Es ist Regel circa alle 5 Minuten den Körper im Sonnenbad zu wenden, und die Strahlen im rechten Winkel auffallen zu lassen, unter welchem ihre Wirkung am stärksten ist. Der Kopf ist stets mittelst leinenen Turbans oder Strohhüten vor dem direkten Sonnenlicht zu schützen. An Tagen wo die Sonne getrübt oder unbeständig scheint, nimmt man das Sonnenbad gleichwohl, nämlich mehr oder weniger angekleidet. Ueberhaupt lasse man sich hierzu von der Temperatur im Freien nicht irre führen, indem es auf der ringsum geschlossenen Sonnenbad-Terrasse, stets merklich wärmer ist. Die Dauer des Bades variiert zwischen 15 à 45 Minuten.

ad 4. **Das Dampfbad.**

Die zweckmäßigste Lage in demselben ist stets auf den Seiten liegend, welche man circa alle 7 Minuten wechselt, so daß der Dampf der ganzen Rückenlänge gehörig zu kann. Die letzten 15 à 20 Minuten wird man durch 2 Diener, von der Zehe bis zum Scheitel kräftig durchgerieben, so daß dabei keine kalte Luft in den Dampfraum einströmen kann, weshalb die Diener zu diesem Zweck sich kniend ans Bett postiren und ihre Arme gut umschlossen im Dampfraum führen sollen.

In unserm Dampfbad ist der Kopf stets außer dem Dampfraum, und es müssen zur Kühhaltung desselben außerdem noch ein oder mehrere Fenster geöffnet werden. Man giebt auch Unterdampfbad wobei noch Hals und Arme frei bleiben, und Halbdampfbad wobei auch die Brust frei ist; wer durch das Dampfbad sowohl während als auch nach demselben, Beängstigung, Kopfsweh oder eingenommenen Kopf bekömmt, der lasse sich während demselben fortgesetzt stark nasse kalte Umschläge, je nach der Lokalität des Leidens, entweder auf Kopf oder Brust applizieren, so zwar, daß dieselben nie warm werden, mithin alle 1 à 2 Min. gewechselt werden müssen.*). Die Dauer dieses Bades variiert zw. 25 à 60 Min.

ad 5, 6 und 7.

Abreibung, Eriestuch und Halbbad.

Es giebt eine partielle Abreibung in welcher alle oder einige Körperteile, als die Beine, Arme, Bauch und Brust, Kreuz und

*) Dieses einfache Bettdampfbad sollte in jeder Familie zu Hause sein, um nach bedeutenden Verkühlungen sogleich einen leichten sichern und ausgiebigen Schweiß zu erzielen, wodurch oft schlimme Krankheiten auf einmal abgeschnitten würden.

Rücken 2c. einzeln nach einander mittelst 4fach gelegten Handtüchern am Besten im Bett zwischen wollenen Decken liegend in Abreibung genommen werden; zu einer solchen gehören wenn immer möglich 2 Diener, nämlich einer welcher das je entblößte Glied reibt, und einer welcher die Handtücher kühlt und auswindet; einiges hierüber findet man noch in meiner Broschüre „Aufruf“ Fol. 52 und 53; ebenso eine totale Abreibung, wo der ganze Körper mit einem Mal, von einem stark feuchten Bademantel überhängt und frottirt wird; so giebt es noch eine untere Abreibung, wobei die Arme, Achseln und Hals frei bleiben, und endlich eine halbe Abreibung, wobei nur der Unterkörper vom untern Brustende an, feucht frottirt wird.

Ein Triestuch ist nichts anders, als ein ganz nasser unausgewundener Bademantel, mit dem man abgerieben wird.

Bei der totalen, untern und halben Abreibung, so wie beim Triestuch, ist es gut, wenn man mit dem einen freien Arm sich selbst Bauch und Brust reibt; zu einem Halbbad gehören ebenfalls wenigstens 2, noch besser 3 frottirende Diener, in einem solchen begießt man ebenfalls abwechselnd selbst, alle Theile welche außer dem Wasser von den Dienern gerieben werden.

ad 8.

Das Vollbad.

Wer an starken Blutwellungen nach Kopf und Brust leidet, gehört gar nicht ins Vollbad; wer an leichten Wellungen leidet, muß ehe er die Füße benäßt, sich mit einem Schwamme so lange Kopf und Brust durch sanftes Uebergießen fühlen, bis die starke Sensation vorüber ist, hierauf noch 1 Glas Wasser trinken und sich dann mit einem Male ins Wasser werfen. Das langsame Hineinschleichen ins Vollbad ist sehr verwerflich, weil eben dadurch das Blut Zeit gewinnt, sich übermäßig von unten nach oben zu ziehen, und die edleren Organe als Brust- und Kopfeingeweide zu überfüllen. Das Hineinstürzen mit dem Kopf voran, hat im Allgemeinen auch keine gute Nachwirkung, dagegen ist es wohl für alle nothwendig, den Kopf gleich anfangs so wie im Laufe des Bades öfter unterzutauchen. — Je mehr man geschwitzt hat um so wichtiger ist diese Regel. — Vernachlässigt man dieselbe, was besonders bei Frauenzimmern geschieht, verliert man später die Haare, und schwächt sich überhaupt den Haarboden statt ihn zu stärken.

Für Frauenzimmer ist es daher zweckmäßig die Haare à la Titus, für Herrn ganz knapp abgeschnitten zu tragen, um das jedesmalige Austrocknen zu erleichtern, welches, wenn es nicht gehörig geschieht, ebenfalls die Haare ausfallen macht. —

Befindet sich Jemand nach Ablauf der vorgeschriebenen Badedauer noch recht behaglich darin, so darf er dieselbe auch nach Befinden ausdehnen.

Wird das Vollbad in einer Wanne statt in einem Bassin genommen, so muß die freie Bewegung im letzteren, in ersterem durch Frottirung zweier bis dreier Diener ersetzt werden.

ad 9.

Das Sitzbad.

Im stärkenden und erregenden (oder im aktiven) Sitzbad, ist es nothwendig eine gewisse Ordnung in der Frottirung und Knetung der dem Wasser ausgelegten Theile einzuhalten. Vor dem Einsitzen ins Bad reibt man sich die ganze Bauchfläche mit 1 à 2 Messerspitzen Fette ein, um sie gleitend zu machen, ohne welches Mittel man den Eingeweiden nicht fest zukommt, weil sonst die Haut sehr schmerzt. Nach dem Einsitzen und Zudecken beginnt man mit der horizontalen Bauchknetung; Mit geballter Faust, macht man wenigstens 3 Parallellzüge, nämlich: einer obersten und längsten hart unter den letzten Rippen, Leber und Milzgegend streifend, einen mittlereren quer über die Bauchmitte, und einen untern quer über dem Schambein. Hierauf geht man zur vertikalen Richtung über, dazu bedarf es wenigstens 5 Züge, nämlich: den 1. kürzesten, knapp an einem Hüftbein herunter, den 2. zwischen der eben passirten Stelle und der Bauchmitte, den 3. und längsten auf der Bauchmitte, den 4. wie den 2. auf der andern Bauchhälfte, den 5. wie den 1. längs dem entgegengesetzten Hüftbein. In beiden Richtungen operirt man am Besten hin und her, nämlich zuerst horizontal oben anfangend, und wieder oben endend, dann vertikal rechts anfangend, und rechts wieder aufhörend; der oberste Querzug ist in der Regel der wichtigste, und man soll ihm in Zahl und Intensität den Vorrang geben, ja ihn selbst bis zum leichten Schmerz tief eindringend ausführen, weil er die bei den meisten Unterleibskranken, trägen oder angeschöpften Organe, Leber, Milz und Zwölffingerdarm erregt. Etwa von 2 zu 2 Minuten wechselt man zwischen den horizontalen und vertikalen Zügen. Diese systematische Bauchknetung ist auch außer der Kur, periodisch Morgens früh im Bett, in halblierender Stellung täglich durch etwa 5 à 6 Minuten vorgenommen, Unterleibskranken obiger Art sehr zu empfehlen.

Allein nicht bloß der Bauch, sondern alle Theile welche sich im Wasser befinden, selbst der Magen der im Sitzbad meistens über Wasserniveau steht, müssen abwechselnd gerieben werden; nach dem Bauch geht man an die Rückseite des Unterleibes über, welche allgemein doch am Meisten über der Mitte mit den Handballen zu reiben ist; dieses wirkt vorzüglich auf die Unterleibsnerven erregend. Endlich kommt man an die Oberschenkel, welche um und um mit den Fingern und der Handfläche traktirt werden; selbst dieser Theil hat mehr Wichtigkeit als die meisten ahnen, namentlich bei Blutüberfüllung des Unterleibes und höherer Eingeweide. Hier bewirkt dieselbe Zertheilung der anomal angehäuften Blutmasse, und leitet sie mehr in die Veine.

Wo der Magen gekräftiget werden soll, schöpft man das Wasser mit der hohlen Hand fleißig auf die Magengegend, und reibt es je nach Vertragung daselbst stärker oder schwächer ein. Solchen denen beim Einsitzen ins Sitzbad, Kopf- und Brust-Krankheits-symptome vermehrt werden, müssen vor demselben und während der ersten Dauer dieses Bades, kühlende Umschläge auf den kranken Theil sich anlegen lassen. Das Sitzbad soll immer in einem möglichst tiefen Schafel genommen werden, so daß dessen vorderer Rand hart unter die Kniekehle geht, und das Wasser bis auf 2 Zoll dieses Randes reicht. **Nichtig angewandte Reibungen in allen aktiven Bädern, ist überhaupt die halbe Kur,** und aktiv sind alle diejenigen Bäder, in denen nicht ein bedeutend schmerzhafter Theil, welcher selbst dem Bade ausgesetzt ist, beruhigt werden soll, wie z. B. der Unterleib im Sitzbad bei Unterleibsentzündungen u.

Das erregende Sitzbad nimmt man nie vor 3 Stunden nach beendeter Mittags- oder einer üppigen Abendmahlszeit, und vor 2 Stunden nach einem mäßigen Frühstück; am besten im nüchternen Zustand.

Mit keinem Bad wird so viel Mißbrauch und Unsinn getrieben, als mit dem aktiven Sitzbad, wenn es auf eigene Faust, ohne Sachkenntniß genommen wird, so daß oft unheilbarer Schaden daraus entsteht. Meistens wird es zu kalt, zu lange oder ohne die richtige Friction u. genommen.

Ein ziemlich allgemeiner Mißbrauch ist es unmittelbar nach dem Sitzbad die erregende nasse Leibbinde anzulegen. Dieses sowohl, so wie überhaupt größere erregende Binden nach bedeutend auskühlenden Bädern anzuziehen, ist eine Sache die nur nach spezieller Ordination geschehen darf. Wo dies nicht geschah ist es entsprechend nach dem Sitzbad die trockene Flanellbinde bis zu eingetretener allgemeiner Reaktion anzuziehen, und erst hierauf wieder die erregende nasse.

ad 10. **Andere partielle Bäder.**

Unter den übrigen partiellen Bädern sind Fußbäder, Weinbäder, Hinterkopf- und Seitenkopfbäder noch die wichtigsten.

Die Fußsohlen enthalten ein sehr reiches Nervenetz, welches durch unsere immer künstlicher werdende Bekleidung sehr geschützt, daher verweichlicht und empfindsam gemacht wird. Dies ist besonders durch die luftdichten Gummischuhe der Fall.

Empfindliche dürfen daher nie auf einmal die Füße in ein kaltes Fußbad stecken. Der Stoß auf die Nerven ist dann ein viel zu heftiger, und wird peinlich bis ins Gehirn verspürt. Sehr Verweichlichte müssen einen milden Uebergang einhalten; anfangs werden sie sich die Füße täglich ein paar Mal partiell abreiben lassen; gehen sie dann zu gemäßig

Kalten Fußbädern über, so dürfen sie auch da Anfangs die Füße bloß einige Mal kurz tauchen, und nach jedem Herausziehen mit den Händen etwas überreiben, bis die stärkste Empfindung vorüber ist; dann erst ist's am Platz die Füße stabil ins Wasser zu halten, und sich beständig einen mit dem andern zu reiben. Unstatthaft ist es sich selbst mittelst den Händen die Füße im Bade zu reiben, weil durch die gebückte Stellung, der Blutandrang nach Kopf und Brust vermehrt, mithin der Zweck des ableitenden Fußbades verdorben würde. Dagegen ist es sehr gut, sich die Füße so wie andere Körpertheile denen man selbst unbequem zu kann, durch Diener reiben zu lassen. Das Fußbad reicht gewöhnlich bis zum Knöchel, das Beinbad eine Hand breit über das Knie hinauf *).

Das Hinterkopfsbad nimmt man in einem stark ausgeschweiften tiefen Lavoir, welches man am Ende einer Matraze an Boden stellt, und in welches man als weichere Kopfunterlage ein Schnupftuch legt, das Seitenkopfsbad welches Erregung der Ohrengenden, oder Stärkung der Augen zum Zweck hat, nimmt man in gleichen Gefäßen, doch kommoder an einem niederen Tisch sitzend als liegend. Im ersteren Falle so wie beim Hinterkopfsbad ist es natürlich gut, durch Jemand darin gerieben zu werden. Zu letzterem Zweck ist es nothwendig die Augen offen zu halten, sowie öfters zu und aufzumachen; etwa alle 5 Minuten wechselt man die Kopfseite **).

Das Augenbad nimmt man stets gegen die Dunkelheit des Zimmers, nach demselben läßt man das Auge unter gedämpftem Licht, im Schatten oder im Grünen unter Bäumen ausruhen.

ad 11.

Die Abwaschung,

mittelst Schwamm und reichlichem Wasser, ist im Allgemeinen für erregte und schmerzhaft Organe oder Körper, wesentlich eine beruhigende, für schwache Naturen eine passive Operation, und daher in der Regel für letztere nicht am Platz, sondern solchen ist stets die Abreibung resp. die partielle vorzugsweise zu applizieren.

ad 12.

Die Brause

hat ihre größte Reizkraft in derjenigen Entfernung von der Nase, wo der Strahl sich zu senken beginnt.

*) Gegen kalte Füße giebt's nichts besseres als Winterzeit täglich kalte Fußbäder zu nehmen, die man allmählig auf 3 à 4 °R. Temp. und 10 à 20 Minut. Dauer ausdehnt, hierauf durch wollene Fußkleidung und Bewegung für möglichst schnelle Wiedererwärmung sorgt.

***) Gegen heftige Zahnschmerzen entzündlicher Art, ist das Seitenkopfsbad damit Einlage der Kieferngegend, oft das ausgiebigste Mittel, wenn man schnell dazu greift, recht kaltes Wasser nimmt, dieses fleißig wechselt und so 1 à 2 Stunden anhält.

ad 13.

Das Regenbad

nehme man in der Regel ohne spezielle Anordnung nicht auf den Kopf, wenigstens alle diejenigen nicht welche Kopfleiden haben; am besten ist es für die meisten, wenn sie sich mit einem großen Schwamme früher den Kopf gehörig benäßen, und dann mit diesem Schwamme auf dem Kopf unter die Nase gehen, so daß der Wasserstrahl nie direkt, sondern nur mittelbar den Kopf trifft. Eine Erregung des Kopfes ist bei den wenigsten statthast, wohl aber eine Beruhigung, Kühlung. Die **Nachwirkung** entscheidet über den therapeutischen Werth einer jeden Operation, und nicht die Erstwirkung.

ad 14.

Die Dusche.

Noch viel weniger als das Regenbad, leite man die Dusche auf den Kopf, sondern man beobachte ungefähr denselben Vorgang wie dorten, d. h. um den Kopf wohl abzukühlen, fängt man gleich Anfangs den Strahl mit geschlungenen Händen über demselben auf, wodurch er zertheilt wird, und das Wasser träufelnd auf ihn abfällt, bis er entsprechend gekühlt ist. Dann erst leite man den kompakten Strahl auf die angeordneten Theile; derselbe übt seine Vollgewalt nur dann aus, wann er im rechten Winkel, nämlich senkrecht und nicht schief auf die betreffende Fläche fällt. Man hat es sonach in seiner Gewalt, jeden Körpertheil, je nach dem Winkel unter welchem man den Strahl auffallen läßt, nach Belieben intensiv zu duschen. Magen und Schamgegend so wie andere empfindliche Theile, wie Brüste (z. B. wenn sie verhärtet sind) werden nur durch Contre-Dusche gereizt, d. h. man läßt den Strahl in die geschlossenen Hände oder auch auf ein Bret so auffallen, daß nur erst der rückschlagende Strahl welcher viel weniger kompakt ist, die bezeichneten Theile trifft; unter dem Brausen-, Regenbad- und Duschen-Strahl, hat man sich fortwährend hin und her zu bewegen, damit der Strahl keine Stelle zu anhaltend trifft, wodurch das organische Leben mehr todtgeschlagen als belebt würde, dagegen soll man sich direkte unter demselben nicht frottiren, um deren spezifische Wirkung nicht zu stören, wohl aber muß dies an den nicht anfallenden Stellen geschehen. Eine Ausnahme wäre nur dann zu machen, wenn der Strahl allzu empfindlich reizt.

ad 15.

Die nasse Binde.

Wie alle Wasserapplikationen sich wesentlich in erregende und beruhigende unterscheiden, so ist dies auch mit den nassen Binden und Umschlägen der Fall. Die erregenden nassen Binden, seien sie nun um den Unterleib, Brust oder andere Glieder gelegt, erfüllen ihren Zweck

blos dann, wenn sie rechtzeitig gewechselt werden; sie erregen sowohl durch ihren kräftigen Kälteeindruck beim frischen Anziehen, resp. beim Wechseln, als auch durch ihren höchst erreichbaren Hitzgrad. Sobald aber dieser höchste Wärmegrad nach giebt, oder Frösteln eintritt, giebt dies die Anzeige diese Binden zu wechseln (erfrischen). Ein längeres Frösteln unter denselben wirkt entschieden nachtheilig, nämlich verkühlend und deprimirend. Tritt das Frösteln bald nach dem Erfrischen ein, so hat man zu wenig Bewegung gemacht, und wenn es trotz dieser Statt findet, so muß entweder ein kleinerer Theil davon genäht werden, z. B. bei den Brust- und Bauchbinden blos der Vordertheil u., oder man versucht die Unterlage statt von Leinwand aus Baumwolle oder feiner Wolle oder Seide als schlechteren Wärmeleitern zu nehmen, und wenn das alles nicht hilft, so sind solche gar nicht zu tragen geeignet.

Tritt das Frösteln ein, nachdem ein hoher Wärmegrad unter derselben erreicht war, so beweist dies das Stadium der Erschlaffung eingetreten ist, und es daher ebenfalls nothwendig sei die Binde zu wechseln, oder wenigstens die bedeckt gewesenen Theile kalt abzureiben. Eine erregende Binde ist höchst selten bei Tag und Nacht zugleich zu tragen, wohl aber eine beruhigende. Nachts ist sie deshalb nicht leicht statthaft, weil sie selten rechtzeitig erfrischt wird, und zweitens weil durch zu anhaltendes Tragen ein einseitiger Reiz geübt wird, was ihre kräftigende Wirkung wieder aufhebt.

Beruhigende Binden bei welchen **das Wärmestadium**, beruhigend wirkt, sind in gemäßigtem kaltem Wasser von 15 à 24° und nur so oft zu erfrischen als sie trocken zu werden beginnen. Wirkt das Kältestadium beruhigend, dann gehören dieselben unter die Kategorie der kühlenden Umschläge.

Keine Binde wird länger als 24 Stunden getragen, und muß dann nicht nur gewaschen, sondern vorzüglich gesonnt oder wenigstens gelüftet werden, wodurch allein die ausgefogene Schärfe gehörig zersezt und verflüchtigt wird. *)

Die kühlenden entzündungswidrigen Umschläge sind stets mit Leinwand vorzunehmen, (wie z. B. bei Gehirnentzündungen auf den Kopf, bei Lungenentzündungen auf die Brust), und so oft zu wechseln, daß sie gar nicht warm werden können, was daher meistens alle 1 à 2 Minuten nöthig sein kann, oder wenigstens so oft als der Schmerz sich

*) Gut geschlossen angelegte erregende nasse Binden (am besten Fatschen von doppelter feiner Leinwand) um Hände und Füße, allenfalls mit Pelzhandschuhe oder sonstiger warmhaltender Umwicklung von Flanell, sind das beste Mittel gegen die große Plage der Frostbeulen und Hautrisse. Diese Binden Abends angelegt bleiben die ganze Nacht ohne Umwechslung, und nebstdem sollen die Hände noch am Körper liegend unter der Decke gehalten werden. Unbedeutendere Frostbeulen weichen diesem Verfahren oft in einer Nacht, bedeutendere in ein bis zwei Wochen.

erneuert; zu kühlenden Umschlägen nimmt man stets viel Wasser, und wechselt auch dieses alle Halbstunden.

Die beruhigenden krampfstillenden, warmen und heißen Umschläge, von Wasser à 32° bis 42° R. werden mit dicht zusammengelegter Baumwolle oder Wolle vorgenommen, und in der Regel nur alle 5 à 7 Min. gewechselt. Da das Wasser zu den warmen Umschlägen sich sehr schnell fühlt, nimmt man es am besten in einem geräumigen hölzernen Gefäß oder thönernen Topf, und deckt dieses gut zu; gleichwohl muß es alle $\frac{1}{4}$ Stunden auf den vorgeschriebenen Grad nachgerichtet werden; damit die warmen Umschläge sich nicht zu schnell auskühlen, öffnet man dieselben nach jedem Auswinden, nur erst ganz unmittelbar vor dem Auflegen. Der warme Umschlag wird stets noch mit guter wollener Hülle bedeckt; um Umschläge richtig zu applizieren, erfordert es stets 2 Exemplare, so daß der eine im Wasser liegt, während der andere aufliegt.

ad 16.

Die Klystiere.

Erregende kalte Klystiere werden nie groß genommen, sonst wirken sie statt ableitend, entgegengesetzt, nämlich Kongestion und Krampf erzeugend, sie variiren für Erwachsene zwischen 4 und 10 Loth Wasser, und haben den Zweck vom Darmkanal aufgesogen zu werden, um das ganze Pfort-Ader-system zu durchströmen. Ihre Wirkung erstreckt sich daher direkte bis zur Leber, indirekte auf alle höher gelegenen Eingeweide, namentlich ist dieselbe eine ableitende für Brust und Kopf. Stuhlbe-fördernd so wie überhaupt belebend auf alle Unterleibsfunktionen, wirken dieselben weniger direkte, als vielmehr durch ihre Nachwirkung, z. B. nachhaltig geregelte Deffnung erzeugend. Man nimmt sie am besten nach gehabtem Stuhlgang und behält sie am leichtesten, wenn man nach deren Applikation circa 10 Minuten auf die linke Seite sich legt. Die meisten Personen benöthigen zum Zweck ihrer Aufsaugung sogenannte Doppelklystiere; d. h. das 1^{te} müssen sie durch Drang veranlaßt bald wieder abgeben; nehmen sie hierauf alsogleich ein 2^{tes} und manchmal um ein paar Loth kleineres, werden sie dieses leicht behalten können. Solcher Doppelklystiere werden oft bis zu 6 in 24 Stunden appliziert. Die schmerzberuhigenden und direkt abführenden Klystiere, werden in der Regel um die Hälfte bis Doppelte größer auch wärmer genommen.

Nach jeder Benützung des Apparates, zieht man den Stößel aus dem Rohr und läßt ihn austrocknen. — An den von mir verabreichten Instrumenten bedeutet 1 Strich am Stößel stets 2 Loth Wasser.

ad 17.

Das kalte Luftbad.

Dieses, sowohl vor, als auch bei und nach demselben mit Ruhe verbunden genommen, ist eine höchst passiv wirkende Operation. Sie

entspricht nur gesunderen, gekräftigten, organisch gereinigten Naturen, also vorzüglich solchen die eine allgemeine hinlängliche aktive Kur durchgemacht haben. Alsdann wirkt dasselbe passiv abhärtend oder auch verkühlend, indem es über kurz oder lang irgend eine Krise wahrst.

ad 18. Das kurnässige Wassertrinken

erleidet eine sehr ausgedehnte Verschiedenheit, bezüglich seines Maßes, wenn es individuell richtig genossen werden soll. Es darf weder Magen- noch Kopfschwerden, weder Frösteln noch Ohrensausen erzeugen; ist eine dieser Erscheinungen eingetreten, so war es zu viel oder mit zu wenig Bewegung verbunden. Im Allgemeinen ist das höchste Maß welches kurnässig täglich eine Zeit lang mit Nutzen getrunken wird, auf 3 Wiener Maß oder circa 8 Wiener Pfd. anzuschlagen. Das größte Maß auf einmal zu trinken ist circa 2 volle Kurgläser (wovon 6 auf 1 Maß gehen). Vor einer Stunde darf jedoch dieses Maß nicht erneuert werden, und nach 4 Uhr Abends ist es in der Regel nachtheilig kurnässig (nämlich ohne Durst) zu trinken. Wiederholt man die genannte Portion von 5 Uhr Morgens bis 4 Uhr Abends alle Stunden, unmittelbar vor dem Frühstück und vor dem Mittagessen 1 Tur aussetzend, so erhält man auf diese Weise 9 Trinkstationen zu 2 Kurgläser, welches dem erwähnten Maximum gleichkommt. Viel Wassertrinken muß stets auch mit viel Bewegung verbunden werden, da man es nicht bloß wie in einen Sack hinunter gießen darf, sondern es will verdaut und in kräftige Zirkulation gebracht sein, wenn es erregend und organisch auflösend wirken soll.

Verkleinert kann das Trinkmaß frischen Wassers bis zu 1 Eßlöffel voll werden, wenn die Gereiztheit oder Trägheit des Magens es verlangt, und erzeugt es dann noch Beschwerden, muß es für eine Zeit lang auf 12 à 14 °R. erwärmt werden, es versteht sich von selbst, daß je kleiner die Portion desto öfter darf sie wiederholt werden, z. B. 1 Eßlöffel voll alle 10 Minuten $\frac{1}{4}$ Kurglas alle 20 Minuten 2c. Nach dieser Anleitung, so wie nach dem Grundsatz allmählicher Steigerung des Maßes, wird sich sonach Jedermann selbst die richtigste Trinktur vorschreiben können.

ad 19.

Die Diät.

Die Wasserkur erzeugt im Allgemeinen durch den vermehrten Stoffumsatz, einen stärkeren Appetit, welchem wohl die meisten Patienten unbedingt genügen dürfen; nur Verdauungs- und Unterleibsranke seien vorsichtig darin, und gewähren ihm nicht unbedingt. Ueberhaupt haben diese der Diät im engeren Sinne (Nahrungs-Quantität und Qualität) die größte Aufmerksamkeit zu schenken. Es ist ein bekanntes Axiom,

daß die gebildetere Welt im allgemeinen über das Bedürfnis Nahrung und Trank zu sich nimmt; Spezieller ist dasselbe bei Unterleibsfranken der Fall, sie essen meistens zu vielerlei, kizeln und überreizen damit den Geschmackssinn, wodurch der richtige Instinkt über das wahre Nahrungsbedürfnis betäubt, überhört wird und endlich verloren geht! binnen kurzem wird es zur Gewohnheit, sich nur dann satt zu finden, wenn man Magen und Bauch aufgetrieben fühlt. Ein solches Maß durch längere Zeit täglich wiederholt, kann nur der körperlich stark Arbeitende ohne Nachtheil vertragen; bei allen Andern wird sich über kurz oder lang, Säftüberfüllung einzelner Organe oder des ganzen Körpers, mit den verschiedensten Gleichgewichtsstörungen (Krankheitssymptomen) begleitet wahrnehmbar machen; in den Civilständen unserer Gegend ist allgemein eine zu reiche Fleisch- und zu wenig Vegetabil-Nahrung der Hauptfehler hiervon. — Die erwähnten Kranken essen aber nicht nur zu viel, sondern meistens auch zu schnell; Langsam gegessen ist aber halb verdaut, denn durch klares Zerkauen der Speisen, wird sowohl der Mund- als Magensaichel (ein wichtiger Verdauungsstoff) reichlicher unter den Speisebrei gebracht, als auch der Geschmackssinn dadurch früher befriediget.

Unsere ganze Organisation wesentlich eine Gewohnheitsmaschine, kann mit unglaublich Wenigem auskommen! wer dieses nun weiß, und sich ernstlich gesund erhalten will, wird bald einsehen, daß man in der Regel mit einem kleineren Speisequantum nicht nur vollkommen ausreichen, sondern sich dabei körperlich wie geistig besser und heiterer befinden wird. Die Hauptregel zu dieser Kunst, bleibt daher immer:

Einfache Kost mit täglichen Wechsel.

Unterleibsranke sollen in derselben strengste Ordnung einführen. Allerdings kann man auch in der Enthaltbarkeit zu weit gehen, und durch Mangel an Bethätigung der Verdauungsorgane dieselben schwächen, doch kommt dies wohl ungleich seltener vor; überhaupt ist es nicht möglich, eine allgemein gültige richtige Vorschrift hierüber zu geben, denn Jedermann muß sowohl das Maß wie die verschiedenen Speisearten selbst herausfinden, bei welchen er sich **dauernd** wohl befindet. Weiteres hierüber verweise ich auf meine Broschüre „Aufruf“ Fol. 88.

ad 20. **Bewegung und Ruhe.**

Bewegung erzeugt Erregung, (wir verstehen dabei aber nicht bloß Fußbewegung) Erregung ist Reaktion; auf vermehrte Reaktion geht aber stets die Kur aus, in chronischen Leiden, entweder im ganzen Körper oder in einzelnen Theilen desselben; Was ist aber Reaktion?

Reaktion ist vermehrte Strömung in den Nerven- und Blutbahnen; sie ist subjektiv und objektiv in erhöhtem Wärmegefühl erkennbar, sei es im ganzen Körper namentlich in dessen äußern Umfang der Haut, sei es in einzelnen Theilen (Gliedern, Organen).

Reaktion, Reaktion, ist also das Schlagwort für den chronisch Kranken, und alles was er zu deren richtigen Förderung unternimmt, bewirkt eine Annäherung zum Kurziel.

Jede aktive Abkühlung mit Wasser, hat mithin vermehrte Reaktion des gebadeten Theiles zum Zweck, und je schneller vollständiger diese eintritt, desto vollkommener verrichtet man seine Kur.

Die Erwärmung vor dem Bade durch Umhüllung, Sonnenbad und sanfte Bewegung, ist aber die beste Vorbereitung für dasselbe, indem sie die Nerven- und Blutgefäße der Haut befähiget, leichter und länger im Bade auszuhalten, (nämlich, der Wärme absorbirenden Kraft des Wassers mehr Wärme entgegen zu setzen) so wie auch nach dem Bade sich schneller wieder zu erwärmen. Wie und warum dies geschieht, darüber verweise ich wieder auf meine obige Schrift Fol. 5/15.

Nach dem Bade giebt vernünftige Bewegung unter allen Mitteln die beste Erwärmung, und wer derselben fähig ist, versäume nie sie alsogleich kräftig vorzunehmen. Hierbei ist allerdings zu bemerken, daß die schnelle Bewegung nicht die beste ist, sondern ein nach dem Leiden, Kraft und Alter entsprechende Bewegungsgeschwindigkeit. Geschieht solche zu rasch, wird eine Art Krampfzustand in den Nervenbahnen und Blutgefäßen bewirkt, damit eine gleichmäßige Blutzirkulation nicht nur verhindert, sondern mehr oder weniger größere Gereiztheit des leidenden Theiles herbeigeführt, wodurch oft alle Bewegungsfähigkeit aufgehoben wird. Eine zu kommode langsame Bewegung wieder, verspätet aber die volle Reaktion. Jeder muß sich sonach nach seinem Zustand die beste Bewegungsgeschwindigkeit, so wie die darin zu ihm passenden Kollegen selbst herausfinden. Grundregel bleibt für alle: nach jedem erregenden Bade sich alsogleich durch Bewegung, wenn nur immer möglich in freier Luft, oder für solche die sich nicht bewegen können, durch Frottiren lassen zu erwärmen, um das Gleichgewicht in der Temperatur zwischen dem innern und äußern Blut, baldigst herzustellen, so wie dessen übermäßige Anhäufung in den innern Organen, durch Rückfuhr in die äußern wieder auszugleichen. Als Beweis daß dieser Anforderung genügt worden sei, gilt, daß man mit schwellenden warmen Fingerspitzen und Zehen rückkehrt. Bei warmem Wetter soll dies in $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunden, bei kaltem in 1 bis $1\frac{1}{2}$ Stunde geschehen können, wo nicht war die Wasserapplikation zu kalt, oder zu langdauernd, vorausgesetzt daß man seine Fußbewegung unaufgehalten, und wo möglich in steigender Richtung vorgenommen hat.

Starkem Bedürfnis nach Ruhe gebe man immer nach, und es ist dann besser solches zu befriedigen, als stereotyp der Badetour nachzujagen; Besonders wohlthätig ist die vormitternächtliche Ruhe, daher in allgemeiner Regel der Schlag 9 Uhr als Zapfenstreich für die Kurgäste angesehen vielmehr angehört wird; hierdurch wird man in Stand

gesetzt früh ausgeruht in die herrliche Morgenluft zu kommen, die im nüchternen Zustand jeder recht ausgiebig zu benützen sich bestreben soll! „Morgenstund hat Gold im Mund“ dieses Sprichwort gilt auch ganz besonders vom Morgen Spaziergang.

Allgemeine Bemerkungen.

Die Wasserkur durch ihre herrlich belebende Kraft, durch das erfrischende „Gestähltseyn“ welches den meisten Bädern auf dem Fuße nachfolgt, erzeugt in manchen Individuen, einen einseitigen Enthusiasmus mit dem Wahne „Je mehr desto besser“! Andeutungsweise haben wir schon aufmerksam gemacht, daß dem nicht so ist, und um den nachtheiligen Folgen hiervon möglichst vorzubeugen, bringen wir noch folgendes zur Kenntniß oder Erinnerung.

Jede Empfindung so wie jede Heilung wird nur durch die Nerven, den Lebens-Regulatoren, vermittelt. Sind überhaupt die Grundbedingungen zu einer Heilung chronischen Leidens vorhanden, nämlich Vorrath an innerer Lebenskraft ohne wesentliche Desorganisationen, so wird eine solche nur dadurch erstrebt, daß dieselben in die passende Stimmung (Ton) versetzt werden, den Heilungskampf aufzunehmen, sodann ihn auch siegreich durchzuführen.

Den Grad ihrer Verstimmung zu erkennen, und das ihrer Reizfähigkeit wohlthuend passendste Maß der Kur zu bestimmen, das bleibt daher immer die oberste und wichtigste Kunst des Naturarztes, und nur erst in zweiter Linie die Bestimmung der Operations-Gattungen.

Jeder heroische Anfang einer Kur ist daher eine ungebührliche Zumuthung für das Nervensystem, und als ein Sprung von einem Extrem ins andere unbedingt zu verdammen. Unter allen Umständen und in allen Formen muß eine gute Kur piano beginnen, sie wird je nach dem Grad seiner Erstarkung leise gesteigert, und im gleichen Verhältnis müssen die unstatthaftern alten Gewohnheiten allmählig abgelegt werden. So erreicht man nach und nach die höchste Nervenkraft, und dann — beginnt der Heilkampf, der, wenn er mit Fieber begleitet ist, einen energischen Heilungscharakter bedeutet. Wird ein solches Fieber gut geleitet, bringt es stets ausgiebigere kritische Ausscheidungen, durch Schweiß, Geschwüre, Diarrhöe, Brechen, Katarrhe, Urine, Blutungen etc. zu Wege, als es ohne Fieber der Fall gewesen wäre, und es erfüllt daher eine wichtige Aufgabe.

Jede Wasser- oder Lustoperation soll in ihrer Erst- und Nachwirkung möglichst wohlthuend, zum Mindesten nicht schmerzhaft wirken, wenn sie dem Zweck entsprechen soll. Hieraus erhellt, daß alles zu kalte Baden, zu lange Baden, zu viel Trinken, (natürlich individuell genommen), die Nerven zu stark erschüttert, überreizt, oder sie in der Reaktion lähmt. Durch das Wohlbehagen allein, welches den meisten Badoperationen gleich nachfolgt, lasse man sich nicht irre führen, als sei das Bad nicht übertrieben gewesen. Dies ist nur die erste Reaktion

des Bades, welches dem beseligenden Gefühle eines kleinen Rausches ähnlich ist. Diese Nervenaffizirung zu rasch oder zu stark wiederholt, erzeugt sekundäre Nachwirkungen (zweite Reaktion), deren Grad und Wichtigkeit der Arzt allein aus verschiedenen Anzeichen ermessen kann, und welche wiederum den unseligen Folgen eines oft wiederholten Rauschens annalog sind. Jede Uebertreibung ist daher ein Mißgriff im Kurprinzip, eine Versündigung am eigenen Körper, die weder dem Wohl des Patienten noch dem guten Ruf der Heilmethode Vorschub leistet; Uebertreibungen kalter Bäder vielfach wiederholt, bringen die Nerven in solch überspannten Zustand, daß von einem guten Kurresultat nicht nur keine Rede mehr sein kann, sondern überhaupt je nach der stattgefundenen Uebertreibung, kürzer oder länger mit jeder kalten Operation pausirt werden muß, und warme Bäder an deren Stelle treten.

Nach jedem lange anhaltenden monotonen Reiz erschläft oder überspannt sich jenes organische System und es wird der gerade Gegensatz erforderlich, um dasselbe wieder in seine normale Temperatur zurück zu bringen; aus dieser Ursache haben denn auch Individuen welche warme Bäder, oder überhaupt ein warmes verweichlichtes Verhalten benützt haben, am meisten von einer kühlenden Kur zu erwarten.

Hoffentlich wird Jedermann hieraus ersichtlich, daß eine starke Kur noch keine gute Kur zu nennen ist, sondern daß nur eine vernünftige, mäßige, dem Krankheits-Zustand entsprechende Kur allein dies Prädikat verdient.

Diese Grundregel gilt jedoch von der Wasseranwendung nicht allein, sondern das ganze übrige Verhalten bedingt eine gute Kur; dieses soll harmonisch zu den Kuroperationen so eingetheilt werden, daß wir möglichst vieler wohlthätigen Eindrücke theilhaftig werden.

So ist Einförmigkeit in jeder Hinsicht ein großer Feind des Wohlseins, darum suche jeder Kurgast, der seine Zeit weise benützen will, steten Wechsel in seiner Beschäftigung, in der Bewegung, in der Ruhe, in körperlicher Anstrengung, im Lesen, im Spielen, im Diskurs, in der Musik, u. u. Keines treibe er weder leidenschaftlich noch anhaltend, namentlich brüte er nie allein, sondern suche stets Gesellschaft, denn Einsamkeit ist nur in seltenen Fällen gut für Kranke, Langeweile gar nie!

Etikette, diese Zwangsjacke der großen Bäder paßt gar nicht in eine Naturheilstätte, denn eine gewisse Freiheit der Bewegung und namentlich der Kleidung, ist absolutes Erforderniß für eine günstige Restauration. Es liegt daher im Interesse aller meiner **P. T.** Gäste, die Etikettesucht der großen Bäder nicht anzunehmen, sondern natürliche anständige Einfachheit beizubehalten wie in allen Wasserheilstätten; wer im Schlafrock sich Bewegung machen will, der thue es nur ungenirt u.

Die Bekleidung sei im Allgemeinen der Jahreszeit, der Witterung und der Erwärmung entsprechend, doch unmittelbar auf jedes Bad eher etwas wärmer als kühler mittelst Ueberkleider, damit die Reaktion schneller und kräftiger erfolge; ist dieselbe eingetreten, wird das Ueberkleid wieder abgelegt; die Kleidung sei nie eng, festanliegend, sondern weit, damit die Zirkulation des Blutes überall freien Lauf habe, und damit ein größeres Luftvolumen zwischen Körper und Kleidung Platz finde, wodurch die Ausdünstung viel leichter abzieht. Um die Hüften geschnallte Hosenträger oder engzugeschnürte Unterhosen sind daher unzulässig. Letztere sollten immer mittelst innern Knöpfen an die Oberhosen befestigt werden. Ein weites Kleid ist auch im Winter wärmer, im Sommer kühler, weil die eingeschlossene Luft zwischen Körper und Kleid ein schlechter Wärmeleiter ist.

Markirter Widerwillen (Schauer) gegen eine Kur-Operation, sei es aus wirklichem Bedürfnisse nach Ruhe, oder wegen Nichterwärmung von einer früheren Operation, so wie durch außergewöhnlich kühles oder kaltes Wetter u. verursacht, ist ohne weiteres zu beachten und dieselben unbedingt auszusetzen. Ist im Allgemeinen auffallender Ekel gegen eine gewisse Operation vorhanden, soll dies jedenfalls dem Arzte mitgetheilt werden.

Medizinen, Thee, oder sonstige gepriesene Spezifika neben der Wasserkur anzuwenden, ist dem Prinzip und der Wirkung nach, ein vollkommener Widerspruch, weshalb geheimes Mediciniren als große Inkonsequenz nur verderblich wirken kann.

Das sind die wichtigsten allgemeinen Regeln, welche ich der Erinnerung für nothwendig erachte; spezielle Pflichten des Kurgastes, seine ganze Lebensweise betreffend, werden immer separat ordinirt.

Ich empfehle sie um so mehr der Beachtung, als dadurch viel zu einer fröhlichen heitern Stimmung während der Kurzeit beigetragen wird, welche hinwiederum wesentlich ein glückliches Kur-Resultat befördert, worin mein aufrichtiges Streben liegt.

Zum Schluß eine wichtige Ermunterung, und Trost für Viele!

Die Erfahrung hat gezeigt, daß mit dem Abschluß einer ordentlichen Kur nicht auch ihre Wirkung zu Ende ist, sondern gegentheils, daß bei der Mehrzahl die sogenannte tertiäre- oder General-Nachwirkung nun erst anfängt, und entweder ein größeres entschiedeneres Wohlbefinden, mit sichtbarer Veränderung des Aussehens sich allmählig geltend macht, oder aber, daß die Entwicklung der Krisen beginnt, die mit Intermissionen manchmal über ein Jahr anhalten. Werden solche Krisen anders als hybridisch behandelt, treten sie oft leicht zurück, und der Zustand wird ein schlimmerer als er früher war. Darum seien **Ausdauer** und **Konsequenz** treue Begleiterinnen aller Wasserkurgäste.

