

344066, V, C, e,

L. Braun

Die
Grundlehren der Naturheilkunde

(früher „Allgemeine Curregeln“ betitelt)

mit besonderer Berücksichtigung

der atmosphärischen Cur.



Motto: Die Ungleichheit bildet die Triebfeder
der Bewegung im Weltgebiet.

Von

Arnold Rikli

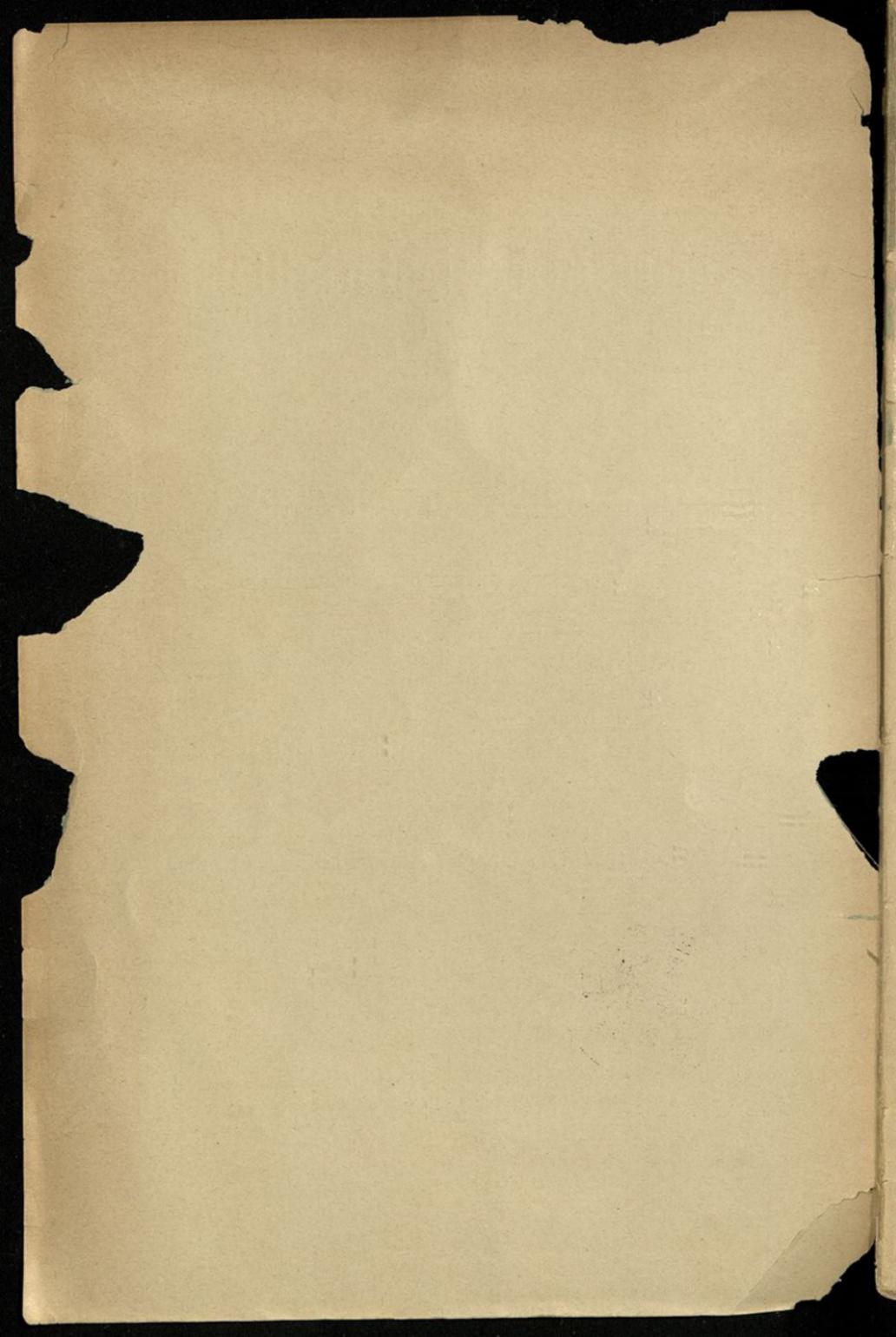
naturwissenschaftlicher Arzt in Beldes (Oberrain, Oesterreich) und in Florenz.

Siebente verbesserte Auflage.

1890.

Zu Verlage des Verfassers und bei L. Fernau in Leipzig.

Druck von Kleinmayr & Bamberg in Laibach.



Die
Grundlehren der Naturheilkunde

(früher „Allgemeine Curregeln“ betitelt)

mit besonderer Berücksichtigung

der atmosphärischen Cur.

Motto: Die Ungleicheit bildet die Triebfeder
der Bewegung im Weltgebiet.

Von

Arnold Rizki

naturwissenschaftlicher Arzt in Welbes (Oberkrain, Oesterreich) und in Florenz.

Siebente verbesserte Auflage.



1890.

Im Verlage des Verfassers und bei L. Fernau in Leipzig.

Druck von Kleinmayr & Bamberg in Laibach.

Abtheilungs-Register.

	Seite
I. Abschnitt: Einleitung	2
II. Abschnitt: Grundzüge der curmäßigen Anwendung der physikalischen Hilfsmittel	10
III. Abschnitt: Die einzelnen Heilelemente	17
IV. Abschnitt: Verschiedene allgemeine Rück- und Vorausblicke	83

Alphabetisches Register.

- Abhärtung und Hautkräftigung, die richtige, 42, 43, 46, 47, 54, 65.
 Abkühlungsformen, Indicationen derselben, 34.
 » Wirkung derselben, 35.
 Abreibung, Technik derselben, 106.
 Abtrocknung des Kopfes, 115.
 Abwaschung, Technik derselben, 106.
 Alpenstock, Nutzen desselben beim Bergsteigen, 159.
 Arbeit befördert die Verdauung, 152.
 Arzneigebrauch während einer Naturcur verdirbt dieselbe, 166, 175.
 Arzt, Wirkungssphäre desselben, 6, 20, 24, 111, 162.
 Augenbad, 125.
 Aussprüche zweier Autoritäten als Begründung unserer Erfahrungen, 72.
 Bad, kaltes, vor- und nachher, ist für Erwärmung zu sorgen, 157, 158.
 Bäder, erregende, müssen mit Reibungen verbunden werden, 121.
 Barfußgehen, Wirkung desselben, 60, 61.
 » Verhaltens- und Vorsichtsmaßregeln dabei, 61.
 Beinbad, Wirkung und Technik desselben, 123.
 Beischlaf beeinträchtigt die Cur, 167.
 Bekleidung während der Cur, 164.
 Bergsteigen, 156, 159.
 Bettdampfbäder nach Rikfi, deren Vorzüge und Indicationen überhaupt, 52, 89.
 » Dauer und Wirkung derselben und allgemeine Verhaltensmaßregeln, 90, 91.
 Bewegung, natürliche, 1, 11, 12, 15, 156, 160.
 » durch Medicin erzeugte, schädliche, 16, 17.
 » naturgemäß unterstützte, 17.
 Blut, entartetes, seine Ursachen und Folgen, 46.
 Blutwallungen nach Kopf und Brust, 114.
 Blutwärme, 10.
 Brausebad, Wirkung und Indicationen desselben, 130.
 Cur-Diät, Beschaffenheit derselben, 154.
 Cur-Sonnenbad, Anlage und Ausführung desselben, 80, 82.

- Cur-Sonnenbad, Dauer und Wirkung desselben, 82—84.
 » Modificationen desselben und deren Indicationen, 85, 86.
 » erfordert Wasserabkühlung, 87.
- Dampfbäder (siehe B addedampfbäder).
- Diät, 144—155.
- Einpackungen, trockene und nasse, verschiedene Wirkung derselben, 92, 98, 99.
 » Dauer derselben, 103, 104.
 » Harn ist vorher abzulassen, 93.
 » kalte Füße sind in einer solchen künstlich zu erwärmen, 96.
 » nächtliche, 103, 105.
 » partielle, Indicationen derselben, 95, 97.
 » unangenehme Erscheinungen derselben und Maßregeln zu deren Beseitigung, 100, 101.
- Entzündung, Wesen derselben, 169.
- Erkältungskrankheiten, Wesen derselben, 55, 57.
- Erwärmungsformen, 27—29.
 » Hauptwirkung derselben, 30.
 » erregende Wirkung derselben, 31.
 » beruhigende Wirkung derselben, 32.
 » Indicationen und Contra-Indicationen derselben, 33.
- Fieber, künstliches, 31, 51.
- Fieber ist das Zeichen stärkster Heilungsenergie des Körpers, 163.
- Fieber, Wesen desselben, 169—171.
- Fußbad, Wirkung und Technik desselben, 123.
- Gänsehaut, 65.
- Gefäßsystem, 5, 6.
- Gehen bewirkt als die natürlichste Bewegung die beste Erwärmung, 156—158.
- Gesundheit, Begriff derselben, 1, 168.
 » meist nur relativ, 170.
- Halbbad, Technik, Dauer und Wirkung desselben, 110—112.
- Hautathmung, 40, 41, 46.
- Hautausdünstung, gesteigerte, Ursachen und Wirkung derselben, 44—49.
- Hautausstrahlung, die freie, Wirkung derselben auf das Blut, die organische Faser und den Geist, 41—43.
- Hautcultur, 39, 47.
- Hautfärbung, der Grad der, ist die beste Prognose, 88.
- Haut, geübte, 65.
- Hautreinigung, 50, 51.
- Haut, verkümmerte, und deren Folgen, 46.
- Heilen, 47, 48, 162, 163.
- Heilungselemente, 19.
- Heilungsverlauf, ist vorher nicht zu bestimmen, 188.
- Heilungsvorgänge langwieriger Leiden beim Naturheilverfahren, 178—187.
- Hungermangelkrise, 153.
- Jugenderziehung, die richtige, 70.
- Kalte Füße, Maßnahmen zu deren Beseitigung, 96.
- Klystiere, Wassermenge und Wirkung derselben, 138, 140.
- Kopfbad, hinteres und seitliches, Technik und Indicationen derselben, 125.
- Kopfwaschung, morgendliche, 111.
- Kraft, Begriff und Sitz derselben, 1, 2.
- Krankheiten, chronische, 171.
- Krankheit, Wesen und Ursachen derselben, 1, 18, 23, 47, 55, 170, 171.
- Krisen sind Heilungsbestrebungen des Organismus, 171, 187.
- Leben, Begriff desselben, 1, 9.
- Lebensdauer, 7.
- Lebenskraft, 3, 176, 177.
- Leibbinde, 137.
- Licht, Einfluß desselben auf das organische Leben, 38.

- Lichtluftbad, 56, 72.
 » und Wasserbad, deren Verhältnis zu einander und deren verschiedene Indicationen, 59.
 Lichtluftbad, Verhaltensmaßregeln darnach, 62, 63.
 » Requisites, 73.
 » besondere Ausübungsregeln, 73—79.
 » die den Bekleidungsgrad bestimmenden Umstände, 74.
 » Dauer desselben, 75.
 » Unterhaltung und Gesellschaft während desselben, 76.
 » Bewegung und Ruhe während und nach demselben, 77.
 » Kopfschutz während desselben, 79.
 » und Cur=Sonnenbad verschieden, 87.
 Lichtluftcur, bei absoluter, die Eintheilung der Mahlzeiten, 78.
 Lüftung der Wohnräume, Kleider und Betten, 66, 68.
 Magenstischaffeln, 119.
 Mahlzeiten, Zahl und Tageszeit derselben, 78, 149, 151.
 Mantelabreibung, Wirkung und Technik derselben, 107, 109.
 Medicin, schädliche Wirkung derselben, 16, 17.
 Mensch, der, ein Lichtluftgeschöpf, 38.
 Moleküle, Wesen derselben, 1.
 Morgenstund hat Gold im Mund, 160.
 Mundbad, Technik, Wirkung und Indicationen desselben, 127.
 Nahrungsmittel, Auswahl individuelle Normaldiät ein Umding, 144, 147, 148.
 Nahrung, Menge derselben, 149.
 Nahrung muß gut gekaut werden, 152.
 Naturheilkunde ist an keine Jahreszeit gebunden, 161.
 Nervenkraft, 21, 37.
 Nervenkraft, Entwicklung derselben, 22.
 Nervensystem, 2, 6.
 Patient theilt außergewöhnliche Erscheinungen dem Arzte bald mit, 163, 165.
 Polarische Temperaturanwendung, Wirkung derselben, 25, 37, 45, 52.
 » » naturgemäß begründet, 52, 53.
 Prophylaxis, 51, 56, 71.
 Regenbad ist mit Vorsicht zu gebrauchen, 129.
 Reinigung, monatliche, 167.
 Ruhe, 160.
 Seele, 3.
 Schlafen bei offenen Fenstern, 67.
 Schmerzberuhigendes Verfahren, 133, 135.
 Schmerz, Wesen desselben, 168, 170.
 Schwammwaschung, Technik, Wirkung und Indicationen derselben, 128.
 Schwäche, Wesen derselben, 169, 171.
 Schwitzen, 51, 82, 83, 94, 102.
 Schwungathmen, 156.
 Sitzbad, gewöhnliches, Technik, Dauer und Wirkung desselben, 117, 122.
 Sitzbad, niederes, oder Astersitzbad bei Hämorrhoidalbeschwerden, 120.
 Sonne, das vornehmste Lebensselement, 69.
 Sonnenbad in Beldes, 84.
 Sonnenlicht, seine Eigenschaften und Wirkungen, 81, 88.
 Sonnenstich und dessen Behandlung, 88.
 Strahlbusche, Technik und Wirkung derselben, Warnung vor deren Mißbrauch, 131.
 Symptome werden meist mit der Krankheit verwechselt, 170.
 Tabakgenuß, 155.
 Temperaturveränderung, individuell begrenzt, 14.
 » Nothwendigkeit derselben, 13, 26, 36, 161.
 Thermalreize, Wirkung und Nothwendigkeit derselben, 58, 64.
 Triefmantel, 108.
 Umschläge, beruhigende, kalte Temperatur und Indicationen derselben, 132, 134.

Umschläge, beruhigende, warme, Temperatur und Technik derselben, 133.

» erregende oder Wickelungen, 135, 136.

Unterarmbad, Technik, Wirkung und Dauer desselben, 124.

Unterhalbbad, 112.

Unterleib (der) ist meist der Sitz, nicht aber immer der Herd der Krankheiten, 152.

Vegetabil-Diät, meine Erfahrungen, Beobachtungen und Schlüsse über dieselbe, 145, 147.

Verweichlichung, 54.

Vollbad, Wirkung und Indicationen desselben, 133.

» Contra-Indicationen und Verhaltungsmaßregeln, 116.

Wassergurgeln, Indicationen desselben, 126.

Wasserschnupfen, Indicationen und Technik desselben, 126.

Wassertrinken, 141, 143.

Wärme, Wesen derselben, 9.

Widerwillen gegen eine Curapplication ist stets zu beachten, 165.

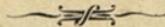
Wickel, siehe Einpackungen und Umschläge.

Wollt gesund werden und ihr werdet gesund, 187.

Vorwort.

Nach dem vorausgehenden Titel kann es nicht Zweck dieses Schriftchens sein, für alle möglichen Krankheitsfälle Anweisung in den verschiedenen Anwendungsformen von Licht, Luft und Wasser zu geben, sondern dies ist Sache der Verordnung oder eines sogenannten Handbuchs. Es wird ferner angenommen, daß man die wichtigeren Curanwendungsformen gesehen oder mitgemacht hat oder mehr weniger im Sinne hat, dieselben unter Anleitung zu gebrauchen, daher hier nur die seltener vorkommenden in ihrer technischen Beziehung näher beschrieben werden. In heilkundiger Beziehung handelt es sich bloß darum, die allgemein giltigen Grundsätze und die wichtigsten Sonderregeln zur Kenntniß zu bringen, um sie nicht jedem Neuling wiederholen zu müssen, sowie die Curleitung im schriftlichen Wege (mit Hilfe exponirter Badediener) zu erleichtern.

Dieses Schriftchen hat also wesentlich den Zweck, den Geist der Naturheillehre im allgemeinen klar zu legen, den Leser zu veranlassen, auch zwischen den Zeilen zu lesen, nämlich mit Rücksicht auf seine eigenen Zustände folgerecht denken zu lernen, um richtige Schlüsse ziehen zu können. Je gründlicher dies erreicht wird, desto sicherer und rascher gelangen der Hilfesuchende und der Arzt zu einem beiderseits befriedigenden Ergebnis.



I. Abschnitt.

Einleitung.

1.

Leben ist Bewegung (der Stoffkleinsttheilchen, Moleküle),*

Kraft heißt die Fähigkeit der Stoffbewegung,

Gesundheit ist regelrechte Stoffbewegung,

Krankheit bedeutet gestörte Stoffbewegung, folglich ist **Kraft** das Haupterfordernis zum Leben und der Gesundheit!

«Wer Kraft hat, hat alles, wer keine hat, dem fehlt alles», sagt Ideler.

2.

Kraft wird beansprucht, um den Blutstrom durch den Körper zu treiben; Kraft bedarf es, um unsern Körper in Bewegung zu setzen, noch mehr, um außer dem eigenen Gesamtstoff (Körper) fremden Stoff zu bewegen, wie z. B. Lasten tragen, Erde bearbeiten u. Nicht minder ist

* Moleküle ist der Ausdruck für die denkbar kleinsten Theilchen unseres Körpers, am besten als Blutdampf, Blutdunst zertheilt oder aufgelöst sich vorgestellt; nur in diesem Form- oder Aggregatzustande vermag der Lebensstrom (Blut genannt) durch die Wände der Haargefäße normal sich verbindend und lösend durchzusickern (Groszmoose und Endosmoose).

Ed. Reich gibt in seinem Werke: «Der Mensch und die Seele» folgende Definition über Atom und Moleküle:

Alle Materie ist Aether; den Namen eines Atoms verdient nur das Atom des Aethers. Wenn eine Zahl von Aetheratomen zusammentritt, so resultirt erst ein Körperatom oder eigentlich ein Molekül. Der Aether ist ohne Dualität, ohne Anfang, ohne Ende, unerzeugbar, unzerstörbar; der Aether ist das Universum. Weil Unveränderlichkeit das Wesen des Aetheratoms ausmacht, darum ist dieses absolut die Einheit.

Achsendrehung des Aetheratoms ist der Prototypus aller Erscheinungen. Seien wir specifisch menschlich und messen wir, vergleichen wir, bedienen wir Schwachen uns einer Krücke: Es enthalte der mitillionste Theil eines Cubit-Miltionimeters eine Miltillion von Atomen; nun drehe sich in jedem kleinsten Theile der Zeit, vielleicht im mitillionsten Theil einer Terze, ein jedes Atom einmal um seine Achse. Was resultirt daraus? Die Erklärung des letzten Grundes, die Erkenntnis des Alpha und Omega. Gibt es ein Sinnbild für das Begreifen dieser Verhältnisse?

Für das Aetheratom ist vielleicht der mitillionste Theil einer Terze die Zeiteinheit, für die Erde sind es 24 Stunden, für ein Centralsonnensystem Billionen Jahre; für das Infusorium ist eine Minute dasselbe, was fünfzig Jahre für den Menschen sind, u. u.

Kraft vonnöthen, den Nahrungsstoff, welchen wir aufnehmen, regelrecht bis zu dessen Ausscheidung in Bewegung zu erhalten, nämlich den Verdauungsact, die Verählichung (Assimilation), die Rückbildung (in Ausscheidungsproducte) und die Ausscheidung selbst durchzuführen. Fragen wir nun: Wo ist der Sitz dieser Kraftquelle, welche alle möglichen Stoffbewegungen, die sowohl im menschlichen Körper als durch denselben außerhalb ihm bewirkt werden? so lautet die Antwort: Das Gehirn und Rückenmark bilden dessen Mittelpunkt, von wo aus der ganze Körper, einem Telegraphenetz ähnlich, in feinen Nervenfasern und den feinsten Ausfaserungen durchzogen wird. Die Haut als Grenzorgan unseres Körpers bietet ein vollständiges Nervenfasernetz (gewissermaßen einen Gegenpol zu Gehirn und Rückenmark), derartig, daß es in derselben keine Stelle gibt, wo ein Nadelstich oder ein Temperaturreiz nicht empfunden würde; mit anderen Worten, wo das innere Nervencentrum nicht dagegen mit gesteigerter Nervenbewegung rückwirkte (reagirte).

3.

Allerdings kann man dem Nervensystem auch keine selbständige Bewegungsfähigkeit zuschreiben, sondern dasselbe ist jedenfalls ein **bewegtes** Instrument, und fragen wir, durch was dasselbe bewegt wird, so bleibt uns kein anderer Ausweg, als die Antwort übrig: durch die Seele, deren Thätigkeit oder Aeußerungen wir Naturärzte gar oft mit «Lebenskraft» bezeichnen. Ob die Seele eine absolut gegebene Größe oder Kraft für die Lebensthätigkeit, beziehungsweise der Lebensdauer sei, oder ob dieselbe auch entwickelt, gesteigert werden kann, lassen wir hier als eine ungelöste philosophische Frage beiseite. Bezüglich ihres Hauptinstrumentes zwecks Zeugung und Belebung eines lebenden Einzelwesens, Mensch genannt, nämlich bezüglich des Nervensystems, halten wir dies für einen unbestrittenen Grundsatz (Axiom).

4.

Nachdem der Mensch das oberste Geschöpf auf dem Erdballe darstellt und dieser letztere als ein Kind der Sonne sich erweist, läßt sich mit Fug und Recht der Satz aufstellen: Das Nervensystem ist vermöge seines feinen, räthselhaften Baues und seiner Wichtigkeit im körperlichen Haushalte nicht nur das vornehmste Gebilde im menschlichen Körper, sondern überhaupt das höchste vegetative Product der Sonne auf dem Erdkörper. Zur Begründung dürfen wir nur daran erinnern, daß die Lähmung eines kleinen Stückchens Nervenfasern, des Lungen-Magennervs (nervus vagus-) oder des sympathischen Nervs, genügt, dem Leben ein Ende zu machen. Dies stimmt auch vollständig mit den durch den berühmten Chemiker Hensel in dem Schriftchen «Kurzer medicinischer Unterricht», Fol. 2, aufgestellten Satze: Heute aber wissen wir, daß es überhaupt bloß Nervenkrankheiten gibt.

5.

Für nicht viel weniger wichtig, als das Nervensystem im organischen Haushalt, erkennen wir das Gefäßsystem oder das Blutröhrennetz, dessen Mittelpunkt das Herz darstellt. Von demselben aus verbreitet sich ein Ausströmungs- und Rückströmungs-Röhrennetz, ebenfalls mit den feinsten Ausfaserungen (Haargefäße, Capillarien) versehen, in sämtliche Körperteile, selbst in die harten Zähne, um Nennstoffe abzugeben und wieder Altstoffe aufzunehmen.

Die übrigen Organe, nämlich Verdauungscanal, Lunge, Leber, Nieren, Milz, Drüsen, Schleimhaut zc., können wir grundsätzlich nur als verschiedenartige Anhäufungen des Nerven- und Gefäßnetzes mit mehr oder weniger eingewebter Muskelfaser ansehen, deren eigenartige Thätigkeit mittels organischer Durchseihung (Endosmose und Exosmose) uns stets räthselhaft bleiben wird.

6.

Nachdem alle Bewegung vom Nervensystem ausgeht, so verhält sich auch das Gefäßnetz ohne die Anregung (Impuls) des ersteren träge, unthätig. Beide sind in ihrem Wirken so eng verknüpft, daß sie sehr wohl sinnbildlich mit einem Ehebündnis verglichen werden können, wovon das erstere dem commandirenden, dirigirenden Manne, das letztere dem fruchttragenden, emsigen Eheweibe entspricht. Je harmonischer diese beiden Ehehälften zusammen arbeiten, desto schöner blüht der Baum der Gesundheit und trägt dementsprechend Früchte. Diese Harmonie bildet sowohl die Grundlage für die Gesundheitserhaltung, als sie das unverrückbare Ziel sein muß zwecks Wiedererreichung der verlorenen Gesundheit. Mehr als dies zu erlangen, ist für den Arzt unmöglich; über diese Wirkungssphäre hinaus bleiben ihm alle Thüren verschlossen, mit anderen Worten: Der Arzt sorgt (curirt) für möglichste Unterstützung des Säftekreislaufes und — die Natur heilt! Einem berühmten Anatomen wurde von einem Laien gesagt: «Nun, Sie müssen den menschlichen Körper wohl genau kennen.» — «Ja», antwortete er, «wir kennen denselben wie die Straßen einer Stadt, allein was in den Häusern (sinnbildlich in den Zellen der Organe) vorgeht, das wissen wir nicht.»

Wir können also nur dahin mitwirken, daß alle Straßen und Wege (Nerven- und Blutbahnen) rein, wegsam und belebt gehalten werden, damit der Lebenssaft regelrecht überallhin ströme; das übrige müssen wir der Mutter Natur überlassen.

7.

Durch das bisher Gesagte schließen wir, daß die Gesundheit und ein langes Leben bedingt wird durch:

- 1.) eine starke Seele,
- 2.) ein kräftiges Nervensystem,
- 3.) ein hoch entwickeltes, regelrecht arbeitendes Gefäßsystem.

Es mag sein, daß diese einfache Darstellung der Grundlage ärztlichen Wirkens für den ärztlichen Stand ein zu offenes Bekenntnis in sich schließt, allein es ist überflüssig, sich deshalb sanguinischen Vorstellungen hinzugeben, denn die praktische Durchführung, nämlich die individuelle Bewertung, bietet der Schwierigkeiten genug.

8.

Alles in der Welt Bestehende ist nur von relativer Vollkommenheit, nämlich bestimmt, verbessert, entwickelt zu werden, von einer tieferen Stufe zu einer höhern zu gelangen. In dieser Beziehung lassen wir die Seele, wie schon früher erwähnt, als ein ungelöstes Problem außer Frage und halten uns bezüglich der Entwicklung an ihre zwei Hauptinstrumente, nämlich an das Nerven- und Gefäßsystem.

9.

Unser Einleitungssatz lautet: Leben ist Bewegung der Kleinsttheilchen; gleichlautend heißt der Mayer'sche Lehrsatz: Wärme ist die Bewegung der Kleinsttheilchen, folglich ist Leben und Wärme-Erzeugung gleichbedeutend, was uns das alltägliche Leben vollauf bestätigt, denn beim Tode wird der Körper kalt.

Mayer sagt nicht, eine bestimmte Wärme oder Temperatur bedeute die Bewegung der Kleinsttheilchen. Da aber jeder Sache oder Person eine Temperatur (positive und negative Wärme) eigen ist, so folgt daraus, daß die jeweilige Wärme eines Körpers oder Gegenstandes genau den Bewegungsgrad seiner kleinsten Theilchen darstellt. Demgemäß bewirkt jede Temperatur-Anwendung oder Uebertragung auf den menschlichen Körper (Abkühlung, Erkaltung, Erhitzung) eine vermehrte oder verminderte Bewegung seiner kleinsten Theilchen nach irgend einer Richtung.

10.

Alles Pflanzen- und Thierleben gedeiht nur unter einer bestimmten Wärme der umgebenden Luft oder des umgebenden Wassers, sowie bei einem bestimmten Wärmegrad seiner Lebflüssigkeit. Beim Menschen ist bekanntlich der normale, d. h. der durchschnittliche Wärmegrad seines Lebensstromes, Blut genannt, $29\frac{1}{2}^{\circ}$ R oder 37° C. Ob die innern Organe dieselbe, d. h. eine höhere oder tiefere Wärme erzeugen, ist noch nicht aufgeklärt. Damit ist noch keineswegs gesagt, daß unser Blut normalerweise keine höhere oder tiefere Temperatur aufweisen dürfe; gegentheils sind wir der Ueberzeugung, daß, weil es in der Welt nichts Feststehendes gibt und namentlich unser Lebensmeer, die Luft, fortwährenden und großen Temperaturveränderungen unterworfen ist, eine tägliche Steigerung der Blutwärme durch Muskelbewegung oder Sonnenschein und ein Niedergang derselben unter den Durchschnittsgrad durch

kühle und kalte Luft ein Naturgesetz sei, welches, wenn wir es einhalten, außerordentlich viel sowohl zur Erhaltung als zur Wiedererlangung der Gesundheit beiträgt.

11.

Wenn Bewegung Leben ist, verstehen wir hierbei Bewegung im weitesten Sinne und nicht bloß die Distanzbewegung, nämlich von einem Punkte zu einem andern mittels der Beine. Es gibt noch eine andere ebenso wichtige, allerdings weniger in die Augen fallende Bewegung, nämlich die Pendel- oder Localbewegung. Dieselbe ist scheinbar keine Distanzbewegung, und dennoch ist sie es, wenn sie genau angesehen wird, nämlich für die Kleinsttheilchen. Mit Ausnahme der Beine sind unsere sämtlichen Organe auf die Local- oder Pendelbewegung, d. i. Zusammenziehung und Ausdehnung, angewiesen, was wir uns am besten an dem «Lunge» genannten Organe vergegenwärtigen. Bekanntlich besteht dieselbe aus einer eigenartigen Zusammensetzung feinsten Nervenfasern, Blutgefäße, Luftbläschen und Muskelgewebe. Beim Einathmen der Luft wird diese sammt Blut in die Lunge gedrängt, wodurch das ganze Organ wesentlich ausgedehnt wird; die Ausdehnung besteht indes nur darin, daß alle Kleinsttheilchen sich von der Stelle begeben, beziehungsweise sich lockerer aneinander reihen, und bei der Ausathmung oder Zusammenziehung des Organes wieder an ihre Stelle zurückkehren. Es findet also eine Hin- und Herbewegung, d. i. eine Pendelbewegung der Kleinsttheilchen, statt.

12.

Die Local- oder Pendelbewegung ist, genau besehen, ein Abschnitt (Segment) der Kreislaufbewegung und summiert sich durch ihre häufige Wiederholung zu einer vollständigen Kreislaufbewegung, weil schließlich in der Welt alles auf Kreislaufbewegung ausgeht und damit endet. Fahren wir z. B. mit einem Eisenbahnzug irgendwohin und wieder zurück, so legen wir einen Kreislaufabschnitt auf der Erde zurück; fahren wir geradeaus weiter und weiter, so begehen wir den directen Kreislauf um die Erde.

13.

Aus dem Vorausgehenden wissen wir, daß jede Temperaturveränderung (Alteration), welche auf unsern Körper übergeht, zuerst stets das Gefühlsorgan, nämlich das Nervensystem, berührt und bewegt; blitzschnell geht diese Bewegung auf das Gehirn-Rückenmark über und von da auf die verschiedenen innern Organe, in erster Linie auf das Gefäßsystem.

Wie bekannt, wirkt die Kälte nach einem physikalischen Gesetz zusammenziehend, die Wärme ausdehnend auf alle Körper, beziehungsweise Stoffe; dies findet in umso höherem Grade statt, je entwickelter organisirt ein Wesen ist, wie die höheren Thierclassen und der Mensch durch ein feingebautes Nervenetz!

Wir haben es sonach in der Hand, durch methodische Temperatur=anwendungen der uns umgebenden Lebensflüssigkeiten, Licht, Luft und Wasser, gesteigerte oder verminderte Bewegung der Kleinsttheilchen oder verschiedene Wärme in unserem Organismus vermittelt des Nervensystems hervorzurufen.

Der Lebensproceß besteht ja überhaupt darin, daß wir durch aufgenommene Nahrung neues Bewegungsmaterial zuführen, damit Wärme erzeugen, dieselbe wiederum durch Ausstrahlen, Ausdünsten (directe Abkühlung) und Schwitzen (indirecte Abkühlung) wieder abgeben und so den Kreislauf der Stoffkleinsttheilchen aufrecht erhalten.

14.

Weil unsere Natur nur bei der durchschnittlichen Temperatur des Blutes von $29\frac{1}{2}^{\circ}$ R bestehen kann, so liegt ihr stets das Streben inne, diesen Durchschnittswärmegrad zu erhalten; man kann sie deshalb durch künstliche und natürliche Kältereize (Wärme=Entziehungen), mehr oder weniger zwingen, gesteigerte Wärme zu erzeugen, indem sie die entzogene rasch zu ersetzen strebt. Dies hat indes seine individuelle Grenze; wird die Wärme=Entziehung durch zu kalte Flüssigkeiten, zu oft wiederholte Anwendung, zu lange Dauer derselben übertrieben, so ruft dies eine zu starke Zusammenziehung (Erstarrung) hervor, in erster Linie der Nervenmasse, und in deren Folge der Blutgefäße, der Muskeln, kurz, des ganzen organischen Gewebes; dessen Ausdehnungs=Spannkraft oder die Localbewegung (Elasticität) wird niedergedrückt, und es tritt das Gegentheil von dem ein, was man erzwecken wollte, nämlich statt vermehrter eine verminderte Wärme=Erzeugung. Aehnlich ist der Vorgang bei zu viel Wärme=Anwendung durch Warmwasserbäder, Dampfbäder, Heißluftbäder, Sonnenbäder und Schwitzpackungen. Die organische Faser wird allzusehr ausgedehnt, gelockert, dadurch die zusammenziehende Spannkraft ebenfalls niedergedrückt, in erster Linie im Nervenetz die Localbewegung verringert, in deren Folge weniger Wärme erzeugt und Frösteln hervorgerufen. Werden Kälte= und Wärmereize vereint übertrieben, so tritt eine unnatürliche oder krankhafte Aufregung oder Abspannung des Nervensystems ein.

15.

Daß Bewegung, nämlich die Localbewegung unserer Organe, ein rein physikalischer Vorgang, die Erst= und Hauptwirkung des Lebensprocesses sei und nur hierdurch die Erzeugung chemischer Producte hervorgerufen werden kann, werden wir handgreiflich durch ein Beispiel erläutern. Wollen wir essen, muß die Hand vom Teller zum Munde sich bewegen, hier kann wiederum nur durch Bewegung der Zunge, der Wangen, der Kaumuskeln das Kauen vor sich gehen und der Saft der Unterzungendrüsen zur Einspeichelung sich absondern. Um

den Speisebrei in den Magen zu befördern, bedarf es der vereinten Bewegung der Zunge und der Schlundmuskeln. Der Verdauungsact des Magens, d. i. die Absonderung des Magensaftes und die Abstoßung des Speisebreies in den Zwölffingerdarm, geht nur unter dessen kräftiger Zusammenziehung und Ausdehnung vor sich. Zur Einführung des Bauchspeichelsaftes und der Galle in den Zwölffingerdarm bedarf es der Bewegung der Bauchspeicheldrüse und der Leber, ebenso der wurmförmigen Bewegung der Gedärme, um den Speisefast einzuziehen und die Fäces zum After zu fördern, und endlich bedarf es hier der kräftigen Bewegung der Mastdarmmuskeln, des Zwerchfelles und der Bauchdecke, um den Aichenkasten zu leeren. So gibt es im Körper absolut keine Leistung (Function) eines Organes, wo nicht die Bewegung desselben die Grundbedingung bildete, versteht sich: stets unter vorausgehendem Impuls des Nervensystems (Innervation).

16.

Die verschiedenen chemischen Erzeugnisse oder Arbeitsleistungen der Organe, wie: Kohlenäure aus der Lunge, Harnsalze aus den Nieren, Galle aus der Leber u., sind doch wahrlich nur secundäre Wirkungen des Lebensprocesses. Die Bewegung, ein rein physikalischer Vorgang, ist überall die vorausgehende Lebensthätigkeit. Wenn wir daher, mit Ausnahme der Nahrung, durch rein physikalische Mittel dem Organismus zuhülfe kommen, so stehen wir der Wahrheit der Natur gewiss viel näher als die Chemiker (Mediciner). Offenbar verwechseln die letzteren die Wirkung mit der Ursache, wenn sie mit Chemikalien Bewegung in den Organismus bringen wollen, wie z. B. durch ein Abführmittel Bewegung in die Gedärme.

Allerdings kann durch ein chemisches Reizmittel, welches nicht Nahrungsmittel ist, sondern aus einem absoluten Fremdstoff für unsern Körper besteht, Bewegung oder Stillstand in die Gedärme gebracht werden; allein welcher Art ist diese Bewegung? Sie gleicht vollständig derjenigen, welche durch langen Haber (Peitsche) den Pferden beigebracht wird, der unvermeidlich Ermattung, Abschwächung nachfolgen muß. Warum letzteres? Die Darmnerven, durch einen Fremdstoff gereizt, trachten, denselben so schnell als möglich los zu werden, aus dem Tempel zu schieben, zwingen das Gefäßsystem, außergewöhnlich viel Säfte zur Lösung und Transportfähigkeit abzusondern, und die Darmmuskeln, durch außergewöhnliche Zusammenziehung und Ausdehnung mitzuwirken. Sind sie alle drei vereint durch übermäßige Anstrengung einen Feind losgeworden, so folgt darauf Abspannung, wie nach jeder außerordentlichen Thätigkeit, bei häufiger Wiederholung Schwäche zurücklassend, wie die Erfahrung genügend lehrt. Nahrung verhält sich aber als Freund der Gedärme, statt als Feind, und erfordert keine übermäßige, unnatürliche organische Anstrengung.

17.

Wie ganz anders ist das Verhältniß, besonders in der Nachwirkung, wenn wir die Gedärme physikalisch unterstützen, nämlich durch Kälte- und Wärmereize, direct und indirect, wie durch Sitzbäder, Unterleibsbrausen, Klystire, Barfußgehen und überhaupt Fußbewegung; ferner durch veränderte Nahrung, längere Ruhepausen zc. Hierdurch werden die Darmnerven, die Blutgefäße und Muskeln zc. **naturgemäß** unterstützt, denselben die Arbeit erleichtert, so daß Kräftigung als Nachwirkung eintritt.

Dieser getreuen Darstellung des Sachverhaltes entsprechen denn auch die großartigen Erfolge der Naturheilkunde, welche mehr und mehr die Aufmerksamkeit des Publicums auf sich ziehen.

Ganz ähnlich verhält es sich, um weniger Bewegung in den Organismus zu bringen, resp. dieselbe zu dämpfen, wie z. B. in Neuralgien (Nerventrämpfe) oder bei Fieberhize. Die gewaltfame Niederdrückung durch chemische Fremdstoffe, ganz gleichgiltig, wie sie heißen, bewirken alle mehr weniger Halb-Nervenschwäche (Parese), welche stets in andern Organen Schlassheit oder Schwächung nach sich zieht, woraus mit der Zeit wieder neue secundäre Leiden, nicht selten Ganzlähmungen entstehen. Die physikalische Beruhigung der Nerven- und Blutbahnen läßt bei vernünftiger Anwendung stets Belebung und Kräftigung als Nachwirkung zurück, weil sie nicht mit Fremdstoffen (Giften) zu kämpfen gehabt haben, sondern in ihrem Streben direct unterstützt worden sind.

18.

Im Eingange sagten wir, Krankheit sei gestörte Stoffbewegung; vom philosophischen Standpunkte beurtheilt, müßten wir sagen: Krankheit sei der Kampf der Seele gegen abgelebte Körpertheilchen. Dieser Zustand bildet die Einheit aller Krankheitsformen, wie es auch nur **eine** Gesundheit gibt. Die tausend verschiedenartigen Formen, unter welchen das Kranksein uns vor die Augen tritt, dürfen nicht mit dem Wesen derselben, nämlich der Kreislaufstörung der Säfte, verwechselt werden. Diese ist stets das Vorausgegangene, die Ursache der Erkrankung, die wirkliche Krankheit, daher kann das einzige Ziel der Corrigirung nur die Wiederherstellung der Kreislaufströmung sein. Die äußern, sowohl sichtbaren als bloß empfundenen Erscheinungen (Symptome) bilden meistens nur das Leiden des Erkrankten, nämlich gesteigerte Nerven- und Gefäßthätigkeit zwecks Beseitigung der Kreislaufstörung. Leider werden die Symptome jedoch fast ebenso oft als das Wesen der Krankheit angesehen und mit allen nur erdenklichen Mitteln zum Nachtheile der Erkrankten bekämpft und niedergedrückt.

II. Abschnitt.

Grundzüge der curmäßigen Anwendung der physikalischen Hilfsmittel.

19.

Die Heilungselemente.

Streng genommen, gibt es absolut keine Heilmittel, am allerwenigsten chemische, weil nur die Natur heilt, nämlich die seelische Lebenskraft vermitteltst ihrer Hauptwerkzeuge: Nerven- und Gefäßsystem. Was man gewöhnlich Heilmittel nennt, sind nur Beruhigungs-, Dämpfungs-, Unterdrückungs- oder Aufregungsmittel der organischen Thätigkeit. Welcher Art die chemischen Mittel wirken, haben wir beispielsweise in § 16 auseinandergesetzt und erwähnen derselben nicht weiter, weil sie, naturwidrig, nie in die Naturheilmethode eingereiht werden können.

Die physikalischen Hilfsmittel heißen Licht, Luft, Dampf, Wasser, Bewegung, Ruhe, Magnetismus, Electricität und veränderte Nahrung. Obenan steht das Licht (Sonnenlicht), die Mutter alles Lebens; ist dasselbe auch nicht von so unmittelbarer Lebensnothwendigkeit wie die Luft, so ist es dennoch wichtigerer, höherer und feinerer Natur, weil selbst die Luft ohne Besonnung verdirbt, die besonnte Luft, höher entwickelt, gesunder sich erweist. Ganz ein ähnliches Verhältnis besteht zum Wasser; außerdem gibt es ohne Sonnenlicht keinen Dampf oder Dunst in der Luft, welcher zum Leben unumgänglich nöthig ist. Kurz, denken wir uns den Erdkörper eine Spanne Zeit, z. B. nur eine Woche lang, ohne Licht, alles stürbe ab, sofort entstünde ein allgemeines Grab! Wie schon gesagt, können alle obgenannten physikalischen Hilfsmittel keinen Anspruch auf positive Heilmittel machen, ihrer Urbestimmung nach sind sie nur Lebenselemente. Durch deren methodische Anwendung zur Nachhilfe am menschlichen Körper hat man sich daran gewöhnt, dieselben Heilmittel zu nennen.

20.

Laut § 6 obliegt dem Arzte keine andere Aufgabe, als die Kreislaufstörung ausfindig zu machen und zu deren Wiederherstellung sein Möglichstes beizutragen; wir müssen deshalb dieser Störung etwas näher treten. Dieselbe besteht stets in einer periodisch oder anhaltend unnatürlichen Anhäufung oder Durchkreisung der Lebenssäfte, Nervenöl und Blut, in irgend einem Körpertheil, dafür in einem andern Theile deren zu wenig kreisen. Natürlich schlussfolgernd haben wir dort, wo zu wenig Stoffbewegung sich bemerkbar macht, bewegungsanregend und im entgegengesetzten Falle bewegungsberuhigend vorzugehen, was einer bloß localen Behandlung gleichkäme; indessen ist hier ein wichtiges

«aber» einzufügen; nämlich selbst diese einfache Krankheitserklärung (Diagnose) ist selten mathematisch sicher festzustellen, und müßten wir häufig fehlgehen, wenn diese unsichere Diagnose die einzige Grundlage der Behandlung böte. Eine bloße Localbehandlung bei irgend wichtigerem Leiden beweist stets Kurzsichtigkeit des Arztes im organischen Haushalte, und müssen wir sie als eine stümperhafte Flickarbeit erklären.

21.

Jedes Einzelwesen bildet ein unversehrbares (integrirendes) Ganzes, mithin ist auch jede Kreislaufstörung oder Krankheit das Merkmal (Kriterium) seiner Ganzheit und daher vernunftgemäß der Gesamtorganismus zur Verantwortung, d. i. zur Corrigirung der Störung heranzuziehen.

Kraft (Nervenkraft) heißt, wie eingangs gesagt, die **Haupttriebfeder** des Kreislaufes oder der Stoffbewegung; somit bleibt Kraftentwicklung, Kraftförderung, nämlich kräftigende Ganzbehandlung des Organismus, das Haupterfordernis und die Localnachhilfe das untergeordnete. Wird erstere dem Nervensystem beigebracht, dann versteht es Mutter Natur schon selbst, den Fehler zu finden, den wir Kurzsichtige häufig nicht bestimmen können; sie beseitigt denselben in mehr weniger Zeit, wenn überhaupt noch Heilung möglich, d. h. keine sogenannte organische Entartung vorliegt. Meistentheils verschulden wir selbst durch zahlreiche Lebensfehler die Schwächung, die Erkrankung; allein auch abgesehen hiervon, weil alles Erschaffene nur relativ vollkommen besteht, so kann auch das gesündeste Nervensystem Entwicklung und Kräftigung erlangen.

22.

Stellen wir nun die Frage: Wie erreichen wir Kräftigung des Nervensystemes, so gibt hierauf ein altes Sprichwort: «Uebung macht den Meister», die beste Antwort: nämlich Uebung seiner Bewegung, d. i. der Zusammenziehung und Ausdehnung durch naturgemäße Einflussnahmen. Die natürlichen Einflüsse bestehen in den Temperaturveränderungen (Variationen) durch Licht, Luft und Wasser, auf unsere Haut geleitet — diese üben das Gefühls- oder Gefäßnervensystem, sowie Muskelthätigkeit das Bewegungs-Nervensystem, — endlich in Nahrungsveränderung, die, wie jede Aenderung (Differencirung), neue Bewegung hervorruft. Ebenso nothwendig und heilsam wirkt ein verändertes Gemüthsleben durch Unterhaltung, Zerstreuung, Musik, Tanz, schöne Gegend, Ausflüge, Schiffahrt u.; auch diese Lebensreize erzeugen neue belebende Bewegung im Nervencentrum und dessen Ausstrahlungen.

23.

Vom Standpunkte dieser einfachen Auffassung jeglicher Art des Krankseins verliert die Diagnosenstellung nach medicinischer Namens-taufe den großen Nimbus (Schein), welchen man ihr beigelegt hat; sie entbehrt für die Naturärzte fast jedes praktischen Wertes, zumal soviel Begriffsverschiedenheit über ein und dieselbe Benennung herrscht

und enorme Irrungen dabei unterlaufen, wie die Erfahrung dies tausendfältig gelehrt hat. Nur eine falsch gelehrte Haarspalterei kann in jeder Krankheit etwas Besonderes sehen und sie deshalb in ein Abtheilungssystem mit Classen und Species zwingen wollen, welches in Wirklichkeit gar nicht besteht. Es ist dies eine menschliche Krücke, die, je mehr man sich ihrer bedient, dahin führt, den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu erkennen und das Wesen des Krankseins aus den Augen zu verlieren. Mögen die Aeußerungsformen noch so verschieden sein, dieselben bedeuten stets den Kampf der Seele mit abgelebter Körpermaterie oder mit fremden, in unsere Körper eingedrungenen Stoffen, oder auch Herstellungsthätigkeit des verwundeten Körpers, kurz gesagt, eine Erneuerungsthätigkeit der Lebenskraft.

24.

Die Einzelwesen (Individuitäten) unterscheiden sich darin, daß sie eine ihnen eigenthümliche Wahrnehmung, Empfindung und Vorstellung aller äußeren Einwirkungen besitzen, mithin auch die physikalischen, die chemischen (nahrungsstofflichen) und seelischen Einflüsse verschiedentlich aufnehmen und darauf rückwirken. Auf diesem Grundsatz fußend, gibt es keine absolute Heilungsvorschrift (Norm), weil alle äußeren Einwirkungen auf unsern Körper relativer Natur sind, was besagen will, daß der Arzt ebensoviel die Eigenheit der Individuität, als die Strömungsstörung in deren Körper zu studiren hat. — Alle in Lehr- und Handbüchern aufgestellten Vorschriften, Krankheiten nach medicinischer Benennung zu behandeln, sind daher sehr zweifelhaften Wertes, weil alles systemmäßig oder bestimmt hierüber Aufgestellte bestenfalls als ein Mehrheitsresultat gelten kann.

25.

Die Naturheilkunde, insofern sie es mit der Anwendung verschiedener Temperaturen zu thun hat, heißen wir auch Thermotheapie. In derselben gilt als allgemeiner Grundsatz, daß große Temperaturunterschiede erregend auf das Nervensystem und Gefäßsystem, kleine Unterschiede stärkend und beruhigend auf jene Strömungsnehe einwirken. Wird also dem Körper vor einer Abkühlung Wärme zugeführt, so kommt hiedurch ein größerer Temperaturunterschied auf der Haut zur Geltung; eine um so größere Nervenirregung geht vor sich, als man den Unterschied weit gewählt hat. Eine solche Doppel-Temperaturanwendung nennt man eine paarig entgegengesetzte oder polarische.

26.

Einseitige Temperaturanwendungen durch lange Dauer in einer bestimmten Form, wie z. B. kalte Umschläge, welche rasch erneuert werden, warme oder kalte Brollbäder, Sonnenbäder, Luftbäder, Feuchtwicklungen in längerer Dauer oder öfterer rascher Wiederholung, wirken beruhigend, erschlassend, bei höherem Grade erdrückend, lähmend auf die vorbenannten Bewegungssysteme. Wir können daher den täglichen Kaltwaschungen

ohne ab und zu vorgenommene Schwitzbäder, warme Vollbäder oder erheizende Sonnenbäder gar nicht das Wort reden; über kurz oder lang werden sich Nachtheile, mitunter bedeutende, dieser einseitigen Kältepraxis einstellen, wie wir dies mehrfach zu beobachten Gelegenheit hatten. Also im Wechsel, im allmählichen Steigen der Temperaturunterschiede beruht die Belebung, Kräftigung und Entwicklung; jede Einseitigkeit erzeugt Beruhigung, Erschlaffung, Stillstand und Tod.

27.

Die Erwärmungs-Formen.

Wir kennen folgende, wesentlich verschiedene Erwärmungsarten:

- 1.) durch Bewegung und Reibung, organische Erwärmung genannt, methodisch in Heilgymnastik durchgeführt auch Organik bezeichnet;
- 2.) durch Anhäufung der Eigenwärme mittels Kleidung oder Einhüllung, in der Cursprache Einpackung, auch Wicklung, Wickel genannt;
- 3.) durch Zufuhr äußerer oder innerer fremder Wärme, als: Sonnenlicht, Kunstwärme in Dampf, Wasser, warmer Luft und mittels Nahrung und Getränken.

28.

Keine dieser Erwärmungsarten kann die andere auf die Dauer ersetzen, sondern jede hat ihre bestimmte Eigenwirkung und daher eigene Berechtigung; doch kann bis zu einem gewissen Grade die eine für die andere eingeschaltet werden (curatives Eingreifen), was jedoch Kenntniss und Erfahrung der verschiedenen Wärmewirkungen voraussetzt.

29.

Die allgemeinste, naturgemäße Erwärmung bleibt immer die organische Erwärmung, nämlich durch Muskelbewegung; allein Kranke sind gar oft durch Schmerzen oder Schwäche verhindert, davon Gebrauch zu machen. Diese Erwärmungsart als die wichtigste und nothwendigste gilt als Regel nach den meisten Abkühlungsbädern; wir versparen ihre weitere Besprechung auf ein besonderes Capitel unter dem Titel «Bewegung und Ruhe». Ihr zunächst kommt die Erwärmung durch Sonnenlicht, dann durch Reibung, Pressung der organischen Gebilde, und hierauf folgt erst die Erwärmungsart durch Ansammlung der Eigenwärme und endlich die Zufuhr fremder, künstlicher Wärme. Bei letzterer unterscheiden wir als wesentlich, ob dieselbe in trockener oder feuchter Form geschieht, wodurch wieder stark verschiedene Wirkungen erzeugt werden.

30.

Die Hauptwirkung der Erwärmung besteht in der Ausdehnung und Anschwellung der elastischen Gebilde, daher der Körper bei starker Erhitzung dicker, voller wird.

31.

Starke, kurz dauernde Erhitzung wirkt in erster Linie erregend auf die Thätigkeit der Bewegungs-Hauptorgane, Nerven- und Gefäßsystem, besonders auf das letztere, so daß bedeutend gesteigerte Schwingungen in den Gefäßen und in den Nervenbahnen wahrnehmbar werden. Geschieht die Erhitzung über einen größern Theil des Körpers, so wird der Puls vollschwellend und zahlreich, die Athmung gesteigert wie im Fieber, kurz, sie erzeugt ein künstliches Fieber.

32.

Eine anhaltende Wärme-Anwendung wirkt in der Nachwirkung abspannend, erschlaffend auf die organische Faser und erlahmend auf ihre Leistung, daher bei übermäßiger Nerventhätigkeit in Krämpfen, Convulsionen oder nervösen Schmerzen öfter sehr angezeigt. Sanfte Erwärmung, besonders in feuchter Form, von mäßiger und längerer Dauer wirkt direct beruhigend auf das aufgeregte Nervensystem. Beispielsweise sieht man dies auffallend bei gelinden Bettdampfbädern, welche herrlichen Schlaf herbeiführen. Die milden Erwärmungen wirken mehr bewegend auf das Blutwasser als auf die Blutkörperchen, daher mehr auflösend als Neubildend.

33.

Erwärmung, beziehungsweise Erhitzung, ist im allgemeinen die beste Vorbereitung für eine nachfolgende Kälte-Anwendung, weil sie der Wärme-Aussaugung der kalten Flüssigkeiten viel Wärme entgegensetzt und somit die Rückwirkung, d. i. die Wiedererwärmung des Körpers, sichert oder befördert. Unter welchen Umständen und wie dies zu geschehen hat, ist Sache der Erforschung der Eigenthümlichkeit des Einzelwesens (Individualisirung).

Künstliche Erwärmung oder Erhitzung findet heilend im allgemeinen da Anwendung, wo keine außergewöhnliche Wärme vorhanden ist, sondern eher mangelt, mit Ausnahme bei Erfrierungen oder im hochgesteigerten Froststadium, wie bei Wechselfiebern, Cholera zc.; in letztern Fällen müssen zuerst Kältereize, namentlich Abreibungen, die organische Erwärmung der Haut zurückbringen; ferner, wo die organischen Gewebe, hauptsächlich die Nerven und Muskeln, in zu gespanntem Zustande sich befinden.*

* Merkwürdig ist, daß der geniale Priesnitz in seiner letztern Praxis die Wärme-Anwendung ganz aufgegeben hatte und vollständig in den Gegensatz, nämlich zur alleinigen Kälte-Anwendung, zur bloßen Abhärtungscur übergegangen ist, welches System seine fanatischen Anhänger noch lange beibehalten und in seiner vollen Einseitigkeit ausgeübt haben.

Es ist doch bekannt, daß seine schönsten und schnellsten Curesultate in die Zeit fallen, da er vernünftig schwitzen ließ. Ferner sind unzählige Heilresultate der warmen Bäder zu allen Zeiten, dann die in Masse erstehenden öffentlichen Dampfbadanstalten unleugbare Zeugen für die große Berechtigung der Wärmereize.

Die Abkühlungsformen.

Zwecks Abkühlung des Körpers stehen uns die Lebensflüssigkeiten Luft und Wasser zugebote, außerdem wirkt Ruhe allbekanntlich abkühlend.

Die künstlichen oder heilsamen Abkühlungen mittels Luft und Wasser werden grundsätzlich angewandt:

- 1.) in Fieberzuständen, um die übermäßige Blutwärme zu entziehen;
- 2.) wo die organischen Gewebe, insonderheit die Nerven, Gefäße und Muskeln, im Erschlaffungsstande sich befinden, zwecks Anregung und Befestigung in erhöhte Spannkraft;
- 3.) bei fröstelnder Haut und in außergewöhnlichen Frostgefühlen, wie sie bei Wechselfiebern, der Cholera und bei erfrorenen Gliedern vorkommen, um Wärme hervorzurufen.

Natürlich müssen hierbei die verschiedensten Formen und Grade in der Abkühlung platzgreifen; in den beiden ersten Fällen kann die Abkühlung durch Luft jene durch Wasser öfter ersetzen und unter Umständen den Vorrang verdienen; hingegen in den Fällen unter Nr. 3 bedarf es eingreifender Kältereize, welche nur Wasser, Schnee und Eis gewähren. Wie Wasser und Luft als Thermalreize sich gegenseitig verhalten, werden wir geeigneter im Abschnitt «Lichtluftbad» erörtern und können deshalb füglich weitergehen.

Die Hauptwirkungen der kurz dauernden raschen Abkühlungen auf unsere Bewegungs-Hauptorgane sind folgende:

In der Erstwirkung heftig zusammenziehend, daher mehr erlahmend auf deren Thätigkeit; in der Nachwirkung erregend, belebend, **besonders auf das Nervensystem**, stets vorausgesetzt, daß dieselbe die Erwärmungsfähigkeit des Einzelnen nicht übersteigt.

Sanfte Abkühlung, besonders in nasser Form, bei mäßiger und längerer Dauer, wirkt vorzüglich beruhigend in Aufregungszuständen, bei Fiebern, Wallungen und nervöser Erregtheit.

Wer die Naturheilkunde, im engeren Sinne die Temperaturheilkunde (Thermotherapie), wahrhaft begriffen hat, weiß, daß es keine ausschließliche Kaltwasser-Heilmethode gibt; er weist ihr darum keine so enge Grenzen an, sondern erkennt, daß das Wesen dieser großen Heilwissenschaft in den Temperatur-Veränderungen (Variationen, Differenzirungen) ruht, so ausgedehnt sie der menschliche Körper nur verträgt, vom Eispunkt bis zu Wasser und Dämpfen von 44° R.; Luft- und Sonnenbäder von 50 bis 55°. Der Erfahrene weiß ebenfalls, daß Kältereize ihn öfter sitzen lassen, d. h. den erwarteten Dienst nicht leisten, während dann der entsprechende Wärmereiz mitunter sogleich die gewünschte Wirkung hervorruft. Im allgemeinen steht fest, daß Wärme, nämlich circa 29° R. den feststehenden Ausdruck des organischen Lebens bildet, daß daher Wärme-Anwendung, wo es sich um Lösung von Stockungen handelt, was in den meisten langwierigen Leiden der Fall ist, die Hauptrolle spielen muß, während Kälte-Anwendung nur so weit zur Geltung kommen soll, um die Erschlaffung der organischen Faser zu verhüten.

Anhaltende durchgreifende Abkühlung wirkt geradezu ertödtend auf alle organische Bewegung oder Leistung, ist daher nur höchst selten anwendbar, wie z. B. bei Tobjüchtigen oder um eine sehr tiefgreifende Rückwirkung hervorzurufen.

Eine flüchtige, scharfe Abkühlung scheint bewegender auf die Sauerstoff tragenden Blutkörperchen als auf das Blutwasser, daher mehr Neubildend als auflösend zu wirken.

Endlich haben wir noch zu erwähnen, daß Ruhe, weil sie in Bewegungsverminderung besteht, Abkühlung bewirkt.

36.

In jeder gut geleiteten Cur wird man sich stets vor Augen halten müssen, die dem Einzelwesen angepasste Mischung von Erwärmung und Abkühlung anzuwenden, je nachdem mehr anregende, bildende oder beruhigende auflösende Thätigkeit nothwendig ist. Nie kann aber einer dieser Gegenätze andauernd (extensiv) einseitig angewendet werden, ohne in eine nachtheilige Richtung zu verfallen.

37.

Kurz dauernde intensive Hitze- und Kältereize sind in der Erstwirkung und der äußern Erscheinung nach sehr ähnlich, nämlich beide ein Gefühl von Brennen und starke Röthe erzeugend, also die Blutkörperchen und das Blutwasser heftig bewegend.

Uebermäßige Wärme- wie Kälte-Anwendung erzeugen auch ähnliche Nachwirkung, nämlich Frösteln, Abspannung, Mattigkeit, Gliederschwere, das eine durch zu große Ausdehnung, das andere durch zu weit getriebene Zusammenziehung der Nervenfasern; die beiden Extreme berühren sich. Nur in der mittleren Nervenspannung (Elasticität) empfinden wir das Vollgefühl unserer Kraft und Gesundheit. Die Elasticität, gleichbedeutend mit Kraft, ist um so größer, je mehr die Fähigkeit weit-schichtiger Ausdehnung und Zusammenziehung, nämlich ausgiebiger oder anhaltender Pendelbewegung, im ganzen Körper vorhanden ist. Wie wir am geeignetsten dahin gelangen, wird in der weiteren Abhandlung auseinandergesetzt werden.

Zur gefälligen Notiznahme.

Wie man aus dem nachfolgenden Titelblatt ersieht, haben wir den Artikel «Lichtluftbad», weil sowohl für die Heilkunde als für die Gesundheitspflege von allgemein giltigem Grundwert, in Separatabdruck als selbständiges Schriftchen erscheinen lassen.

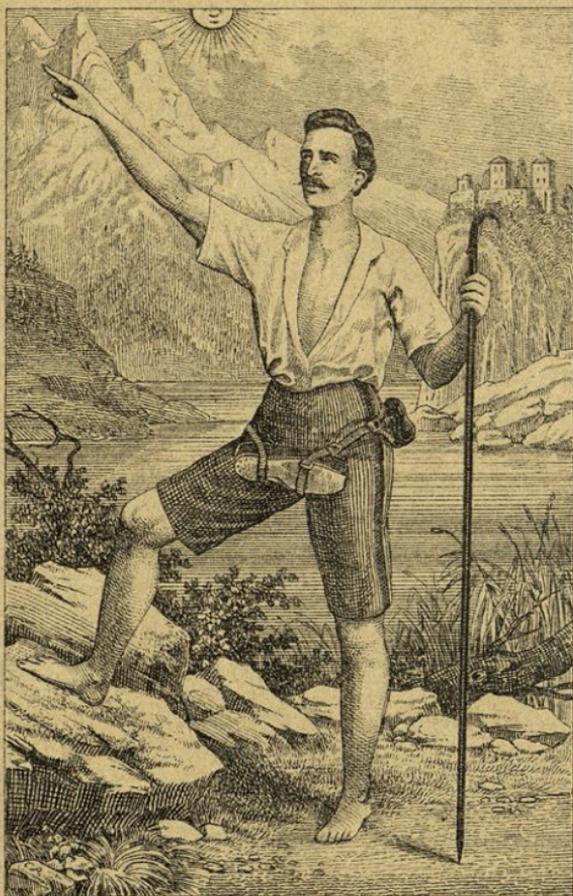
Hierbei konnten wir nicht umhin, gewisse gewichtige Grundsätze, welche ebenso für die Heilkunde wie bloß für die Lichtluftbäder geltend sind, gleich- oder ähnlich lautend aufzunehmen.

Aus diesem Grunde wolle man daher die vorkommenden Wiederholungen entschuldigen.

Der Verfasser.

Das
Lichtluftbad - Costüm im Ausmarsch

in der
Naturheilanstalt zu Veldes in Oberkrain
practicirt.



Lit. F. Gattenauer.

Ein Zittern durch den Aether schwinget
Als Weckruf ewig wunderbar,
Wohin der Lichtstrahl immer dringet,
Stellt sich das Leben wirkend dar.

Vom Wärmekuß des Lichts erregt,
Wird lebensbalsamreich die Luft,
Und was sonst mühsam nur sich reget,
Wird munterwohl im Sonnenduft.

Das Wasser — Luft und Licht gezeugt
Als Drittes im Stofflebens-Ring —
Wo's dienend sich vor jenen beuget
Als Heilfactor — acht's nicht gering!

III. Abschnitt.

Die einzelnen Heilelemente.

38.

Das Lichtluftbad oder das atmosphärische Bad.

Motto: Wasser thuts freilich.
(Kausse.)

Höher doch stehet die Luft,
Am höchsten das Licht. (Rikli.)

A. Theoretischer Theil.

Der Mensch, seinem Wesen nach das höchsterschaffene Lichtluftgeschöpf, hat bis in die jüngste Zeit die Wichtigkeit, mit welcher die edelsten Lebensflüssigkeiten: Licht und Luft, auf seine geistige und körperliche Entwicklung und Kräftigung einzuwirken vermögen, beirweitem nicht erkannt, daher auch viel zu wenig benützt.

Wie so häufig wir das Naheliegende unterschätzen und unser Heil vorzugsweise im Fernliegenden suchen, so geschah es auch leider hierin bis auf die jüngste Zeit; erst seit kurzem wendet man den wichtigsten Lebensreizen: Licht und Luft, größere Beachtung zu, jedoch viel zu einseitig, nur als Lungennahrung und beinahe gar nicht als ebenso wichtige äußerliche Belebungs mittel im Wege der in unserer Haut ausbreiteten Nerven- und Gefäßneze.

Zur besseren Würdigung der letztern Sachlage beabsichtigen wir, hiermit Aufklärung zu verbreiten.

Um der Meinung zu begegnen, als sei dies bloß unser Steckenpferd, führen wir hierüber die gewichtigen Worte des berühmten Hufeland als eines bedeutenden Gewährsmannes an. In seinem Enchiridion, Fol. 162, sagt er: «Zur Wiederherstellung des gestörten Gleichgewichtes in der Nerventhätigkeit (und Gefäßthätigkeit — der Verfasser) ist nicht zu verabsäumen viel Muskelbewegung und Belebung der Nerven durch den allgemeinen feinen, unsichtbaren und imponderablen Lebensstoff der Atmosphäre vermittelst täglicher Bewegung in freier Luft, Landluft, Fußreisen. Das tägliche Luftbad ist gewiß das stärkendste Mittel von allen, durch kein anderes zu ersetzen, mehr wirkend als alle andern und gar keine Gegenanzeige habend.»

Unter dem allgemeinen feinen, unsichtbaren und imponderablen Lebensstoff der Atmosphäre ahnte er wahrscheinlich den damals un-

bekannten «Ozon» (durch Sonnenlicht höher entwickelten Sauerstoff); allein wir halten dafür, daß der directe Lichteffect auf unsere Haut weit wichtiger ist.

In seiner «Makrobiotik», 6. Auflage, Fol. 37, schreibt Hufeland:

«Es existiren auch Wesen, die eine gewisse Freundschaft und Verwandtschaft zur Lebenskraft haben, sie erwecken, ermuntern, ja höchst wahrscheinlich ihr eine feine Nahrung geben. Diese sind vorzüglich: Licht, Wärme, Luft und Wasser, vier Himmelsgaben, die man mit Recht die Freunde und Schutzgeister alles Lebens nennen kann!

«Obenan steht das Licht, unstreitig der nächste Freund und Verwandte des Lebens und in dieser Rücksicht von weit wesentlicherer Einwirkung, als man gewöhnlich glaubt. Ein jedes Geschöpf hat ein um so vollkommeneres Leben, je mehr es den Einfluß des Lichtes genießt. Man entziehe einer Pflanze, einem Thiere das Licht, es wird bei aller Nahrung, bei aller Wartung und Pflege erst die Farbe, dann die Kraft verlieren, im Wachsthum zurückbleiben und endlich verbotten; selbst der Mensch wird durch ein lichtloses Leben bleich, schlaff und stumpf und verliert zuletzt die ganze Energie des Lebens.»

39.

Die Haut, das Grenzorgan unseres Körpers, durch welches wir in beständiger Berührung mit der Außenwelt stehen, besteht als Wesenheit aus einem reichhaltigen feinen Nerven- und Gefäßnetz. Diese beiden wirken durch Rückstrahlung in so hohem Grade in das Körperinnere, daß eine richtige Hautkultur nicht nur zur Hauptbedingung des Gesundseins wird, sondern auch als Grundlage der vollständigen Entwicklung unserer körperlichen und geistigen Kräfte bestimmt ist. Die Pflege der Haut, eigentlich besser und wichtiger bezeichnet: «des Grenzorganes», ist wesentlich eine dreifache und besteht in der Förderung 1. der freien Ausstrahlung; 2. der kräftigen Ausdünstung; 3. der gründlichen Reinigung.

Ausstrahlung und Ausdünstung sind gewissermaßen Gegensätze, wie Tag und Nacht, die sich ebenso zeitweise ablösen müssen, um das entsprechende Gleichgewicht in der Hautthätigkeit aufrecht zu erhalten; in diesem Gleichgewicht beruht der Höhepunkt der Hautleistung.

40.

Der lebende Körper ist schon oft mit einem geheizten Ofen verglichen worden, indessen hinkt das Gleichnis in einigen Beziehungen gewaltig; der Ofen strahlt (bei regelrechter Heizung) wohl Wärme, dünstet aber weder Gase noch Dämpfe aus, wie unser Körper; es hinkt ferner darin, daß der Kaminofen nur eine Einathmung durch das Feuerloch, gleich uns durch die Lunge, jedoch keine im äußern Umfang liegende oder umkreisende, wie wir durch die Haut, besitzt; endlich daß jener durch

den Nichtgebrauch, der Mensch hingegen sich nur bei richtigem Gebrauch seiner Heizungsorgane am längsten erhält. Nur dann ist ihm wohl, wenn das Feuer (die Lebenswärme) überall gleichmäßig durch seinen Körper strömt; seine Adern sind die Feuer- und Rauchgänge, die hiezu stets offen und rein gehalten werden müssen.

Ausstrahlung wie Ausdünstung bedeuten Wärme-Abgabe, d. h. sie bewirken beide in letzter Berufung Wärmeverlust, sind indes in ihrer sachlichen Erscheinung und persönlichen Wahrnehmung ganz entgegengesetzter Natur.

41.

Die freie Ausstrahlung der Haut

nämlich die Entblößung derselben im Lichtluftmeere, bewirkt eine verstärkte Anziehung der Blutkörperchen, der wirklichen Kernt Träger des Blutes, an die Leibesoberfläche und bei Empfindung der Abkühlung ein verhältnismäßiges Zurückdrängen der Blutflüssigkeit (Serum), des untergeordneten, gewissermaßen entgegengesetzten Blutträgers, nach den Innenorganen. Da jene die wesentlichen Träger des Sauerstoffes sind, den sie durch die Lungen nicht genügend erlangen, so muß ihnen derselbe im Wege der Millionen Hautcanälchen in ergänzendem Maße zugeführt werden. Je weniger fest anliegend und minder luftdicht unsere Bekleidung beschaffen ist, in umso vollständigerem Grade wird dies vor sich gehen.*

Der Sauerstoff der Luft, der ununterbrochene Bildner und Zerstörer des Lebens, ist ein hochwichtiges Zugehör regelrechten Stoffwechsels, so daß die vollständige Sättigung des Blutes mit demselben auf beiden Wegen, nämlich durch Lunge und Haut, von größter Bedeutung ist. An den Händen und Füßen, wo die Gefäßnetze reicher und oberflächlicher entwickelt sind, kann man sich diesen Vorgang am besten veranschaulichen. Werden die Fußplatten, welche bei der gebildeten Bevölkerung fast beständig bedeckt sind, oder die Hände bei solchen Städtern, die stets Handschuhe zu tragen die schlechte Gewohnheit haben, frei der Luft, namentlich bei kühler Temperatur, oder dem Sonnenschein ausgesetzt, so nehmen sie in kurzer Zeit durch den Andrang der Blutkörperchen eine carminrothe Färbung an. Wird noch kräftige Muskelbewegung damit verbunden, namentlich, wenn mit den Händen Arbeit verrichtet oder barfuß marschirt wird, so tritt die Blutkörperchenschwellung noch energischer, ausdrucksvoller hervor und man fühlt hierbei deutlich in diesen Theilen eine gesteigerte behagliche Wärme. Also in der natürlichen Röthung der Haut, in der energischen Blutkörperchenströmung in

* Die neueren Mez'schen Filethemden der Fabrik C. Mez & Söhne in Freiburg i. B. entsprechen in dieser Beziehung einem entschiedenen Bekleidungsfortschritte, und aus demselben Grunde empfiehlt es sich, im Winter leicht gekleidet im gut erwärmten Zimmer sich aufzuhalten, statt umgekehrt.

den Körperumfang, durch directe Einwirkung der Lichtluftflüssigkeiten hervorgerufen, liegt der Schwerpunkt unseres natürlichsten und vornehmsten Bades. Wo Blut kreiset, da muß Luft, stets wechselnde neue Luft zugeführt werden, und wo es Nerven gibt, bedarf es des Lichtes, des unersehbaren herrlichen Sonnenlichtes, welches sie als ihr feinstes Futter gierig einsaugen.

42.

Wie leicht begreiflich, eignen sich zur Geltendmachung der mehrfachen Wirkung des Lichtluftbades die mittleren Klimate am besten, und hier wieder die mittleren Temperaturveränderungen (Differenzen), indem zu kalte Luft das Blut von der Körperoberfläche allzusehr zurückdrängt, die gesammte organische Faser hart, spröde macht, ebenso wie heiße Luft Schlaffheit und Schwäche erzeugt.

Die geschichtlichen Thatfachen bestätigen uns auch, daß wir nur den mittleren Klimaten die edelsten Erzeugnisse des höchst entwickelten Nervenmittelpunktes (Geistes) in Wissenschaft, Kunst und Dichtung zu verdanken haben.

Die freie Ausstrahlung der Haut in der Luft ist indes noch von einer anderen wichtigen Doppelwirkung begleitet; durch deren Abkühlung wird im Verhältnis des Kältegeföhles eine entsprechende Zusammenziehung ihres reichhaltigen Gewebes sowie ein Zurücktreten des Blutwassers (Serum) herbeigeföhrt.

Unser beständiges ängstliches Warmhalten der Haut mittels Bedeckung schwächt und erhält sie einseitig ausgedehnt; sie verliert die leistungsfähige Spannkraft. Bei vernünftiger Uebung in kalter Luft erlangt dieselbe wieder ihre natürliche Dehnbarkeit und kann ihrer wichtigen Aufgabe des Austausch (Endosmose und Exosmose) als ausgebreitetstes Flächenorgan wieder regelrecht vorstehen. Das durch Verweichlichung entstandene, leicht empfundene Hautfrösteln macht nach längerer Uebung im Lichtluftbade einem erhöhten Wärmegeföhle Platz.

Ein derart hautgekräftigtes Individuum wird staunend wahrnehmen, wie es entblößt im Lichtluftmeer unter bedecktem Himmel, jedoch bei Windesstille, in einer Temperatur von 14° bis 16° R stundenlang angenehm aushalten kann; bei körperlicher Arbeit wird man leicht den ganzen Tag behaglich im adamitischen Kleide in solcher Atmosphäre verharren. Um sich dagegen im Zimmer wohl zu fühlen, nämlich bekleidet, also im Zustande der Ausdünstung, bedarf es einer Temperatur von 28° bis 29° R, direct um die Haut, d. i. unter der Kleidung gemessen.

43.

Allerdings kann man durch Kaltwaschungen, kalte Halbbäder, Abreibungen zc. ein oben besprochene Schwäche beseitigendes ähnliches Ergebnis, wie durch kühle und kalte Luft, erzielen; allein, wohlverstanden, es bewirken die Wasserreize nur ein ähnliches, niemals ein

gleiches Ergebnis, indem verschiedene Ursachen nie absolut gleiche Wirkungen hervorrufen können. Das Wasser, mit $4\frac{1}{4}$ mal stärkerer Wärmeleitungs- und mit 770 mal größerer Wärmeauffangungs-Fähigkeit als die Luft beschaffen, wirkt einerseits bald zu reizend für unser Nervensystem und andererseits zu rasch abführend auf das Gefäßsystem; es kann daher in demselben Verhältnis ungleich weniger ausgedehnt, d. i. Zeit- und Raum einnehmend, angewandt werden. Um die Haut und das Blut mittels Luft auf denselben Grad abzukühlen, wie durch Wasser von gleicher Temperatur, muß man in ersterer Flüssigkeit 20- bis 30 mal länger entblößt verharren; hierdurch gewinnen eben Licht und Luft einen viel nachhaltigeren und naturgemäßerem Einfluß auf unser Grenzorgan und mittels der Rückstrahlung auf Gehirn und Rückenmark auch auf unsern Gesamtorganismus. Die Luftkühlung der Haut ist also durch Wasserabkühlung niemals völlig zu ersetzen.

44.

Die Ausdünstung der Haut

d. i. ihre Ausscheidung der Gase und Dämpfe abgelebter und aufgelöster Bluttheilchen, geht hinwieder nur unter entsprechender Wärme derselben vor sich. Dieser Wärmegrad kann theils durch Muskelthätigkeit, also auf natürlichstem Wege, theils künstlich durch Bedeckung, Umhüllung der Haut oder durch Zufuhr äußerer Wärme, nämlich im Sonnenlicht oder mittels Warmwasser-, Dampf- und Heißluftbäder, herbeigeführt werden. Bei der Ausdünstung gelangt der untergeordnete wässerige Theil des Blutes (Blutserum) vorwiegend zur Bewegung unter die Haut; hierdurch werden die in derselben ausgebreiteten Nervenfasern, Gefäß- und Drüsenneze wesentlich erweicht und erweitert, bei anhaltendem Wärmestande also erschlafft, weshalb sowohl nach längere Zeit dauerndem mittlerem als auch nach kurzem hochgradigem Wärmestande, bei sogenanntem Schwitzen, mehr weniger Frösteln als Nachwirkung eintritt.

45.

Jegliches anhaltende oder einseitige Warmhalten oder künstliche Erwärmen der Haut durch warme Zimmer, dichte Bekleidung, häufige oder langdauernde Warmwasserbäder, und namentlich das Schwitzen unter Bedeckung, d. h. bei Licht und Luftabspernung in Betten, Trockenwicklungen, römischen Schwitzbädern, am auffallendsten in langdauernden Feuchtwicklungen und in Dampfbädern, bewirkt durch das Vorherrschen des Blutserums in der Haut, daß diese blaß und matt, nämlich verhältnißmäßig arm an Blutkügelchen wird. Eine merkwürdige Ausnahme hievon macht einzig das directe Sonnenlicht (sieh Cur-Sonnenbad, allgemeine Curregeln), welches gegentheils nicht nur die Blutkügelchen, sondern gleichzeitig auch das Blutwasser energisch nach der

Körperoberfläche zieht, also große Anziehungskraft, beziehungsweise Verwandtschaft, zur ungetheilten (integralen) Blutflüssigkeit zeigt, der deutlichste Beweis seiner Unerseßlichkeit und Unentbehrlichkeit.

Erst wenn die künstlich erwärmte Haut mit kaltem Wasser oder kalter Luft in Berührung gebracht wird, treten die Blutkörperchen auffallend hervor, und zwar umso ausgesprochener, je größer der Wärmeunterschied zwischen der Haut und der abkühlenden Flüssigkeit besteht; dieselben bewirken mehr weniger Röthung, vom Carmin- bis zum Hochroth, gleichzeitig erneute Ernährung, Spannkraft und gesunde Wärme. Dies die Begründung, warum nach jedem Warmwasserbad unmittelbar eine kurze kalte Waschung oder kaltes Regenbad folgen sollte.

46.

Ein anderes Beispiel, wie die künstliche Erwärmung der Haut unter Licht- und Luftabspernung wesentlich nur das Blutserum an die Oberfläche zieht, sehen wir in der Blasenbildung durch enge Schuhe oder in den Handflächen infolge ungewohnter Führung von größeren Werkzeugen; in diesen Fällen sind nie die farbigen Blutkügelchen wahrzunehmen. Sonach wird durch anhaltenden Aufenthalt in warmen Zimmern oder in Betten sowie bei stetigem Warmkleiden die Haut unabweichlich arm an Blutkügelchen, gleichbedeutend mit blutarm; der gesund erwärmende, an die Blutkügelchen gebundene Kreislauf im äußern Körperumfange verkümmert, die blasser Haut wird stets empfindlicher, fröstelnder und erheischt noch wärmere Kleidung; die wichtige Doppelleistung der Haut: Ein- und Ausathmung, sinkt und wird zunehmend einseitiger, indem die Ausathmung (Ausdünstung) der Einathmung nicht das Gleichgewicht hält, infolge dessen das Blut mehr und mehr entartet.

Was ist natürlicher, als daß durch solche einseitige Hautpflege ein allgemein ungesunder Zustand entsteht, sodann Gegenwirkungs-Erscheinungen (Reactionsymptome) erwachen, welche wir Krankheiten nennen, die im besten Falle als sogenannte Katarrhe oder Rheumatismen auftreten werden. In vielen Fällen aber, wo die Blutkörperchen schon längere Zeit einseitig nach den Innenorganen geströmt, daselbst Blutstauungen und Ablagerungen hervorgerufen haben, nimmt die in demselben Verhältnis zu schwach genährte Haut den höchsten Schwächegrad an; sie bewegt sich nur noch in den Extremen: entweder sie dünstet oder schwitzt gar nicht mehr oder aber läßt sie das Blutserum ohne allen Halt fahren, welchen Schwächestadium man kalte oder profuse Schweiß nennt, die stets von schlimmer Vorbedeutung sind. So verhält es sich z. B. bei der Lungenucht, in manchen Herz-, Gehirn-, Hals- und vielen anderen inneren langwierigen Leiden. Eine richtige Auffassung der Lungenucht gebietet Entlastung der überbürdeten Lunge durch kräftige Rückführung der Blutkörperchen nach der Haut, mit anderen Worten: eine gesteigerte **Hautathmung** in methodisch geübter Ausstrahlung und Ausdünstung.

Die Doppelleistung der Haut kann überhaupt nur dann regelrecht vor sich gehen, wenn die Gebilde, aus welchen sie zusammengesetzt ist, in der Zusammenziehung wie in der Ausdehnung naturgemäß geübt werden. Die Vollkraft erlangt sie, wenn Ausstrahlung und Ausdünstung möglichst gleichzeitig sich im Gleichgewicht bethätigen, wie bei starker Muskelanstrengung derart entblößt, daß das Licht sowohl wie die Luft freien Zutritt zur Haut erlangen und dabei weder Frostgefühl noch Erhitzung einseitig zur Geltung kommen; hiezu bietet die Beschäftigung des Landmannes die meiste Gelegenheit.

Es wird dabei dem starken Wärmeverlust durch Ausstrahlung die energische innere Wärme-Entwicklung entgegengesetzt oder nachgeschoben, so daß trotz des doppelten Wärmeverlustes empfindliches Frostgefühl nicht aufkommen kann, weil die ebenso starke Ausdünstung mit der Ausstrahlung gleichen Schritt hält; beides vereinigt, bedingt einen kräftigen Kreislauf im Körperumfange. Dem mangelhaften äußeren Nerven- und Blutleben liegt, wie wir schon früher angedeutet haben, die Ursache einer sehr großen Zahl innerer Leiden zugrunde, weil Theile der Organe nicht rechtzeitig erneuert oder Blutschlacken gezwungen werden, in diesen letzteren sich abzulagern. Der Grundton, das Charakteristische aller innern Leiden ohne Ausnahme sowie jeglichen Schwächegefühles ist stets ein Stauungszustand in den Nerven- und Gefäßbahnen. Zwecks Heilung kümmert sich die Natur blutwenig darum, ob wir dieses Grundmerkmal jeglichen Krankseins mit deutschen, lateinischen oder griechischen Namen bezeichnen oder gar nicht taufen wollen.

Heilen, kräftigen bedeutet Zertheilung der Stauung oder Stockung, d. i. Wiederherstellung des Kreislaufes (Circulationsregulirung).

Was der Verstand des Verständigen nicht sieht,
Erkennt oft ein einfach kindlich Gemüth!

Wenn dem nicht so wäre, wie ließe es sich dann erklären, daß die nach medicinischer Eintheilung verschiedenartigsten Krankheitsformen, z. B. Entzündungen und Neuralgien, Typhus und Weitzanz, Hypochondrie und krankhafte Aufgeregtheit, Rückenmarksreizung und Blattern, Syphilis und Katarrh u. u., mit ein und demselben grundsätzlich gleichen Verfahren geheilt werden?

In der einfachen Durchführung obigen Grundsatzes, nämlich in der regelmäßig wiederholten Röthung und Erhitzung der Haut im Sonnenlicht, bis zur Schweißbildung getrieben, wozu nothfalls die übrigen Erhitzungsmethoden zu Hilfe gezogen werden können, vereint mit nachfolgenden Abkühlungen durch Luft oder Wasser, gelingt es nicht

selten, die verwickeltesten Krankheitserscheinungen zur Lösung zu führen. Freilich, wenn die Stauungen durch zu lange Dauer oder durch ihre Festigkeit organische Entartungen (Verhärtungen oder Erweichungen) bewirkt haben, dann ist die Grenze der Heilung überschritten; allein Mutter Natur ist geduldig und langmüthig, sie läßt stets Warner, Mahner vorausgehen, darum: Wer hören will, der höre!

49.

Da sowohl Ausstrahlung wie Ausdünstung Wärmeverlust des Körpers mit sich bringen, welcher nur durch Ausbildung des Nahrungsaftes zu Blut und Fleisch sowie durch deren Rückbildung zu den Ausscheidungsstoffen ersetzt wird, so erhellt daraus, daß die tägliche regelrechte Pflege der Doppelleistung unserer Haut oder das verständig ausgeführte atmosphärische Bad das natürlichste und beste Stoffumsatzmittel bietet und zu einer vorzüglichen Quelle der Gesundheit wird. Diese Auffassung wird verstärkt, wenn man in Berücksichtigung zieht, daß bei kräftiger Hautthätigkeit alle übrigen inneren Werkzeuge (Organe), bis zur kleinsten Zelle hinab, gleichen Schritt halten müssen.

Wie die Ausstrahlung eine directe Abkühlung der Haut, jedoch erhöhtes Wärmegefühl in der Nachwirkung erzeugt, so bewirkt die Ausdünstung eine directe Erwärmung mit nachfolgendem Fröstelgefühl. Deren übereinstimmende Pflege ist die einzig richtige Anwendung; jede einseitige Uebung führt unausweichlich auf schadenbringende Abwege, welche man früher oder später gewahr werden muß.

50.

Die Reinigung der Haut.

Jedes Organ, welches in Aufnahme des Stoffes, Verarbeitung desselben und Stoffabgabe anhaltend arbeitet, behält leicht mehr oder weniger Stoffschlackenrückstände in sich, die zeitweise entweder durch eine natürliche freiwillige Reinigung (Krise) weggefegt werden, oder wenn dies nicht geschieht, irgend ein langwieriges Leiden hervorrufen. Dies ist nun bezüglich der Haut, dem so ausgedehnten Ausscheidungs- und Aufsaugungs-Gebilde, von besonderer Wichtigkeit; allein ebenso entsprechend ist sie als äußerliches Grenzorgan unserer freiwilligen Nachhilfe in dieser Beziehung freigegeben. Die Nachhilfe der Hautreinigung ist von so hoher Bedeutung auf unser Geistes- wie Körperleben, daß diejenigen Völkerschaften, welche sie allgemein pflegen, zu den entwickeltesten und gebildetsten zählen, wie hierauf schon in § 42 hingewiesen worden, und daß man ohneweiters den Satz aufstellen kann, die bei einem Volke übliche Hautpflege sei der Maßstab seiner allgemeinen Bildungsstufe.

Die künstliche Hautreinigung kann auf zwei wesentlich verschiedene Weisen vorgenommen werden, nämlich auf trockenem und nassem Wege. Zu ersterem wählt man trockene Reibungsmittel, Hautbürsten, Hauthandschuhe, Flanellflecke zc. Bei kräftiger Handhabung bewirken dieselben nicht nur eine gründliche Reinigung der abgestorbenen Oberhaut (Epidermis), sondern auch einen im Körperumfange verstärkten Kreislauf der Blutkörperchen, wobei die Haut sich mehr oder weniger röthet. Behufs letzteren Weges werden Waschungen, Regenbäder, kalte und warme Wasserbäder, endlich Schweißbäder durch Dampf, heiße Luft und Sonnenschein gewählt. Es unterliegt nun keinem Zweifel, daß sämtliche Hautreinigungen, welche nicht mit dem Schweißacte verbunden sind, mehr oberflächlich wirken, wogegen die Schweißbäder nicht nur äußerlich trefflich reinigen, sondern das ganze Unterhaut-, Gefäß- und Drüsennetz energisch ausfegen; dies besonders, wenn man im höchsten Schweißstadium tüchtig durchgerieben oder mit eingeseiften Bürsten gereinigt wird. Die Schweißbäder haben ferner den Vortheil, daß sie durch die Erhitzung der ganzen Blutsäule sowie der festen Theile den Körper auf kurze Zeit in ein künstliches Fieber versetzen, wodurch sämtliche Ausscheidungsgebilde, stärker angeregt, eine üppigere Absonderung betheiligen und so nebst der Schweißabsonderung, welche bei Erwachsenen im Gewicht zwischen $\frac{1}{4}$ bis 1 Kilogramm schwankt, auch in allen anderen Beziehungen an der Reinigung theilnehmen. So z. B. bringen starke Dampfbäder und Sonnenbäder, längeres Tanzen u. s. w. häufig am folgenden Tag sauren Harn zum Vorschein. Ein Schweißbad ist deshalb nicht nur ein äußerliches, sondern auch ein inneres (organisches) Reinigungsbad, eine Theilerneruerung des Blutwassers, wenn wir berücksichtigen, daß das Blut zu circa $\frac{7}{8}$ aus Wasser besteht; man fühlt sich daher nach einem Schweißbade, vorausgesetzt, daß es in vernünftigen Grade ausgeführt worden, außerordentlich gehoben und verjüngt, trägt in der Regel auch merklich verstärkten Appetit davon. Als gesund erhaltendes Reinigungsmittel, d. h. 2- bis 4mal monatlich, namentlich in der kälteren Jahreszeit, angewendet, bieten die Schweißbäder ein vorzügliches Pflegemittel nicht nur zur Vorbauung (Prophylaxis) vieler Krankheiten, sondern auch zur Entwicklung der Jugend jeglichen Alters. Im Sommer sind die Sonnenschweißbäder (sieh Cursonnenbäder) den Dampfbädern unbedingt vorzuziehen, sollten daher auch öfter, 6-, 8- bis 10mal monatlich vorgenommen werden.

Zu ausführlicher Belehrung über die Theildampfbäder verweisen wir auf die Schrift «Rikli's Bett- und Theildampfbäder», 4. Aufl., im Selbstverlage und bei L. Fernau in Leipzig, Preis 2 Mark. Der in derselben beschriebene einfache Schwizapparat sollte in keinem Hause fehlen, in welchem das Naturheilverfahren angenommen worden ist; mit Hilfe desselben kann man sich den Arzt vielfach entbehrlich machen.

Wie männiglich bekannt, hat nach dem Schwitzen durch ein Schweißbad stets sofort eine mehr oder weniger eingreifende Abkühlung der Haut durch kaltes Wasser oder kalte Luft nachzufolgen, ansonst dieselbe zu sehr erweicht, erschlafft bleiben würde. Es folgen sich also bei den Schweißbädern rasch nacheinander Erhitzung und kräftige Abkühlung, welche mehr weniger schroffe Wärmegegensätze nicht nur ein erregteres Leben in die Haut bringen, sondern auch manche innere, tiefer liegende Stauungen zu lösen vermögen. Durch zeitweilig auf unsere Haut angewendete rasche größere Wärme-Unterschiede schaffen wir eine künstliche Nachahmung des in der uns umgebenden Erdnatur (Atmosphäre) herrschenden Naturgesetzes der schroffen Temperaturwechsel.

53.

B. Allgemeine Betrachtungen bezüglich des atmosphärischen Bades.

Fragen wir: Wo liegt die Ursache der stetigen Wärmeveränderung in der Atmosphäre, der verschiedenen Windströmungen und der Bildung der Atmosphärischen Regen, Schnee, Nebel, Reif, Hagel? so lautet die Antwort: Die Mutter Sonne ist die Urheberin aller dieser Bewegungen oder Veränderungen im Lichtluftmeer. Auf der stetig sich ändernden Achsenstellung der Erde zur Sonne beruht eine ungleiche Erwärmung der Luft und der Erde, wodurch die verschiedenen Windströmungen als Wärme-Ausgleichungen hervorgerufen werden, welche letzteren wieder die Bildung der übrigen Atmosphärischen zugrunde liegt. Die atmosphärischen Abwechslungen sind sonach ein tiefes Naturgesetz für die auf der Erde lebenden Pflanzen, Thiere und Menschen, ein absolut nothwendiger Stimmons- oder Spannungsreiz. Sie bewirken durch ihre stetige Veränderung eine fortwährende Anregung der Kleinsttheilchen-Bewegung, welche beim Menschen zuerst das Nervensystem trifft. Die möglichste Entziehung von denselben, wie es durch die zunehmende Verweichlichung geschieht, hat Mangel an natürlicher Nervenbewegung oder Schwächung und mit letzterer ein Heer von Krankheiten zur Folge.

54.

Unsere Kurzsichtigkeit, in den Erkältungen die Krankheitsursachen zu erblicken, hat zu den allerverkehrtesten und schlimmsten Maßnahmen geführt, die just das Gegentheil von dem herbeiführen, was wir vermeiden wollen, nämlich Krankheitsbegründung. Wer sich regelmäßig erkältet, erkältet sich nicht mehr, d. h. es wird ihn keine Krankheit als Nachwirkung treffen. In der Abhärtung liegt daher ein ganz wissenschaftlicher Begriff, nämlich Uebung, Kräftigung des Nervensystems und als Folge regerer Stoffwechsel. Eltern, welche ihre Kinder durch Anhängen

aller möglichen Schutzkleider vor Abkühlung bewahren wollen, thun denselben einen sehr schlechten Dienst. Die Jugend soll frieren lernen, wie es im Winter im Gang zur Schule und von derselben zurück und bei Jugendspielen vorzügliche Gelegenheit gibt. Je mehr die Jugend in den Atmosphärien sich übt, nämlich so wenig als möglich bedeckt im Lichtluftmeer frei sich bewegt, desto nerviger entwickelt wird sie daraus hervorgehen. Die heute so allgemein gewordene Klage über Nervosität schreiben wir zum größten Theil dem Mangel an natürlicher Nervenbewegung, also einem unbefriedigten Nervenleben, beziehungsweise der Verweichlichung zu. Abhärten bedeutet «sich hart an thun», nämlich den Atmosphärien sich regelmäßig aussetzen, auch wenn sie unangenehm werden, und zwar nach den beiden Polen (Hitze und Kälte); nur bei solcher Uebung erwachsen gehärtete und dehnbare Nerven. Das schmeckt freilich nicht süß!

Das dieser Theorie gerade entgegengesetzte Jäger'sche Bekleidungs-system hat wesentlich darum so großen Erfolg, weil es der Weichlichkeit durch angenehmes, gleichmäßiges Warmhalten entgegenkommt, förmlich schmeichelt; doch die Schädlichkeit, welche in der enormen Einseitigkeit dieses Systems liegt, wird allmählich aufgedeckt werden und es seinerzeit zu Fall bringen. In der Wahrung der Gegensätze liegt die Wahrheit. Je mehr wir uns gewöhnen, leicht bekleidet, beziehungsweise unbekleidet, uns mit den Temperaturveränderungen der Atmosphäre vertraut zu machen, desto dankbarer zahlt sie uns diese Bekanntschaft mit Rüstigkeit und Gesundheit heim.

55.

Hier scheint uns nun auch der geeignete Ort zu sein, die sogenannten «Erkältungskrankheiten» näher ins Auge zu fassen. Wenn eine verweichlichte, also thermal ungeübte Haut von einem kalten Luftzug berührt wird, so werden sich die in derselben liegenden Nervenfasern, Blutgefäße und Drüsen nicht nur verhältnismäßig zu stark zusammenziehen, sondern auch mehr weniger verschlossen bleiben, eben weil sie in der Localbewegung nicht geübt sind. Die Folge hiervon wird sein, daß in der betreffenden Hautfläche die Gas- und Dünste-Ausscheidung stockt und nach rückwärts strömt.

Je mehr Schlacken nun im Blute sich vorfinden, desto reichlicher werden solche durch die Rückströmung aufgelöst und zur kritischen Ausscheidung angeregt werden, woraus Unwohlsein verschiedensten Grades sowie auch schwere Krankheiten entstehen müssen; letztere umso tiefergreifend, je mehr die Haut verweichlicht, eben dadurch der Stoffwechsel vernachlässigt, die Stoffschlacken angehäuft sind. Vermag die natürliche innere Wärme die betroffene Hautfläche nicht bald wieder aus ihrer Starrheit oder Halbblähmung zu befreien, so wird im besseren Fall sofort Fieberhitze, im schlimmeren Nervenschmerz, wie Rheumatismus z., entstehen; dieser letztere bedeutet eine außergewöhnliche Anstrengung

der betreffenden Gefäßnerven, die erstarrten Blutgefäße und Drüsen wieder in Bewegung zu setzen, nämlich local gesteigerte Wärme hervorzurufen.

Um diesem Streben der Natur nach erhöhter Wärme-Erzeugung nachzukommen, bildet bei frischen Rheumatismen und anderen Neuralgien künstliche Wärmezufuhr durch Sonnenlicht, Dampf oder Warmwasser-Umschläge das natürlichste Heilmittel.

Wohl vermag manchmal ein kurzdauernder eingreifender Kältereiz, wie z. B. Reibung mit kaltem Wasser oder Schnee, ein erregender Umschlag, kalte Brausen, Duschen u., ebenfalls erhöhte Wärme hervorzurufen, doch lehrt die Erfahrung, daß in der Mehrzahl solcher Fälle directe Wärme-Anwendung sicherer, rascher und wohlthuerender zum Ziele führt.

56.

Die beste Vorbauung (Prophylaxis) gegen Rheumatismus und viel anderes Körperweh beruht daher in der natürlichen Thermalübung der Haut, welche, methodisch durchgeführt, wir am richtigsten atmosphärisches Baden oder Thermodiätetik benennen.

Zu einer Erkältungs-Nachkrankheit bedarf es also stets einer unnatürlichen Ansammlung der Blut- oder Stoffschlacken; die Erkältung wirkt zunächst nur heftig erregend auf die Gefäßnerven, deren außergewöhnliche Bewegung sie zuerst und am stärksten auf die außerhalb des normalen Kreislaufes lagernden Stoffschlacken überträgt, was wir durch die verschiedenartigsten krankhaften Empfindungen vom leichten Schnupfen bis zur schwersten Erkrankung gewahr werden.

Wo keine krankhafte Stoffschlackenanammlung vorliegt, kann sich das Einzelwesen (Individuum) enormen Erkältungen aussetzen, ohne das mindeste Nachweh wahrzunehmen.

57.

Als Nagelproben hiefür führen wir Folgendes an:

In unserm 42. Lebensjahre begannen wir mit täglichem Lichtluftbad morgens früh; Sommerszeit in Beldes unmittelbar nach dem Aufstehen, Winterszeit nach dem Frühstück; dasselbe wurde durchschnittlich auf wenigstens 2 Stunden ausgedehnt. Kein Wetter, mochte es noch so schlimm sein, konnte uns davon zurückhalten. Im Winter, damals in Triest wohnend, wurde die Lichtluftbadtour stets an dem 500 Meter hohen Karstberg hinauf ausgeführt. Nur wer die furchtbaren Winterstürme am adriatischen Meerbusen kennt, weiß es, was das sagen will, täglich lichtluftbadmäßig die Karstspitze zu besteigen. Oben angelangt, war es zwecks Erwärmung im Rückwege nöthig, im Freien ohne jeglichen Schutz sich vollständig zu entblößen, um Unterkleider anzuziehen. Nicht gar so selten ereignete es sich, daß die Bäume an der Umkleidungsstelle in Folge Vorasturmes von oben bis unten mit durchsichtigem Eise

bedeckt waren. So vollbrachten wir durch 19 Winter mit allem nur erdenklichen Witterungswechsel über 3000 atmosphärische Bäder, wovon die Mehrzahl bedeutende, einzelne beispiellose Erkältungen mit sich brachten, denen gegenüber gewöhnliche Erkältungen im bürgerlichen Leben, wie solche angeblich vor Lungenentzündungen und vielen andern Krankheiten vorkommen, ein wahres Kinderpiel sind. Nicht nur erlitten wir von diesen zahlreichen außergewöhnlichen Thermalexperimenten keinen Schaden, sondern befanden uns nie gesunder und rüstiger, als in dieser vom 42sten bis 60. Lebensjahre dauernden Periode.

Obwohl wir von Constitution keineswegs zu den Riesen zählen, indem uns Mutter Natur mit einem sehr schwach entwickelten Gefäßsysteme ausgestattet hat, befinden wir uns, Gott sei Dank, im 68. Jahre in einem Gesundheitszustande, der von wenigen unseres Standes und Alters erreicht wird! Ebenso ist es Wahrheit, daß bei den vielen Tausenden atmosphärischer Bäder, richtig gesagt methodischer Erkältungen, welche von unseren Curgästen in Beldes seit 20 Jahren ausgeführt worden sind, nicht eine einzige gefährliche Nachwirkung, wie Lungenentzündung, Schlaganfall u., sich eingestellt hat; allerdings wurde bei diesen letztern als «Nichtgesunden» darauf gesehen, wenige Stunden nach dem Erkältungsbad das Wärmegleichgewicht durch ein Sonnen- oder ein Dampfbad regelmäßig wieder herzustellen.

Diese Tausende thatsächlicher Beweisproben an Gesunden und Kranken erhärten unseres Erachtens genügend die oben gestellte Grundlehre (Theorie).

58.

Bekanntlich ist jede Theorie grau, d. h. wertlos, so lange dieselbe nicht durch ausreichende Erfahrung bestätigt wird. Als einen Beweis, wie die stärkere Hautabkühlung in der Luft durch Nervenrückstrahlung auf die Innenorgane wirkt, diene folgendes Beispiel: Sowohl eine rasche, heftigere als auch eine milde, andauernde Abkühlung macht sich bereits immer zuerst an der Harnblase bemerkbar; deren Zusammenziehung geht verhältnismäßig so stark vor sich, daß man selbst einen geringen Inhalt derselben bald und öfter entleeren muß. Ein ähnlicher Vorgang kann Husten hervorrufen, indem die Brustschleimhaut durch Zusammenziehung gezwungen wird, den in ihr angesammelten Schleim abzustößen. Uebereinstimmend geht die zusammenziehende Rückwirkung auf sämtliche Organe über. Wird Erhitzung im Gleichgewicht mit der Abkühlung eingehalten, so ruft dies eine energische vollständige Leistung der Organe hervor, was einem regelrechten Kreislauf der Säfte gleichkommt. Die Moral hiervon ist, daß, wenn unsere Organe auch ohne unser Zuthun sich bewegen, diese angeborene Bewegung nicht genügt, den Stoffwechsel geregelt aufrecht zu halten, sondern ein Naturgesetz will, daß wir durch naturgemäße Erhitzung und Abkühlung des Körpers dem Kreislauf nachhelfen. Die Vernachlässigung in der Thermalübung der Haut, d. i. im atmosphärischen Baden, zieht nicht nur Schwächung dieser, sondern des ganzen Körpers (Organismus) nach sich.

Nachdem das atmosphärische Bad nur in Gottes freier Natur ausgeführt werden kann und es dafür absolut keinen künstlichen Ersatz gibt, sollten die gymnastischen Schulübungen sowie die Gebirgstouren weislich dazu ausgenützt werden, um das Gesundheitscapital der jungen Leute wesentlich zu erhöhen. Wenn einmal die Erkenntnis in die Massen eingedrungen sein wird, daß im atmosphärischen Baden mehr Wert als im Wasserbaden liegt, dann werden für die Städter Lichtluftbäd-Parke, für die rauhe Jahreszeit Lichtluftbad-Arenen entstehen; letztere mit Glas bedeckte Baulichkeiten, welche eine Mittelstufe zwischen Treibhäusern und Reitschulen einhalten. Unbestreitbar hat das Wasser eine große Berechtigung, mit unserm Körper in Berührung gebracht zu werden, als Reinigungsmittel, zwecks Abkühlung im Sommer und in Fiebern, als Wärme-Anwendungsmittel (Warmwasser-Umschläge) bei Nervenschmerzen, Krämpfen u.; kurz, in diesen und anderen Fällen vorübergehender Art gebürt ihm sogar der Vorrang vor der Luft und dem Lichte; allein wenn es sich um Kraftgeben, um Nervenkraft-Entwicklung handelt, das Haupterfordernis zum Leben und Gesundsein, dann muß dasselbe vor den erhabeneren Elementen Luft und Licht weit zurückstehen. In dieser Beziehung ist das Wertverhältnis dieser drei Flüssigkeiten für unsern Körper gleich ihrer Bewegungsfähigkeit oder Geschwindigkeit. Das Licht besitzt die höchste, die Luft eine mittlere, das Wasser die schwerfälligste Bewegung.

Zu richtigem Lichtluftbaden gehört als Hauptsache das Barfußgehen, wogegen das Barhauptsein einigermaßen bedingt ist. Unsere Fußplatten sind nicht umsonst mit einem reichhaltigen Nervenfasernetz ausgestattet. Die atmosphärische Thermalübung der Fußnerven ist von vielfältiger Rückwirkung auf den ganzen übrigen Körper, wie es nur derjenige zu würdigen weiß, dem Gelegenheit zugebote stand, zahlreiche Beobachtungen darüber anzustellen. Nicht nur bewährt es sich als das beste Mittel gegen chronisch kalte Füße, sondern wirkt lebhaft anregend auf die Unterleibsfunctionen, stärkend auf das Rückenmark und ableitend von der Brust, dem Hals und dem Kopf. Einer großen Anzahl Leiden würde durch tägliches (diätetisches) Barfußgehen nicht nur vorgebeugt, sondern ebenso zu deren Heilung wesentlich beigetragen, namentlich bei Kopfleiden. Mutter Natur hat uns auf diesem einfachen Wege eine mächtige Hilfe in die Hand gelegt, den vielfältigen Gehirnleiden entgegenzuarbeiten. Es ist so einfach, und doch oder gerade deshalb denkt weder ein Arzt noch ein Professor (der chemischen Schule) daran, dasselbe den Kopfleidenden zu verordnen, noch werden die Jünger Askulaps darüber belehrt. Da wir häufig in den Fall kommen, das Barfußgehen als physikalisches Heilmittel zu verordnen, ist es am Platze, Neulingen darin hier Anleitung zu erteilen.

Individuen, welche für Erkältung an den Füßen empfindlich oder überhaupt reizbarer Natur sind, sollten zuerst ihre Füße gewissermaßen vorbereiten; hiezu eignen sich kühle bis kalte Abreibungen mittels grober Handtücher, wozu je zwei Minuten Reibung an jedem Fuß genügen; nach dem Anziehen frischer Fußsocken und Schuhe erwärme man sich sofort durch ausgiebige Bewegung. Ist man mit der Fußabreibung bei Wasser von 10 bis 8 R. angelangt, dann beginne man in der rauhen Jahreszeit mit directem Barfußgehen auf Zimmerböden, Hausgängen, Teppichen; in der bessern Jahreszeit auf trockenem Rasen und trockenen Fußwegen durch etwa fünf Minuten, lege täglich eine bis zwei Minuten zu und mache darauf gut fußbekleidet den Erwärmungsmarsch. Zu viertelstündigem Barfußgehen auf trockenem Boden vorgerückt, kann man dasselbe bei mäßig kaltem Wetter auch auf feuchtem oder nassem Boden oder im Hause auf kalten Steinplatten vornehmen. So oft sich nun Gelegenheit bietet, auf rauherem Boden, wie auf Feldwegen, Landstraßen, barfuß zu gehen, versäume man dies nicht, in kurzer Zeit vollzieht sich dies bei den meisten leicht. Wo es nöthig und möglich ist, trachte man in der Folge in der Früh im Morgenthau, alsdann aber auch, um das Gleichgewicht einzuhalten, mittags auf der heißen Straße barfuß zu gehen. Betreibt man diese gesundheitlichen Märsche im Winter, versäume man nicht, die Gleichgewichtsherstellung ab und zu durch Fußdampfbäder oder warme Fußbäder herbeizuführen; im Unterlassungsfalle würden die Füße nach kürzerer oder längerer Zeit kälter statt wärmer werden. Unmittelbar nach den Mahlzeiten ist das Barfußgehen nicht angezeigt, wenigstens nicht bei kühleren Temperaturen. Regelmäßiges Barfußgehen, namentlich im Freien,* bringt die Füße insolge verstärkteren Blutzuflusses in geschwellteren Zustand, so daß manchmal die bisher getragene Beschuhung zu enge wird. In dieser Erscheinung liegt auch der Beweis der Ableitung von den oberen edleren Organen, nämlich vom Kopf, Hals und Brust. Durch Entblößung der Füße bis an die Knie hinauf tritt die ableitende Wirkung in erhöhtem Maße ein.

Geistig angestrengt Arbeitenden ist es sehr zu empfehlen, die Füße zeitweilig zu entblößen, indem schon der bloße Luftzutritt und Luftwechsel genügt, mehr Blut in die Füße zu ziehen, wovon man sich durch ihre merklich stärkere Röthung bereits nach $\frac{1}{4}$ stündiger Befreiung von der Luftabspernung überzeugen kann. Werden die Füße hierbei auch kalt, so ist dies entschieden vorzuziehen, als dieselben unter der Bekleidung blaßkalt, d. i. blutleer, werden zu lassen.

Rasche Wiedererkältung der Füße nach einem Erwärmungsgang bedeutet, daß derselbe zu kurzdauernd war, oder aber, daß man gegenüber der Erwärmungsfähigkeit auf zu kaltem Boden oder zu lange barfuß gegangen ist. Bei anhaltender Uebung im Barfußgehen wird man

* Es ist praktisch, hierzu ein Stückchen, circa $\frac{1}{2}$ Meter, braunen Baumwollfarsenet mitzunehmen zwecks Fußreinigung vor dem Wiederanziehen der Fußbekleidung.

staunen, wie bald man es zu großer Fertigkeit bringt, rauhen, steinigen Boden zu überschreiten. Vornehme Damen haben es hierin in Veldes zu wunderbarer Leistung gebracht.

Der Verfasser dieses hat im Jahre 1866 den Rigi, den Piz Languard und Piz Ott im Engadin nicht nur bergauf, sondern auch bergab vollständig barfuß bestiegen, was damals als Touristen-Heldentstück in mehreren der verbreitetsten europäischen Zeitungen, selbst im mexicanischen Moniteur mitgetheilt wurde — eine nach unserer Ansicht unverdiente Aufmerksamkeit!

62.

Ein Lichtluftbad, bei heiterem Himmel, ruhiger Luft und mittlerer Wärme (16 und 12° R), selbst im Schatten vorgenommen — erzeugt das wönigste Gefühl körperlichen Daseins.

Die mittleren und angenehmeren Temperaturen des atmosphärischen Bades regen das Nerven- und Blutleben im Körperumfange so wohlthätig elektrisch an, daß man direct den wirklichen Auskühlungsgrad des Blutes nicht wahrnimmt; erst in der gewohnten Kleidung nach Hause zurückgekehrt, falls man dabei keinen langen Marsch vollzog, kehrt die bis in die Knochen eingedrungene Abkühlung allmählich in die Haut zurück. Die belebende Erstwirkung des Lichtluftbades erfüllt die meisten Badenden mit hoher Begeisterung für dasselbe und läßt sie, wie oben erwähnt, sich des Abkühlungsgrades, dem sie sich unterziehen, nicht sofort bewußt werden. Dieser wird allerdings in der Cur zu Veldes durch ein unmittelbar, längstens in ein paar Stunden nachfolgendes Sonnenbad oder Dampfbad wieder ausgeglichen. Indessen ist der Sachverhalt hier zu erwähnen nöthig, weil uns die Erfahrung belehrt hat, daß nicht selten unsere in ihre Heimat zurückgekehrten Curanten nur die abkühlenden atmosphärischen Bäder betreiben, zu einem Schweißmarsch oder Schweißbad sich jedoch nicht die Zeit nehmen und durch diese einseitige Praxis mehr Schaden statt Vortheil daraus ziehen.

Zur Ausführung der Lichtluftbäder außerhalb einer Curanstalt, nämlich bei Hause, sollte man stets wollene Unterkleider am Gürtel oder unterm Arm getragen mit sich nehmen und sie dann bei Beginn des Rückmarsches anziehen, um in vollem Schweiß zurückzukehren, versteht sich, mit nachfolgendem Wäschewechsel. Ist die Abkühlung stark ausgefallen, sorge man selbst für Nachdünstung durch ein paar Stunden. Diese Regel ist umso strenger einzuhalten, je älter man ist, weil mit dem zunehmenden Alter nach überstandenen Lebenszenith die Elasticität der organischen Faser abnimmt. Bravourstückchen in der Auskühlung sollen oder dürfen sich bloß gesunde und nur im atmosphärischen Baden geschulte Leute erlauben.

63.

Treten trotz dieser Umsicht nachträglich unbehagliche oder krankhafte Rückwirkungsercheinungen auf, so sei man außer jeglichem Zweifel versichert, daß Körper- oder Blutschlacken in Bewegung gesetzt worden

sind, und je früher diese austreten, desto besser, indem nur die Veraltung und Ansammlung derselben schwere Krankheiten begründet. Bei Erscheinungen nicht heftiger Art setze man unbedingt die Lichtluftbäder ganz gleichmäßig fort, wobei man ohneweiters als Sieger und gekräftigt aus der Krise hervorgehen wird. Ist die Rückwirkung von Bedeutung, so rufe man, vorausgesetzt, daß man sich nicht selbst zu helfen weiß, einen Arzt, welcher die Erscheinungen natürlich auffaßt und, die Natur unterstützend, nur auf Lösung der Schlacken, beziehungsweise auf Ableitung und Zertheilung der angehäuften Blut- und Nervenflüssigkeit bedacht ist, nicht aber durch Abschwächungs- oder Lähmungsmaßregeln mit Todtschlag über die Nerven herfährt.

64.

Allerdings, je größere Wärme-Unterschiede zwischen atmosphärischer Abkühlung und Erhitzung ohne Nachwehen vertragen werden, desto kräftiger ist und wird das Nervensystem. Dies gilt keineswegs absolut von den mittels Wassers hervorgerufenen Temperaturwechseln, wie z. B. zwischen Dampfbadhitze und kalten Regendouchen. Auf heftige Reize, wie es die letzteren sind, antwortet ein träges, schwaches oder stumpfes Nervensystem oft recht gut, dagegen schlecht oder sogar rückwärts auf die milden atmosphärischen Reize. Es verhält sich hier ganz ähnlich wie bei einem schwachen, trägen Magen, welcher auf ein reizendes Glas Wein gut, dagegen auf ein reizmildes Glas Wasser schlecht rückwirkt, nämlich Magendrücken, Krampf u. hervorrufft. Wo Lichtluftbäder im Freien unausführbar sind, räumen wir denselben, im Zimmer genommen, vorausgesetzt, daß sie richtig ausgeführt werden, vor den Kaltwaschungen entschieden den Vorrang ein. Wenn man hierbei ab und zu ein kräftiges Trockenreiben der Haut mit bloßen Händen oder Reibhandschuhen verbindet, so wird dadurch die wichtige Blutkörperchenströmung in die Haut befördert und der Lichtlusteffect einigermassen ersetzt.

Für Städter können immerhin sogenannte Kleidungsluftbäder als wertvolles Abhärtungs-, beziehungsweise Kräftigungsmittel empfohlen werden. Sie bestehen darin, täglich ein- oder mehrmals recht leicht gekleidet auszugehen, um die Haut merklich abzukühlen. Bei voraussichtlich intensiver Abkühlung erwärme man sich auf dem Rückwege kräftig mittels mitgenommener Oberkleider oder auch durch nochmaligen Ausgang in schwerer Bekleidung. Bei milder Abkühlung genügt nach der Rückkehr der Aufenthalt im warmen Zimmer in dichter Bekleidung oder das Lagern im warmen Sonnenschein.

Bergsteiger, welche im atmosphärischen Bad eingeschult sind, werden ihre Collegen, welche dasselbe nach bisheriger Bekleidungschablone ausführen, bedeutend überholen und viel erfrischter auf der Höhe anlangen. Fühlen sie wegen starker Auskühlung beim Steigen ein Schweißbedürfnis, so befriedigen sie dieses beim Bergabsteigen, da in der Regel im Thale unten zu einer längeren Ruhezeit, sowie um die Wäsche zu wechseln und die Haut durch ein Bad zu reinigen, weit mehr Gelegenheit geboten ist.

Eine geübte Haut, d. h. das in ihr ausgebreitete Nervenfasernetz, spielt in der Zusammenziehung und Ausdehnung beinahe eine ebenso sichtbare Rolle, wie beispielsweise eine Handharmonika. Rasch vollzieht sie diese Doppelbewegung, je nachdem bald Sonnenschein, bald fühle Schatten oder Winde sie bestreichen; großen Hirsekörnern ähnlich treten dann die wichtigen Hautdrüsen hervor, deren circa 7 Millionen im ausgewachsenen Körper vorkommen sollen. Es läßt sich leicht vorstellen, daß die volle Arbeitsleistung derselben, nämlich in der Ausathmung abgelebter Gase und Dünste und in der Einathmung reiner Luft (Exosmose und Endosmose), für die Gesundheit von Bedeutung sein muß.

Das massenhafte Heraustreten der Hautdrüsen nennt man gemeinhin Gänsehaut. Diese Erscheinung methodisch hervorzurufen und wieder auszugleichen bildet eine wahre Hautgymnastik, wissenschaftlich ausgedrückt: die zeitweilige Uebung der Gegensätze in der Haut ist, wie überall, auch hier ein lebenerhaltendes Gesetz.

Von den in Europa lebenden Völkerrassen haben es jedenfalls die Zigeuner in der Abhärtung am weitesten gebracht, und dürften sie, wahrscheinlich unbewußt, die höchste Stufe darin erreicht haben. Es ist wahrhaft staunenswert, daß bei diesen Halbwilden beinahe alle Körperteile dieselbe Widerstandskraft gegen heftige atmosphärische Einwirkungen erlangt haben, wie bei uns das Gesicht, welches wir ebenfalls schutzlos fast allen Atmosphärien preisgeben.

Auch die Neger sowie andere Völker, trotzdem sie im tropischen Klima leben, geben uns durch ihre Kraftleistungen den Beweis, wie nervenstärkend atmosphärisches Baden wirkt, beziehungsweise, wie sehr schwächend übertriebenes Bekleiden und das Absperrren von Sonnenlicht und Luft bei uns Europäern sich gestaltet.

Zweifellos erfordert es für die traurigen europäischen Nervenconstitutionen einen gewissen moralischen Muth, täglich, d. h. sozusagen bei jeglichem Wetter, sich lichtluft zu baden, allein ebenso gewiß verleiht diese Methode nicht wenig moralische Kraft bei längerer Durchführung derselben.

Zur Bervollständigung in der Lichtluftaneignung gehört ferner, unseren Wohnräumen, besonders den Schlafzimmern, in welchen wir circa $\frac{2}{5}$ des Lebens verbringen, Licht und Luft methodisch zugänglich zu machen, ebenso unsere Bekleidung und namentlich das Bettzeug systematisch auszulüften und einzusonnen. Die Besonnung unserer Leibeshüllen ist das beste, herrlichste Mittel, um sie von der in dieselben eingedrungenen Leibesausdünstung, welche den bekannten ekelhaften Geruch verursacht und die Ursache vieler epidemisch wie einzeln auftretender Krankheiten bildet, zu reinigen. Der köstliche Ozongeruch, welchen alle besonnenen Bett- und Kleidungsstücke aufnehmen, ist durch

kein Kunstmittel ersetzbar. Werden die betreffenden Gegenstände vor dem Besonnen noch befeuchtet, so ist der Zeretzungsproceß der eingefogenen Ausdünstungen, bei gänzlicher Austrocknung an der Sonne, ein noch vollständigerer, daher sonnengetrocknete Wäsche vor jeder andern Trockenmethode den Vorzug verdient.

Das Bettzeug sollte regelmäßig täglich zwei bis vier Stunden lichtgelüftet werden, ebenso, wenn nur möglich, die je einen Tag getragenen Kleider, und zwar die Innenseite nach außen gewendet. In den Städten ist bei deren jetziger dichter Bauart beides leider beinahe unmöglich, wenigstens so lange die Polizeivorschriften Wäsche und dergleichen aus den Fenstern zu hängen verbieten; ein deutlicher Beweis, wie sehr das dichte Aneinanderwohnen der Menschen gesundheitsstörend wirkt. Wo das Lichtlüften absolut unmöglich ist, vertheile man sofort nach dem Aufstehen die Bettstücke im Zimmer herum und lasse sie so bei offenen Fenstern wenn möglich bis abends, ebenso die tagszuvor getragenen Kleider.

67.

Für die Schlafzimmer genügt es durchaus nicht, daß deren Fenster den ganzen Tag offen sind, sondern man gewöhne sich, mit Ausnahme der wenigen kältesten oder stürmischen Nächte, regelmäßig bei offenen Fenstern zu schlafen, indem es wahrlich für den Zustand unseres Blutes nicht gleichgiltig ist, ob wir täglich 8 Stunden reine, sauerstoffgesättigte, oder aber von unseren Ausdünstungen verpestete Luft einathmen. Hier ist das Sprichwort: «Die schlechteste Luft draußen ist besser als die beste drinnen» von voller Giltigkeit; wenigstens in Großstädten und dichten Ortschaften ist die Nachtluft vermöge des Stillstandes der vielen Rauchfänge und der gewerblichen Ausdünstungen entschieden reiner als die Tagesluft.

Das Schlafen bei offenen Fenstern bedarf allerdings etwelcher Vorsichtsmaßregeln. Erstens soll die einströmende Luft nicht direct an den Kopf anschlagen; wo dies nicht zu vermeiden ist, muß derselbe durch eine spanische Wand oder einen Vorhang geschützt werden; zweitens ist manchen Personen eine mehr weniger dichte Nachthaube anzurathen, indem ohne solche die Abkühlung der Kopfhaut so stark sein kann, daß Sinnesstörung, chronische Schnupfen, Halsleiden u. d. daraus entstehen. Für Schwächliche, Reizbare in den Halsorganen und alle katarhalisch Erkrankten ist es angezeigt, über Nacht auf eine gemäßigte Wärme der Schlafzimmerrluft zu halten.

Um bei herrschenden Nebeln das stärkere Eindringen der Feuchtigkeit hintanzuhalten, lasse man mit feinem Fliegengas überzogene Fensterrahmen einsetzen, an welchen der Nebel größtentheils hängen bleibt. Die gute Sitte des Schlafens bei offenen Fenstern, wozu man allerdings eine Decke mehr benöthiget, weckt allmählich ein sehr scharfes Geruchsorgan, wodurch man die unreine Luft in den Wohnräumen viel schärfer wahrnimmt und zum fleißigeren Lüften derselben unwillkürlich gedrängt wird.

Die Wohn- und Arbeitszimmer sollte man täglich morgens und mittags gründlich lüften, was am besten mit Durchzug geschieht, wozu einander gegenüber liegende Fenster oder Thüren, welche ins Freie münden, geöffnet werden müssen. Mit Durchzug gelüftet, wird in der halben Zeit ein gründlicherer Luftwechsel erzielt, als ohne Durchzug in der doppelten Zeit, so dass im erstern Falle durchschnittlich 10 bis 15 Minuten genügen. Mit Ausnahme der extremen Hitzestunden halte man die Sonne weder durch Vorhänge noch Balken vom Eindringen in die Wohnräume ab. Ein italienisches Sprichwort sagt: «Wo die Sonne einkehrt, kehrt der Arzt umsonweniger ein.» Ihre Lichtstrahlen sind die vorzüglichsten, Bewegung ertheilenden Triebfedern und Verbesserer selbst der eingesperrten Luft, daher sonnseitige Wohnungen stets einen großen Vorzug vor den nach Norden gelegenen verdienen.

Von selbst versteht es sich nun, dass das Tragen von Sonnenschirmen, wenigstens in unserem Klima und besonders von Seite der Männerwelt, ein arger Mißbrauch, ein wirklicher Verstoß gegen die Gesundheitsgesetze ist. Man kleide sich leichter (eben durch gewohnheitsmäßiges Luftbaden eingeführt), nähre sich weniger erhitzend in mäßigerem Genuss von Fleisch und geistigen Getränken, dann wird man den Sonnenschein in der Regel nicht nur nicht fliehen, sondern gerne noch auffuchen!

Forbes Winslow hat in seinem Werke: *Light, its influence on life and health*, London 1867, S. 34 u. w., den großen Einfluss des Sonnenlichtes auf das Wachsthum der Menschen nachgewiesen. Den Kindern kann man in keiner andern Weise, als durch frühzeitige Einführung methodischen Lichtluftgenusses, das höchstmögliche Gesundheitscapital mit auf den Lebensweg geben, und wir fragen: Was ist wertvoller als Gesundheit im harten Kampf ums Dasein? Ja selbst Eltern ohne Kinder oder mit schwächlichen, ungesunden Kindern kann eine Lichtlucifer zwecks Erzeugung kräftiger Sprossen nicht genug empfohlen werden! Ueberhaupt gewährt eine solche bei verhältnismäßig kurzer Dauer eine Kraftvorrathskammer für den folgenden Winter, beziehungsweise eine Aussaat, deren Ernte man erst später mit großer Befriedigung einheimst.

Die göttliche Sonne ist und bleibt das vornehmste Lebensselement, davon haben wir in unserer naturärztlichen Praxis innerhalb 43 Jahren die mannigfaltigsten Beweise erlebt.*

* Während der Curperiode lasse man sich, auf die Erstwirkung allein gestützt, nie zu einem absprechenden Urtheil verleiten, sondern man lege ebensoviel, wenn nicht mehr Gewicht, besonders bei älteren Leiden, auf die Nachwirkung, welche nach unseren bisherigen Erfahrungen sich auf die 4- bis 8fache Zeit der durchgeführten Curperiode theils mit heftig auftretendem (kritischem), theils mit unbemerkt vor-sichgehendem (lytischem) Charakter erstreckt.

Zur Heranziehung eines kräftigeren, rüstigeren Geschlechtes, als die jetzige traurige Generation sich erweist, sind folgende Regeln bei der Kinderwelt, überhaupt bei der Jugend einzuführen nöthig:

1.) Täglich 1- bis 2stündiges, absolut nacktes Luftbaden, im Winter im warmen Zimmer, in der besseren Jahreszeit und sobald die Kleinen ordentlich bewegungsfähig sind, in einem Gartenpark oder Walde.

2.) Leichte Bekleidung im allgemeinen, meistens barfuß und barhaupt.

3.) Die Jugend so viel nur möglich, selbst bei rauhem Wetter, im Freien gehalten.

4.) Monatlich 2 bis 4 Reinigungsbäder, am besten Bettdampf- bäder (Wangels an Sonneschwitzbädern).

5.) Kräftige einfache, vegetabilische Kost, hauptsächlich aus Milch-, Mehl- und Obstspeisen bestehend.

Bürgerliche und adelige Familien, welche diese unsere Rathschläge getreu an ihren jungen Sprossen befolgten, sind voll des Lobes über die erlangten Resultate. Wer aber gleich uns oftmals Gelegenheit hatte, sich zu überzeugen, wie abergläubisch das Volk, hohen wie niederen Ranges, noch an dem Ablasskram der in der Apotheke käuflichen Mittel hängt, wie es durchtränkt ist vom Medicinalsiechthum, durchseucht vom Impfgift und Alkoholismus, vergiftet von schlechter Luft und verfälschter Nahrung, den wird es nicht wundern, daß der großen Menge der richtige Ausblick zur Erkennung des geraden Weges nach dem schönen Lande «Gesundheit» abhanden gekommen ist; der wird es auch begreifen, daß wir, von höherem Standpunkt aus, begeistert für echte Gesundheitslehre in die Schranken treten, zu deren Verbreitung im Volke mitzuwirken wir alle Gebildeten, namentlich die Kinderfreunde, dringend auffordern!

Es ist ungleich leichter, Krankheiten zu verhüten, als zu heilen, ersteres aus mehrfachen Gründen klüger und vortheilhafter. Allein dazu gehört in erster Linie das Aufgeben des Aberglaubens, daß Krankheiten zufällig von außen angeflogene Uebel seien (wozu auch die in unseren Augen total morsche Lehre der absoluten Ansteckungen gehört), anderseits die Aneignung der Grundlehre, daß alle Krankheiten aus Verstößen gegen die Naturgesetze hervorgehen, deren Wurzeln häufig schon jahrelang im Körper sich eingenistet haben, und zugegeben, daß sie leider auch manchmal durch Eltern auf Kinder übertragen werden.

Das Forschen nach den Gesetzen gesunden Lebens, sowie das strenge Prüfen unserer Lebensweise, wenn wir krank geworden sind, muß daher als erstes Gebot wahrer Lebensweisheit erscheinen, — wertvoller, wichtiger als die Kunst, Kranken zur Gesundheit zu verhelfen; leider aber ist ersteres — weit undankbarer! In dieser Beziehung handeln die Chinesen klüger: sie honoriren ihre Aerzte für die Periode der Gesundheit!

Schlusswort.

Zur Begründung der vorliegenden Abhandlung scheinen uns die passenden Aussprüche zweier wissenschaftlicher Männer sehr erwähnenswert, nämlich jene des Astronomen Ginzler, welcher erklärte: «Wenn jemand mit einer aus Beobachtungsreihen gefundenen Wahrheit auftritt, dafür eine Erklärung gibt und hinreichende stichhaltige Gründe für seine Ansicht beibringt, so ist dies Verfahren logisch und darum ‚wissenschaftlich‘, jedes andere Beginnen ist unwissenschaftlich»; ferner Dr. Fischhofs:

«Was ist denn noch im Staate zu vertheidigen, wenn es nicht die Gesundheit und der Wohlstand seiner Bürger ist? Der Bildung verdanken die Völker wie Individuen die gesteigerte Fähigkeit, den sie überall umlauernenden Gefahren und Schädlichkeiten zu widerstehen; die mittlere menschliche Lebensdauer hat in Europa mit der Volksbildung zugenommen. Sie beträgt derzeit in der hochcivilisirten Schweiz 34, in Russland nur 19 $\frac{1}{2}$ Jahre.»

Muthig vorwärts auf der Bahn,
Die uns führt von Nacht zum Lichte!
Machet — alles setzet d'ran —
Jedes Wahn-Idol zunichte!

Statt nach allopath'schem Stil
Oder sonst fanat'scher Weise,
Lieber man genesen will
Treu in der Natur Geleise.

Statt nur in der nassen Flut,
Lerne baden — auch im Lichte!
Lichtes Wärme Wunder thut,
Schöpfung lehrt es und Geschichte!

Heut — in unserer Dampf-Vichtzeit,
Wo man weiß mit Bliz zu schreiben —
Soll das Heil von Seel und Leib
Wahrlich nicht dahinten bleiben.

Wasser — freilich — thuts zur Noth,
Doch wir sind ja keine Fische,
Denen Luft Verderben droht,
Licht wir lieben selbst am Tische!

So mit Wasser, Luft und Licht
Sich Bewegung taktvoll einet —
Leben oft den Sieg ersicht,
Da man schon den Tod vermeinet!

C. Besondere Ausübungsregeln, namentlich für unsere Lichtluftcuranten in Beldes.

Um die Lichtluftbäder curmäßig, d. i. regelmäßig bei jedem Wetter durchzuführen, muß man mit dem nöthigen Zubehör versehen sein; gehört gleichwohl für die Sommermonate allein bedeutend weniger hierzu, wie für das ganze Jahr, so gibt's immerhin auch zu dieser Jahreszeit so gewaltige Wetterveränderungen, daß Folgendes unumgänglich, wenigstens für die entfernteren Lichtluftbadstationen, nöthig ist:

- 1.) Ein dünneres und ein dichteres Unterleibl;
- 2.) eine dünnere und eine dichtere Unterhose;
- 3.) eine weite leichte Hose, noch besser offene weite, sogen. Kniehose;
- 4.) eine dünnere und eine dichtere Jacke (Röcke sind höchst unpraktisch);
- 5.) ein kurzes Luftbadhemd mit offener, weit ausgeschnittener Brust und kurzen Aermeln;
- 6.) ein langes Luftbadhemd, wozu jedes alte, noch gute Hemd tauglich ist;
- 7.) ein Paar recht niedrige Schuhe mit breiten flachen Abiäßen, sogenannte Feldpantoffeln;
- 8.) eine Feldkappe mit Tuchschirm;
- 9.) ein Schuhwickler, d. i. ein Stück Baumwollzeug, um die Schuhe eingewickelt am Gurt zu tragen, sowie um zur Reinigung der Füße zu dienen;
- 10.) zwei Paar Baumwollsocken und ein Paar wollene Strümpfe;
- 11.) ein Regenschirm;
- 12.) ein Luftbadgurt, falls man es nicht vorzieht, sein Gepäck durch einen Jungen tragen zu lassen;
- 13.) ein Alpenstock zur kräftigen Uebung der Arm- und Brustmuskeln;
- 14.) ein oder zwei Stück Del- oder Kautschuktuch, um bei voraussichtlichem Regen die gerollt mitzunehmenden Kleider hinein zu wickeln;
- 15.) unterhaltende Lectüre in kleinem Format.

Für die rauhen Herbst- und Frühjahrestage bedarf es jedenfalls noch einer dritten Serie von Unterkleidern, nämlich wollener, sowie einer schweren Oberjacke und schwererer Oberhose.

Alle Hilfsstücke sind in Beldes theils vorrätzig, theils schnell beschafft, wie die Feldpantoffeln, Lichtbadhose.

Zu gewissenhaftem Lichtluftbaden ist es erforderlich, im Sommer spätestens $\frac{1}{2}$ Stunde vor Sonnenaufgang aufzustehen, da die Ausrüstung wenigstens $\frac{1}{4}$ Stunde benöthigt und man doch in die kühlste Morgenluft zu gelangen trachten soll.

Nach dem Aufstehen ist stets das Erste, den Thermometerstand abzulesen und das voraussichtliche Wetter abzuschätzen, um sich entsprechend zu bekleiden und die richtig gewählten Unterkleider zwecks Erwärmung bei der Rückkehr an den Luftbadegurt anzuschnallen. Hierbei macht es indes einen großen Unterschied aus, ob man zur Sommerzeit um 7, 8, 9 oder 10 Uhr zurückzukehren gedenkt, indem bei schönem Wetter die Sonne jede spätere Stunde merklich stärker erwärmt, sonach verhältnismäßig weniger Kleider mitzunehmen sind; bei schlechtem

Wetter wiederum, ob die Luft ruhig, in mittelmäßiger oder starker Bewegung ist. Kurz, bei dem verschiedenartigen Wetter, welches besonders im Frühjahr herrscht, treten für den Bekleidungsgrad vielfältige Veränderungen ein, welche die tägliche Erfahrung am besten lehrt. Bei gutem Sommerwetter hat der Lichtluftbadende von seiner Wohnung aus leicht bekleidet und barfuß zu gehen, um das Schwitzen unter Kleidern strengstens zu vermeiden, womöglich gekühlt auf der Stätte anzulangen.

75.

Bei unfreundlichem Wetter kann für schwächliche Anfänger, sowie bei anhaltendem Regen überhaupt für alle, ein Aus- und Rückmarsch in leichter Kleidung von 1 bis 2 Stunden Dauer genügen. Bei wahrscheinlich vorübergehendem Regenwetter wartet man dasselbe ab, sollte man dabei auch erst um 8 Uhr auf die Lichtluftbadstätte gelangen und wegen unfreundlichen Wetters nur $\frac{1}{4}$ Stunde Lichtluftbaden können, so genügt dies und ist immer besser, als sich demselben ganz zu entziehen. Bei mittelmäßigem Wetter hat man das Lichtluftbad auf 1 bis 2 Stunden auszudehnen, und bei schönem Wetter strebe man, nicht vor 10 Uhr zu Hause zu sein. Hier ist die Zeit, d. h. die Ausdauer, das Ausschlaggebende und nicht eine kurzdauernde, mehr weniger heftige Einwirkung, ähnlich den Kaltwasser-Anwendungsformen.

Wesentlich aus dem letztangegebenen Grunde soll man nur ausnahmsweise, als Neuling oder bei anhaltendem Regen, zu Hause frühstücken; die Regel und sonach Curgebot ist, in allen anderen Fällen draußen zu frühstücken, also das Frühstück mitzunehmen.

Ein Entgegenhandeln werden wir stets rügen und schließlich nicht dulden, indem verschiedene Nachtheile daraus entstehen, nämlich:

1.) Wegen regen Hungergefühls wird stets zu früh nach Hause gedrängt, dadurch das Lichtluftbad verkürzt;

2.) weil man hierdurch zu Hause verhältnismäßig spät zum Frühstück gelangt, wird umso tapferer zugesprochen; der Wagen bleibt alsdann zum nächstfolgenden Sonnen- oder Dampfbade nicht nur zu beladen, sondern auch bis zum zweiten Frühstück zu wenig ausgeruht, beziehungsweise fallen dann alle drei Mahlzeiten bei der Beldeker Hausordnung zu nahe zusammen, was bei öfterer Wiederholung von entschiedenem Nachtheil für die allgemeine Curwirkung ist.

76.

Da man in dem gegebenen Zeitraum von 2 bis 6 Stunden nicht stets auf den Beinen sein kann, so ist es angezeigt, für die längeren Ruhepausen eine erheiternde (keine Studien-) Lectüre bei sich zu haben, falls sie nicht durch Gesellschaftsgespräche ausgefüllt werden.

Die entfernteren Lichtluftcuren ist nicht rathsam in größerer Gesellschaft zu machen; dies darf nur ausnahmsweise geschehen, weil

die Bedürfnisse in Beziehung auf Bewegung, Ruhe, Abkühlung, Erwärmung, Frühstückszeit sehr verschieden sind. Ausgedehnte Lichtluftbädturen ins Gebirge sollten höchstens in Gesellschaft von ein oder zwei gut harmonirenden Collegen vereinbart werden.

77.

Da die Thermo-Elektrik im Wärmewechsel beruht und hierin die höchste Nervenkräftigung zu suchen ist, so darf man weder anhaltend im Sonnenschein liegen, noch im kühlen Schatten schwelgen oder frösteln, ebensowenig durch Marschieren sich abstrapaziren, als beständiger Ruhe pflegen. Die richtige Mitte in allen Wechselln trachte jedermann nach seiner Eigenheit zu bethätigen. Im allgemeinen ist Bewegung angezeigter als vieles Ruhen, und kann erstere ab und zu, je nach dem Kräftezustand, durch einen Dauerlauf gesteigert werden.

Nach regelrechter Ausführung des morgendlichen atmosphärischen Bades erfolgt bei schönem Wetter die Rückkehr circa um 10 Uhr; es ist alsdann vor dem nächstfolgenden Bade ein ordentliches Ausruhen am Platz und daher angezeigt, sich für 1 bis 2 Stunden auf dem Bett auszustrecken.

78.

Bei absoluter Lichtluftcur, also ohne jegliche regelmäßige Wasseranwendung, darf in manchen Fällen nur einmal, dafür reichlicher und später gefrühstückt werden. Circa um 1 Uhr wird alsdann das zweite Lichtluftbad (sich allgemeine Curregeln, bei schönem Wetter das sogen. Natursonnenbad) angetreten, welches bis 4 oder $\frac{1}{2}$ 5 Uhr auszudehnen ist und keineswegs mit vollem Magen ausgeführt werden darf; nebstdem hat die längere Magenruhe, vom Frühstück bis zur Hauptmahlzeit circa $8\frac{1}{2}$ bis 9 Stunden dauernd, gleichzeitig den wichtigen Zweck, den ganzen Verdauungstract zu energischer Zusammenziehung zu veranlassen, was wesentlich zu dessen Reinigung und Kräftigung beiträgt.

79.

Als allgemeine Regel im Lichtluftbad gilt ferner, daß, wenn man die Füße bedeckt, dies mit dem Kopfe ebenfalls geschehen soll, sowie es überhaupt richtiger ist, hie und da den Kopf allein bedeckt zu halten, die Füße hingegen frei zu lassen, nicht aber umgekehrt.

Solche, welche an Blutandrang zum Kopf oder auch bloß zu den Augen leiden, thun gut, beim Ausruhen im Sonnenschein den Kopf leicht zu bedecken, hingegen beim Gehen gegen das Sonnenlicht, falls dasselbe nicht erhitzenden Grades ist, bloß einen Augenschirm (wie solche in der Anstalt vorrätig sind) zu tragen; wenn sie den Sonnenschein im Rücken haben, den Augenschirm über den Hinterkopf zu legen oder den Kopf ebenfalls unbedeckt zu lassen.

Das Cur-Sonnenbad.

Unter Cur-Sonnenbad versteht man, mit entblößtem Körper sich in den Sonnenschein legen, wobei man die Rückstrahlung von nahen Wänden möglichst zuhülfe zieht.

Ein solches Bad läßt sich an der Südseite jedes Hauses errichten; dies geschieht durch Aufstellung von spanischen Wänden oder zwei Meter hohen Bretterwänden, welche, den nöthigen Zwischenraum gewährend, zu beiden Seiten an die Hausmauer anschließen. Natürlich muß der freie Flächenraum innerhalb der Wände und der Mauer immerhin so groß sein, daß der Schatten der Wände am Boden des Baderaums genügend besonnten Raum frei läßt, um den ausgestreckt liegenden Körper vollständig zu besonnen; gut ist es, einen hölzernen Boden hineinzugeben, wodurch mehr Wärme rückgestrahlt wird, und sollte derselbe in der Richtung von Kopf zu Fuß bei Körperlänge um 15 Centimeter schief liegen. Da die meisten Kranken den Kopf in Schatten zu legen haben, sorgt man für ein kleines Dach, welches diesen Schatten bietet, falls er nicht schon durch eine Seitenwand hervorgebracht wird. Für Schwerkranke wird ein Strohsack oder eine Matratze auf den Boden und darüber eine Wolldecke (Koze) ausgebreitet, für Leichterkranke genügt letztere allein.

Zum Antritt des Sonnenbades legt man sich nackt längs der Wand, welche von Ost nach West aufgestellt ist, indem diese die stärkste Rückstrahlung bietet; hierbei ist es Regel, sich mit auseinander gehaltenen Beinen auf die Seite zu legen und circa alle fünf Minuten zu wenden; ab und zu kann auch Bauch- und Rückenlage genommen werden. Da die Lichtstrahlung sowohl von den Wänden als vom Himmelsgewölbe für die Augen mehr weniger angreifend ist, so thut ein Augenschirm noth, oder es wird ein Strohhut lockerluftig über die Augen gelegt.

Hunt stellt Folgendes als Ergebnis seiner längern Forschungen hierüber auf: Im Sonnenlichte sind dreierlei Strahlen: wärmende, leuchtende und chemisch zersetzende. Diese drei wesentlichen Eigenschaften des Sonnenlichtes machen uns erst die Wirkung der Sonne auf die Pflanzen- und Thierwelt deutlich. Sie bedarf der wärmenden Strahlen bei allen ihren Lebensvorgängen, da Wärme und Wasser die lösenden, verflüchtigenden Naturmächte sind, durch deren Thätigkeit die chemische Verwandtschaft, der Stoffwechsel, erregt wird, welche bei ganz bestimmten Temperaturen vor sich gehen; aber ebensosehr bedarf sie der zersetzenden und leuchtenden Strahlen, indem jede derselben gewisse Verbindungen und Lösungen begünstigt. Im Frühjahr herrschen die zersetzenden Strahlen vor; später mehren sich die leuchtenden und wärmenden,

welche im Sommer den ersteren das Gleichgewicht halten; gegen Herbst vermindern sich die leuchtenden und zerfetzenden Strahlen, wogegen die wärmenden zunehmen und vorherrschen.

82.

Handelt es sich darum, im Sonnenbad zu schwitzen, was in allen langwierigen Leiden sehr angezeigt ist, so sind natürlich die heißen Mittagsstunden zwischen 11 und 3 Uhr die geeignetsten. In dieser Tageszeit dauert das directe Sonnenbad zwischen 20 bis 40 Minuten; hierauf wird die von der Sonne gut erwärmte Wolldecke **einfach** über den Körper gelegt, am Rande desselben, besonders bei den Füßen und am Hals, gut zugestopft. So bedeckt bleibt man, ohne sich umzuwenden (indirectes Sonnenbad), 10 bis 30 Minuten liegen, damit die warme Luftschicht zwischen der Wolldecke und der Haut nicht bewegt wird, wobei in der Regel der Schweiß sehr leicht und in angenehmer Weise fließt. Gegen Sonnenwärme empfindliche oder sehr geschwächte Personen haben natürlicherweise mit dem kleinern Zeitmaß zu beginnen und allmählich die Dauer des directen und indirecten Sonnenbades zu verlängern.

83.

Bei aufmerksamer Untersuchung wird man im directen Sonnenbad stets beobachten, daß der der Sonne zugewendete Körpertheil in Folge des stärkern Zudranges des Blutes gerötheter und angeschwollter ist, dagegen der dem Sonnenlicht abgewendete Theil mehr schwitzt und blasser wird. Der erstere Zeitabschnitt, nämlich das Nacktliegen im Sonnenlicht, ist sonach stets wichtiger und sollte deshalb von entsprechend längerer Dauer als das mittelbare Sonnenbad sein. Ist also das Schwitzen eines bestimmten Körpertheiles oder des ganzen Körpers erforderlich, so muß der betreffende Theil eine Zeitlang stets mittelbar, nämlich unter einfacher Bedeckung, der Sonne ausgesetzt werden.

84.

In der offenen Sonnenbad-Gallerie in Beldeß in Oberkrain erreicht die Temperatur gewöhnlich in der ersten Woche des September zwischen zwei und drei Uhr die höchsten Hitzgrade, nämlich 55 bis 60° R. Bei schöner Herbstwitterung kann man daselbst bis 21./22. October noch ziemlich schwitzen. Wir kennen keine wonnigere Belebung als jene, welche der Abkühlung nach einem kräftigen Sonnenbad durch ein mildes Halbbad oder Vollbad folgt.

Welch entzückendes Leben rieselt dann durch Nerven und Adern!!!

Dieses Doppelbad täglich ein- bis zweimal vorgenommen, bildet eine wahre Stärkungscur, selbst für sehr alte Leute. Das Cur-Sonnenbad ist auch im Winter, im gut geheizten Zimmer (auf 18 bis 22° R) um die

Mittagszeit hinter hellen Fenstern ausgeführt, von großem Nutzen und allgemein die vorzüglichste, durch kein Kunstmittel ersetzbare Vorbereitung für nachfolgende Abkühlung mit kühlem und kaltem Wasser. Wenn es nicht übertrieben wird, ist dessen Rückwirkung heilbringender, als nach jedem andern Erhitzungsbad, wofür wir interessante Beispiele anführen könnten.

85.

Wenn schmerzhaft leidende Körpertheile in der Nachwirkung des Sonnenbades erregter, geschwächte Theile sich schwächer zeigen, so sind dieselben in Zukunft im directen Sonnenbad besonderer Behandlung zu unterziehen, d. h. sie müssen entweder mit gelinde kühlenden Umschlägen kühl gehalten oder durch trockene Schattenumschläge zum Schwitzen gebracht und nur allmählich dem directen Sonnenbad zugeführt werden. Z. B. bei krankhaften Pollutionen sind in der Regel das Rückenmark in der Hüft- und Kreuzgegend oder die Schamtheile nebst den Vorsteherdrüsen (Prostata) die überreizten Organe, weshalb es angezeigt ist, diese Theile eine Zeitlang trocken oder naß kühlend im directen Sonnenbade zu behandeln. Ueber den Grad und die Ausdehnung dieser Ausnahmerücksicht sind die nächtlichen Nachwirkungen maßgebend.

86.

Größere Empfindlichkeit gegen ein und dieselbe kühlende Wasser- und Lufttemperatur in dem nachfolgenden Abkühlungsbad und namentlich baldiges Frösteln beweist das zu lange Schwitzen, also übertriebenes indirectes Sonnenbad (in der Wolldecke); auffallende Mattigkeit oder Erregtheit ist die Folge des zu sehr ausgedehnten Bades in einem der beiden Abschnitte, bei Erregtheit namentlich des unmittelbaren Sonnenbades.

Unseren p. t. Beldejer Gästen empfehlen wir daher, wohl zu beachten, daß, wenn in den Monaten Juli und August die Sonnenbäder von Tag zu Tag zunehmend hell und schwüler werden, je nach der Nachwirkung des vorausgegangenen Bades das nächstfolgende entsprechend abzukürzen, d. h. später zum Sonnenbade sich einzufinden.

87.

Das Cur-Sonnenbad ist mit dem früher beschriebenen Lichtluftbad keineswegs auf eine Stufe zu stellen. Ersteres soll grundsätzlich ein Erhitzungs-, letzteres ein Abkühlungsbad sein; durch die künstliche Sammlung der Sonnenstrahlen, die Abhaltung der freien Luftströmung mittels der Wände, ferner durch das ruhige Liegen, also den vollständigen Abgang von Muskel- und Bewegungs-Nerventhätigkeit, wirkt ersteres einseitig, künstlich erhitzend. Kommt es dabei zu einer kräftigen Erhitzung, namentlich zum Schwitzen durch Bedeckung, so bedarf es dann auch einer wirksameren Abkühlung darauf, nämlich durch Wasser statt durch Luft.

Hierbei sind nun die Form und die Wärme der Wasserabkühlung, je nach der Persönlichkeit und dem zu erzielenden Zwecke, so mannigfaltiger Art, daß diesbezüglich nur auf die allgemeinen Grundsätze der Naturheilkunde verwiesen werden kann. Insoferne, als beim Lichtluftbad der directe Sonnenschein zur erwärmenden Wirkung gelangt, sollte man dieses dem mehr weniger künstlichen Cur=Sonnenbad gegenüber — **Natur=Sonnenbad** benennen.

88.

Ein nicht geringer Wert für die Beurtheilung des Krankheitsgrades liegt in der Hautveränderung während des Sonnenbadcurses, nämlich in der Röthung, beziehungsweise Entzündung und Bräunung der Haut. Vom Linnenweiß bis zum Mulattenbraun kommen alle möglichen Schattirungen zum Vorschein. Je mehr die Haut eines Curanten weiß verbleibt, desto schwerwiegender, lebensgefährlich ist sein Leiden, und umgekehrt: je mehr die Haut sich entzündet und bräunt, ein desto weniger lebenbedrohendes Leiden steckt unter derselben, umsomehr steht dessen Beseitigung in Aussicht. Man kann zwar nicht den Grundsatz aufstellen, daß eine starke Hautbräunung absolute Heilung verspricht, wohl aber nebst einer wesentlichen Besserung, daß der betreffende Leidenszustand noch ein länger dauerndes Leben zuläßt.

Die nächste Ursache einer merklichen Hautfarbe=Änderung liegt jedenfalls in einer höheren Entwicklung des Blutfarbestoffes (Pigmentes). Das Sonnenlicht übt eine starke Anziehungskraft auf die Blutkörperchen aus, so daß nach und nach die ganze Blutmasse, an die Körperoberfläche gezogen, daselbst vollständiger ausgebildet wird, falls dieselbe nicht durch schwer krankhafte Processe innerlich gebunden ist. Die erstbezeichnete Erscheinung geht Hand in Hand mit der binnen kurzer Frist eintretenden rosigeren Gesichtsfarbe, besonders bei Bleichsüchtigen. Ein höherer Grad der Blutentwicklung liegt in dem häufig vorkommenden, sonst so gefürchteten Sonnenstich, eine Erscheinung, über welche der Curant, obwohl sehr unangenehm, recht zufrieden sein darf. Meistens ist dieselbe mit Fieber begleitet, steigert sich ausnahmsweise bis zur Blasenbildung, dauert indessen selten über 3 bis 5 Tage. An den entzündet gewesenen Stellen schält sich die Oberhaut in kleineren Schuppen oder auch in größeren Lappen ab, sobald sich darunter eine **neue Oberhaut** gebildet hat. Dieser Neubildungsvorgang liefert den schlagenden Beweis des hohen Wertes des Lichtcultus. Keine andere Heilart als die Naturheilmethode, selbst die Wassercur nicht ausgenommen, kann eine so handgreifliche Probe der Neubildung (Regeneration) leisten. Welches andere Lebenselement als das Sonnenlicht übt einen so gewichtig belebenden Einfluß auf die Blut- und Nervenmassen? Bedeutend auftretender Sonnenstich muß mit entschieden warmem Wasser behandelt werden, weshalb der Zustand dem Arzt zu melden ist. Die Behandlung mit kühlem oder kaltem Wasser ist direct wohl angenehmer, ruft indes in der Nachwirkung eine heftigere Aufregung,

Brennen hervor. Der curmäßige Gebrauch der Sonnenbäder steigert auch wesentlich die Fähigkeit guter Rückwirkung in den Feuchtwicklungen, so daß Personen, welchen die letztern allein genommen peinlich waren, sie alsdann gut vertragen.

89.

Das Bett-Dampfbad.

Das von uns erfundene und im Laufe von 42 Jahren vielfach verbesserte Bett- und Theildampfbad hat vor den uns bis jetzt bekannt gewordenen anderen Schweißapparaten den Vorzug, daß man dasselbe jedem Kranken, ohne ihn übertragen zu müssen, anpassen und jedes beliebige Theildampfbad damit ertheilen kann; ferner, weil die Brust- und Kopforgane besondere Berücksichtigung dabei finden können.

Dieses einfache Bett-Dampfbad verdient in jeder Familie eingebürgert zu werden, um nach bedeutenden Verkühlungen sogleich einen leichten, sichern und ausgiebigen Schweiß zu erzielen, wodurch oft schlimmen Krankheiten vorgebeugt würde.*

Wie viele Kranke gibt es doch, die nothwendigst bald oder schnell in Schweiß gebracht werden sollten, die keine trockene Einpackung zu diesem Zwecke vertragen, wie Asthmatische, Wassersüchtige, Nervenranke u., zu einer Zeit, wo Sonnenlicht mangelt! Hier hat das Bett-Dampfbad einen außerordentlichen Wert, und wir verdanken demselben manche glückliche, sogar glänzende Heilwirkungen durch einen schnell und leicht, ja sogar angenehm erzeugten Schweiß.

90.

Die Wirkung desselben ist je nach der Anwendung eine sehr verschiedene. In der Temperatur von 30 bis 34° R bei mäßiger Dauer, nämlich von 30 bis 40 Minuten, wirkt es häufig als wahrer Nervenäther beruhigend; bei manchen Individuen auch mit längerer Dauer. Hochgradig, 35 bis 42° R, von kurzer Dauer (d. i. 20 bis 30 Minuten) wohlthätig erregend selbst für geschwächte Individuen, so daß diese wie neu belebt daraus hervorgehen, ohne in eine wahrnehmbare Ermattung zurückzufallen; versteht sich, stets mit nachfolgender Wasser- oder Luftbadabkühlung. Hochgradig von langer Dauer oder öfter wiederholt, kann man jede noch so entartete Haut damit zum Schweiß bringen, doch in diesem Falle ist öfter Mattigkeit für einen halben bis einen Tag als Nachwirkung wahrnehmbar. Wenn üppiger Schweiß erstrebt wird, ist es manchmal rathsamer, sobald der Patient bis zu einem gewissen

* Wir erinnern hier nochmals auf die im § 52 angegebene Schrift, welche mit Zeichnungen zu allen möglichen Theildampfbädern und zwölf interessanten Beispielen ausgestattet ist, und bemerken zugleich, daß wir auch solche Apparate zu den darin verzeichneten Preisen liefern.

Grad erhitzt ist, denselben ohne Dampf, bloß durch Niederlassen der erwärmten Decken, im sogenannten Nachschweiß liegen zu lassen, dessen Dauer von $\frac{1}{4}$ bis zu 2 Stunden schwanken kann. Für das halbe, Dreiviertel- und Ganz-Dampfbad ist es am zweckmäßigsten, darin auf der Seite zu liegen, welche Lage man circa alle 5 bis 10 Minuten wechselt, damit der Dampf der ganzen Rückenlänge sowie abwechselnd beiden Seiten gehörig zukommt. Die letzten 3 bis 5 Minuten wird man durch einen Diener von der Zehe bis zum Nacken kräftig durchgerieben, derart, daß keine kalte Luft in den Dampfraum einströmen kann, weshalb der Diener, am Bett kniend, den Arm gut umschlossen in den Dampfraum einzuführen hat.*

91.

In unserm Bett-Dampfbad bleibt der Kopf stets außerhalb des Dampfraumes, und es können zur Kühlung desselben nebstdem noch ein oder mehrere Fenster geöffnet werden. Wer durch das Dampfbad directe Beängstigung oder nach demselben eingenommenen Kopf bekommt, der lasse sich in Zukunft während desselben fortgesetzt stark nasse kühlende Umschläge, je nach Bedürfnis, entweder auf Kopf oder Brust oder auch auf beide zugleich anlegen.

Ebenso sollen leidende Stellen des Körpers, wenn sie durch die locale Erhitzung sich verschlimmern, während des Dampfbades mit kalten Umschlägen belegt und letztere bei gelinder Erwärmung gewechselt werden.

92.

Die trockene und nasse Einpackung

auch Wickel genannt.

Wie wir schon früher erwähnt haben, können verschiedene Ursachen niemals gleiche Wirkungen hervorrufen. Es ist daher ein bedeutender Irrthum und zeugt von oberflächlicher Prüfung, wenn man Aehnlichwirkendes für Gleichwirkendes erklärt, nämlich hier z. B. den Schweiß durch Dampfbad, Sonnenbad und Wicklungen in einen Topf wirft und für gleichwertig hält.

* Es ist nicht zu leugnen, daß die öffentlichen Dampfbad-Anstalten viel Gutes stiften, wo ihre allgemein übliche Anwendung gerade paßt. Allein sie sollten dann doch überall von wirklichen Natur-Aerzten geleitet werden, da wir öfter Gelegenheit hatten, durch übertriebene oder einseitige Anwendung schlimme Folgen zu beobachten, wie z. B. in den Kopf gezogene Sicht, Verlust oder Verschlechterung des Augenlichtes, vermehrte Kopfcongestionen, zerrüttete Haut, welche in der Badekunst geschulte Aerzte hintanhaltend würden. Häufig rührten solche unglückliche Verordnungen von Medicin-Aerzten her, welche die Naturheilkunde weder gelernt noch ausgeübt hatten und deshalb ganz falsche Begriffe hegten und pflegten. — Ein Mittel, das bei richtiger Anwendung Großes leisten kann, muß nothwendigerweise bei verkehrter Anwendung ebenfalls schaden.

Der scharfe Beobachter wird zwischen allen drei Erhitzungsarten einen wesentlichen Unterschied feststellen und je nach der Persönlichkeit bald die eine, bald die andere Art verwerten.

Das Dampfbad und der Sonnenbadwickel bewirken einen viel rascheren und aufregenderen Schweiß, als die Trocken- oder Feuchtwicklungen; in beiden letzteren gelangt bloß die Eigenwärme zur Geltung; sie wirken viel langsamer, aber milder, und haben daher in allen tief chronischen Leiden einen nicht zu unterschätzenden Wert. Ueberhaupt ist es ein Verkennen dieser Anwendungsformen, wenn man stets nur das Schwitzen als Zweck im Auge hat; ebenso gewichtig, wenn nicht mehr, ist öfter das Erhitzen, weil allgemein in der höheren Erwärmung die abgelebten Kleinsttheilchen (Toadmoleküle) sich lebhafter bewegen und lösen, dadurch den neuen Platz machen.

93.

Vor jeder Einpackung schlage man das Wasser ab, und wer es trotzdem durch 1 bis 4 Stunden während der Einpackung nicht halten zu können glaubt, der lasse sich eine Urinflasche mit einpacken.

94.

Wenn jemand schon vor der Wicklung zu schwitzen beginnt, so hat diese zu unterbleiben, besonders die nasse; es genügt alsdann, sich recht gut zudecken und die Deckenränder gehörig unterstopfen zu lassen, um den schon eingetretenen Schweiß möglichst zu fördern. Ist der Schweiß zur Einpackungszeit bereits im Zurückgehen oder beginnt er peinlich zu werden, dann lasse man sich sogleich eine starke nasse Abreibung oder Abwaschung mit bisher gewohnter Wärme geben.

95.

Die Einpackungen werden nicht immer als ganze verordnet, sondern gar oft als sogenannte Dreiviertel-Packung (unter den Achseln durch), wobei der Kopf, die Arme, der Hals und der oberste Theil der Brust frei bleiben; dann als halbe Packung, wo nebst den obigen Theilen die ganze Brust frei ist, und endlich als Rumpfeinpackung, nämlich von den halben Oberschenkeln bis unter die Achseln.

96.

Sind die Füße zur Zeit der nassen Einpackung kalt, so sind dieselben, soweit sie kühl, nicht ins nasse Leintuch, sondern bloß in die trockene Decke einzuwickeln. Gelingt es durch diese Vorahme nicht, die Füße nachhaltig zu erwärmen, so muß die Zufuhr künstlicher Wärme vorgenommen werden. Ein mit Wasser von 60 bis 80° gefüllter Steinfrug (Pluzer) oder eine Metallflasche, je nach der Wärme des Wassers

mit zwei- bis vierfachem, stark feuchtem Umschlag umwickelt, innerhalb der Wolldecke direct an die Fußsohlen gelegt, ist dann das beste Hilfsmittel, dieselben zu erwärmen. Will man außerhalb einer Packung kalte Füße erwärmen, so spannt man die Decke derart über den Wärmer und die Füße bis über die Knie hinauf, daß sich ein hohler Raum um die nackten Waden bildet, in welchem der auf solche Weise erzeugte Dunst um die Beine bis an die Knie hinauf spielen kann; diese Art Füße-Erwärmung wirkt einem gelinden localen Dampfbad ähnlich.* Es gibt allerdings Ausnahmen, wo gerade das naschkalte Leintuch schnell Rückwirkung, d. i. warme Füße erzeugt, doch sind dies seltene Fälle und können nur durch Probe festgestellt werden.

97.

Bei stärkeren Kopf- oder Brustleiden sind zum Beginn der Behandlung die ganzen nassen Einpackungen nur selten zur Anwendung geeignet; dagegen bei ersteren die Dreiviertel-, bei letzteren die halben Wicklungen.

98.

Die nasse Einpackung soll nie zum Zweck des directen Schwitzens gegeben werden, sondern gegentheils die Haut zu tränken und durch Einsaugung des sich um dieselbe bildenden Dunstes geschmeidiger zu machen; ferner, damit innerlich zu lösen und so erst zu späteren freiwilligen kritischen Schweißen vorzubereiten, wozu allerdings auch die trockenen Einpackungen und andere künstliche Wärmezuführen, wie Sonnen- und Dampfbäder, persönlich angepaßt, ebenfalls sehr günstig mitwirken können.

99.

Zu den trockenen Wicklungen, welche frühmorgens vorgenommen werden, ist es zweckmäßig, sich schon abends vorher die Schwitz-Decke ins Bett legen zu lassen, um in der Frühe, schon auf der erwärmten Decke liegend, dieselbe sofort umwickeln zu können. Diese Vorsicht, sowie öfter wiederholte Reibungen der Beine aneinander und der Arme am Körper während der Wicklung, fördern wesentlich die Erwärmung, beziehungsweise Schweißzeugung, wenn solche beabsichtigt wird. Die trockene Packung hat nicht immer den Zweck der Schweißbildung, sondern öfter bloß des Erhitzens durch Eigenwärme zwecks Lockerung innerer Stauungen und Stockungen, sowie um bessere Wärme-Erzeugung nach dem folgenden Abkühlungsbad zu sichern.

* Es ist lächerlich, wenn man von Kaltwasser-Fanatikern behaupten hört, dies gehöre nicht zur Wassercur. Wie wohl thut der erwähnte Kunstwärmer an den kalten Füßen, wenn alle kalten Reizungen nicht imstande sind, Selbstwärme in die Füße zu bringen. In Fiebern, und namentlich bei Kindern, hat er häufig seine wohlthätigste Anwendung; es versteht sich, daß man denselben nach erreichter Fußdurchwärmung allsogleich wieder wegnimmt und darauf jedesmal die Haut der Füße durch eine sehr kalte, kurz dauernde Abreibung mit feuchten Handtüchern wieder stärkt.

100.

Vor dem Ausbruch des Schweißes befällt den Eingepackten mitunter eine vorübergehende kurze Beängstigung, welche ohne Bedeutung ist. Wenn aber jemand von großer oder anhaltender Beängstigung, Ueblichkeit, Kopfsweh oder anderen 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 verlange man sofort, ausgepackt zu werden, und warte unter mäßiger Bedeckung ab, bis die vorgeschriebene Abkühlung bereitet ist. Sollten aber die üblen Zustände nicht abnehmen, so wird bei Brustleiden eine halbe (d. i. von der Brust abwärts), bei Kopfleiden eine totale nasse Abreibung (Kopf ausgenommen) am ehesten Erleichterung verschaffen.

101.

Durch die directe Berührung der Wolle in der trockenen Packung sowie überhaupt durch das Beengende der Wicklungen werden einzelne nervös aufgeregt, was sie am Schwitzen hindert. Solchen wird entweder ein trockenes Baumwolltuch in die Wolldecke gegeben oder sie werden, in ihren gewöhnlichen Betten liegend, nur gut anschließend zugedeckt, bei welchem Vorgehen sie in der Regel viel leichter in Schweiß gerathen. Fließt dieser ordentlich, so ist es angezeigt, dann und wann eine leicht verträgliche Portion frischen Wassers sich reichen zu lassen und möglichst viele Fenster offen zu halten.

102.

Die Einathmung erwärmter Luft wirkt auf die Schweißbildung wesentlich fördernd, und darin liegt auch der Hauptgrund, warum man im Sommer und in geheizten Zimmern eingepackt viel leichter den Zweck erreicht; denn die Eindeckung des Körpers soll dabei so dicht ausgeführt sein, daß weder kalte noch warme Luft einen merklichen Einfluß durch dieselbe hindurch auszuüben vermag.

103.

Die am Morgen und über Tag vorgenommenen feuchten Wicklungen dauern $\frac{1}{2}$ bis 4 Stunden, je nachdem man einen beruhigenden, belebenden oder lösend erregenden Einfluß bezweckt. Die nächtlichen Packungen dauern mitunter die ganze Nacht. Die länger dauernden erregenden Wicklungen sollten, wo nur möglich, zur gewohnten Schlafzeit vorgenommen werden, da durch den Schlaf die Wicklung scheinbar viel abgekürzt wird. Hierbei wirkt die Ruhe des Gehirnes, als des einen Nervenpols, entschieden steigend auf die Thätigkeit des andern Pols, nämlich auf das Nerven-Blutgefäß- und Drüsenetz in der Haut. Im wachen Zustande, besonders wenn man sich in der Wicklung voll Langweile hin und her wirft, ist ihr Einfluß ein entschieden ungünstiger, wenn

nicht nachtheiliger. Kinder ohne Fieberzustand werden daher stets am besten abends zur gewöhnlichen Ruhezeit eingepackt. Bei Fieber wird ohne Rücksicht der Tageszeit gewickelt.

104.

Als allgemeiner Grundsatz für alle Feuchtwicklungen gilt, daß, sobald deren nervenberuhigende Einwirkung aufhört, man sich nämlich anhaltend unbehaglich fühlt, oder wenn Kinder darin nicht mehr zu beruhigen sind, der Moment günstiger Einwirkung vorüber ist und man deshalb alsbald ausgewickelt werden soll.

Der wichtige Austauschvorgang in der Haut, nämlich der Ein-
fangung der Leintuchfeuchtigkeit einerseits und der Ausstoßung abgelebter
Dünste, Gase und Stofftheilchen andererseits, wovon die farbig werdenden
und übelriechenden Leintücher hinlänglichen Beweis geben, geht nur so
lange vor sich, als man sich darin beruhigt fühlt; sowie die Unruhe,
die Aufregung anhaltend wird, ist der Zweck der Feuchtwicklung voll-
endet. Bei früherem Auswickeln würde man den Effect nicht vollständig
ausnützen, sowie bei längerem zwangsweisen Darinverharren ebenso im
Verhältnis nachtheilig einwirken; in beiden Fällen entgegengesetzten
Handelns gibt man kund, daß man entweder das geheimnisvolle Walten,
die Sprache der Natur nicht versteht oder aber seine eigene (ärztliche)
Meinung höher stellt, als die deutlichen Fingerzeige des Naturgenius!

105.

Nach § 104 können die nächtlichen Wicklungen jederzeit, selbst
mitten in der Nacht, in Wegfall kommen. Die Erfahrung gab uns den
Fingerzeig, daß, wo ein beruhigendes Verfahren erstrebt wird, es am
Platz ist, die nachfolgende Abkühlung (nämlich Abwaschung, Abrei-
bung, Halbbad), um den Schlaf nicht noch mehr zu stören, nicht un-
mittelbar, sondern erst morgens beim Aufstehen vornehmen zu lassen.

Ausnahmen sind nur dann zu machen, wenn die Wicklung wegen
Fieberhitze vorgenommen wurde oder falls kritische Schweisse in derselben
eingetreten sind; in allen anderen Fällen nächtlicher Auswicklung kehre
man sofort ins trockene Bett zurück und halte auf gute Erwärmung
zur morgendlichen stärkenden Wasseranwendung.*

106.

Die Abreibung, die Abwaschung und das Triestud.

Man unterscheidet eine sogenannte theilweise Abreibung,
in welcher alle Körper-Haupttheile einzeln nacheinander abgerieben
werden, und zwar in 7 Abtheilungen, nämlich von unten beginnend,

* Ausführlicheres über die nassen Wicklungen in den Fieberkrankheiten findet
man in unserer Schrift: «Lehrbuch der Naturheilkunde, I. Theil, die Fieberkrank-
heiten.»

jedes Bein, dann jeder Arm einzeln; hierauf, den Patienten auf eine Seite legend, Bauch, Brust und Hals zusammen, diesem folgend Kreuz, Rücken und Genick vereint und schließlich der Kopf. Das Abreiben geschieht mit drei- bis vierfach zusammengelegten Handtüchern in der angegebenen Reihenfolge, ebenso das sofortige Abtrocknen und Wiederbedecken. Hierzu legt man am besten den Patienten in eine wollene Decke aufs Bett, deren Flügel man nach vorne umschlägt, um alle Körpertheile der Reihe nach bequem entblößen und bedecken zu können. Zweck der Rückenwaschung läßt man den Patienten aufsitzen oder sich ganz auf eine Seite legen. Zur theilweisen Abreibung gehören, wenn immer möglich, zwei Diener, nämlich einer, welcher das je entblößte Glied reibt, während der andere die Handtücher zu kühlen und auszuwinden hat. Da das Handtuch, mit welchem jeweilig gerieben wird, nach wenigen langen Zügen sich erwärmt, so muß es gewendet oder seine Lage gewechselt und nach je einer halben oder einer Minute durch ein erfrischtes ersetzt werden, nämlich sobald die Reibfläche desselben nicht mehr kühlend wirkt. In dieser Weise genügen in der Regel, je nach der Körperfülle und der Hautwärme, für jeden Arm zwei bis drei, jedes Bein drei bis vier, auf die vordere und rückseitige Kumpffläche drei bis fünf gewechselte Handtücher, wovon das erste ziemlich stark, das zweite mittelmäßig, das dritte schwach ausgewunden wird; für den Kopf genügt eines. Werden zu dieser Abkühlung statt Handtücher größere Badschwämme verwendet, so heißt man es die theilweise Abwaschung. Diese letztere Abkühlungsart des ganzen Körpers ist eine höchst wertvolle Anwendung des Wassers für die meisten Schwerkranken sowie für empfindliche Naturen, auf welche jede andere Anwendungsform zu erregend einwirkt.

Nur dem erfahrenen Arzt ist es bekannt, welcher tief empfundenen Unterschied reizbare Kranke oft wahrnehmen, ob man zu dieser Abkühlungsform Handtücher oder Schwämme wählt, daß also für solche Empfindliche Abreibung oder Abwaschung keineswegs gleichwertig ist. Sterbenden kann die theilweise Abwaschung noch ein wahres Labfal bieten; es ist uns vorgekommen, daß dieselbe von solchen verlangt wurde.

Eine Ganzabreibung oder Mantelabreibung nennt man jene, wo der ganze Körper von einem stark feuchten Leintuch oder Bademantel überhängt und gerieben wird. Hierbei unterscheidet man wieder zwei wesentlich verschiedene Formen, nämlich die mehr beruhigend und eine erregend wirkende Form. Zu ersterer nimmt man stets ein Leintuch von nicht zu grobem Faden, wickelt es genäht möglichst gut anschließend um die stehende Person, worauf die Bedienenden mit den flachen Händen über die Leinwand streifen, beziehungsweise leicht reiben; wird mit den flachen Händen leicht geklopft, heißt man diese Anwendungsform eine Abklatschung. Zur erregenden Abreibung wählt man statt des Leintuchs

besser einen Bademantel von mittelgrober bis grober Leinwand,* um mit derselben die Haut zu reiben.

Die Abreibung erfolgt gliedweise schulmäßig, deren Beschreibung hier zu weit führen würde. Man unterscheidet noch eine Dreiviertel-Abreibung, wobei die Arme, Achseln und der Hals frei bleiben, und endlich eine halbe oder sogenannte untere Abreibung, bei welcher nur der Unterkörper vom untern Brustende an leicht gerieben wird.

In den zwei letzten Fällen bleibt der Bademantel für die betreffenden oberen Theile trocken.

108.

Ein Triefstuch oder Triefmantel besteht aus einem aus dem Wasser gehobenen unausgewundenen Bademantel, mit dem man sofort überhängt und abgerieben wird. Der Triefmantel wird häufig wie die Abreibung als ableitende Form nur bis an die unteren Rippen reichend, sogenannter Untertriefmantel, oder bis unter die Arme gehend als Dreiviertel-Triefmantel angewendet.

Bei der ganzen, Dreiviertel- und halben Abreibung sowie beim Triefstuch ist es gut, wenn der Kranke sich selbst mit dem einen freien Arm den Bauch und die Brust reibt.

Die Dauer dieser Anwendungsform schwankt bei Kranken zwischen 3 bis 6 Minuten; der Mehrzahl nach 4 bis 5 Minuten.

109.

Die Mantelabreibung ist wesentlich erregender Wirkung, daher sie meistens nur mit den niedern Wärmegraden erfolgt und für viele sogenannte Nervöse sich nicht eignet; die dazu verwendeten Bademäntel werden bald stark, bald mittelmäßig oder schwach ausgewunden, je nachdem man eine kräftige oder milde Anregung geben will.

110.

Das Halbbad.

Unter allen Wasser-Anwendungsformen ist das Halbbad vermöge seiner vielfältigen Verwertung in den kurzdauernden wie langwierigen, namentlich in den Fieber-Krankheiten, die wichtigste.

Seine Form ist folgende: Der Patient setzt sich mit ausgestreckten Beinen in eine geräumige Wanne,** die nur 10 bis 15 Centimeter hoch mit Wasser gefüllt ist, begießt sich fortwährend mittels einer Kanne

* Neue Bademäntel werden in Mallnerbrunn bei Beldes vorrätig gehalten oder besorgt zum Preis von fl. 3.80 bis fl. 4.20.

** Die zweckmäßigste Form der Halbbadwannen haben wir mittels Zeichnung in drei Größen, nämlich als Männer-, Frauen- und Kinder-Wannen, in unserem sub § 105 angemerkten Schriftchen aufgeführt.

oder einem großen Schwamme den Oberkörper, besonders diejenigen Theile, die außerhalb des Wassers eben der Reibung unterzogen werden, welche letztere von wenigstens einem, wenn möglich zwei Dienern schulmäßig durchgeführt wird. Nicht nur, wenn man öfter Halbbäder nimmt, so besonders nach den Sonnenbädern und Dampfbädern, versäume man nicht, im Halbbad sich den Kopf gehörig zu benässen, nämlich zu begießen, und zwar sofort, wenn man sich in der Wanne niedergesetzt hat, sowie öfter im Lauf des Bades und zum Schluss desselben. Die Vernachlässigung dieser Regel drängt das Blut zum Kopfe und bewirkt das Ausfallen der Haare. Die Damen sollten deshalb nach dem Halbbad die Haare zwecks rascher Austrocknung frei ausgekämmt tragen. Das Unterlassen oder Verringern der Reibung, wie z. B. bloß durch einen Diener, die kleinere oder größere Wassermenge, das Benässen mittels Schwamm statt durch Begießen mittels Kanne, die kürzere oder längere Dauer, alles dies ändert seine Wirkung und macht es bald zu einem beruhigenden, bald zu einem anregenden oder aufregenden Bade.

111.

Bei allen Personen, welche an Blutandrang nach Kopf, Hals und Brust oder an großer Empfindlichkeit dieser Theile leiden, dürfen dieselben entweder gar nicht oder doch nur mit Wasser, welches 6, 8, 10 Grad wärmer ist, als das für den Unterkörper bestimmte, benässt werden. Das zu diesem Zwecke getrennt gehaltene Wasser gibt man dem Badenden am besten in einem länglichrunden Eimer zwischen die Oberschenkel. Der wahre Naturarzt hat in seinen Maßnahmen stets mehr die Eigenheit der Person, namentlich die Rückwirkungsart nach den verschiedenen Curbädern, zu erforschen und nicht die Krankheit als einen sachlichen, vom Individuum trennbaren Gegenstand zu behandeln. Wie schon in der Einleitung erwähnt wurde, verwerfen wir vollständig, die Hauptbehandlung nach Krankheitsnamen oder Krankheitsstufen in Medicinerart zu vollziehen, sondern wir behalten die Einheit und Eigenheit (Integrität) des Kranken im Auge.

Es gehört zur Folgerichtigkeit, daß jenen Personen, welchen zum Halbbaden, Triefmantel oder Vollbad wärmeres Kopfwasser verordnet ist, auch die morgendliche Gesichtswaschung nur mit lauwarmem Wasser vornehmen dürfen. Steht ihnen kein solches zu Gebote, so thun sie besser, sich das Gesicht bloß trocken abzureiben, als kalt zu waschen.

112.

Wo der Oberkörper (vom Zwerchfell oder von den untersten Rippen an aufwärts) gar nicht benässt werden darf, wie dies mitunter bei persönlich genau unterscheidender Behandlung vorkommt, heißen wir dieses Bad dann Unterhalbbad. Die Dauer der Halbbäder schwankt in der Regel zwischen 3 bis 6 Minuten, bei Fieberhitze bis zu 10 Minuten.

Das Vollbad.

Das kalte Vollbad gehört zu den kräftig anregenden, beziehungsweise aufregenden Anwendungsformen; mit sogenannt kühlendem, also nicht empfindlichem Wärmegrad, kann es auch ausnahmsweise bei Fiebern und verschiedenen anderen Leiden sehr beruhigend wirken.

Laue und warme Vollbäder langdauernd genommen oder oft wiederholt, wirken erschlassend, sind daher in manchen Zuständen aufgeregter Nerven (ohne Hitzebegleitung) ganz angezeigt. In den letzten 20 Jahren ist man allgemein von der Anwendung kalter Vollbäder als Heilmittel außerordentlich abgekomen. Nur in Anstalten, wo die Behandlung fabrikmäßig durchgeführt wird, sind dieselben noch ziemlich beibehalten worden.

Personen, welche an Blutwallungen nach Kopf und Brust leiden, gehören nur ausnahmsweise ins Vollbad; wer überhaupt Wallungen unterworfen ist, soll, ehe er die Füße benäßt, sich mit einem Schwamme so lange den Kopf und die Brust durch sanftes Uebergießen kühlen, bis die Empfindlichkeit vorüber ist, hierauf noch ein Glas Wasser trinken und sich dann mit einemale 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 Kopfe voran ist als höchst unnatürlich entschieden verwerflich; dagegen ist es wohl für die meisten nothwendig, den Kopf gleich anfangs sowie im Laufe des Bades öfter unterzutauchen. — Je mehr man geschwitzt oder den Kopf erhitzt hat, wie nach Sonnenbädern, Dampfbädern, langdauernden Packungen, um so wichtiger ist letztere Regel. Versäumt man dieselbe, was namentlich die Damen gerne thun, um der Mühe des Austrocknens enthoben zu sein, treten dieselben Nachwehen ein, wie beim Halbbad angegeben wurde.

Für Frauenzimmer ist es daher zweckmäßig, die Haare à la Titus, für Herren, sie ganz knapp abgesehritten zu tragen, um das jedesmalige Austrocknen zu erleichtern, welches, wenn es nicht gehörig geschieht, ebenfalls das Ausfallen der Haare bewirken kann. Es gibt jedoch Ausnahmen, die gar keine Benässung des Kopfes vertragen oder doch nur mit merklich wärmerem Wasser, ähnlich wie im Halbbad. Jedes regelmäßig sich einstellende Kopfsweh nach Halbbad oder Vollbad sollte dem Curarzte bald gemeldet werden.

Wer sich beim Eintritt ins Vollbad ergriffen (erschüttert) fühlt, oder wem es Athembeklemmung verursacht, so daß unwillkürlich tiefe Seufzer ausgepreßt werden, thut gut, gleich wieder aus dem Vollbad zu steigen, sich eine Minute lang den Körper mit den bloßen Händen zu überreiben und dieses kurze Eintunken und Ueberreiben mehrmals zu wiederholen, bis das endliche Darinbleiben ganz leicht wird; es kann auch dem Betreffenden der Wärmegrad des Vollbades nicht angepaßt sein, oder die Person eignet sich überhaupt nicht für das Vollbad, wenn sich die genannten Erscheinungen stets wiederholen. Bei diesen Vorsichten werden nachtheilige Folgen vermieden.

Befindet sich jemand nach Ablauf der vorgeschriebenen Bademinuten noch recht behaglich im Vollbad, so darf er dasselbe auch nach Befinden ohneweiters verlängern.

Wird das Vollbad in einer Wanne statt in einem Schwimmbecken genommen, so sollte die freie Bewegung, welche in letzterem stattfinden kann, durch Reibung von zwei Dienern im Wannensbad ersetzt werden.

Das Sitzbad.

Im stärkenden und erregenden Sitzbad ist es nothwendig, eine gewisse Ordnung in der Reibung und Knetung der dem Wasser ausgesetzten Theile einzuhalten. Vor dem Einsitzen ins Bad reibt man sich die ganze Bauchfläche mit ein wenig Fett ein, um sie gleitend zu machen. Ohne dieses Hilfsmittel würde die Haut schmerzen oder wund gerieben, da es sich darum handelt, die Eingeweide fest zu streifen, beziehungsweise zu kneten. Nach dem Einsitzen und Zudecken beginnt man mit der wagrechten Bauch-Knetung. Mit geballter Faust macht man drei Parallelzüge, nämlich: einen obersten und längsten hart unter den letzten Rippen, die Leber und die Milzgegend streifend. Zu diesem obersten Querstrich legt man den Daumen bis zum vordern Gelenk auf den Zeigefinger an, das vordere Daumenglied wird über die Faust vorstehend hinausgestreckt; zum zweiten Querstrich über die Bauchmitte wird der Daumen wieder eingezogen und unter die anderen Finger gelegt, ebenso zum untersten Querstrich oberhalb des Schambeins. Hierauf geht man zur senkrechten Knetung über; dazu bedarf es fünf Züge, nämlich: den ersten kürzesten knapp an dem rechten Hüftbein herunter, den zweiten zwischen der eben genannten Stelle und der Bauchmitte, den dritten und längsten auf der Bauchmitte, den vierten und fünften wie den zweiten und ersten über der linken Bauchhälfte. In beiden Richtungen, nämlich wagrecht und senkrecht, knetet man am besten hin und her, das ist zuerst wagrecht, oben anfangend und wieder oben endend, dann senkrecht, rechts anfangend und rechts wieder aufhörend; nebstbei

wechsle man auch mit den Händen ab. Der oberste Querszug ist der wichtigste, und sollte man denselben öfter wiederholen, ja selbst bis zum leichten Schmerz tief eindringend ausführen, weil er die bei den meisten Unterleibsfranken trägen oder angeschoppten Organe Leber, Milz und Quersgrimmarm erregt. Etwa von zwei zu zwei Minuten wechselt man zwischen den wagrechten und senkrechten Streichungen. Diese methodische Bauchknetung ist auch außer der Cur zeitweise im Bett in halb liegender Stellung, täglich durch etwa fünf Minuten ausgeführt, Unterleibsfranken obiger Art sehr zu empfehlen.

118.

Allein nicht bloß der Bauch, sondern alle Theile, welche dem Wasser ausgesetzt sind, selbst der Magen, der im Sitzbad meistens über dem Wasser steht, müssen abwechselnd gerieben werden. Nach dem Bauch geht man auf die Rückseite des Unterleibes über, welche allgemein, doch am meisten über der Mitte mit der flachen Hand zu reiben ist, um auf die Unterleibsnerven anregend zu wirken. Endlich gelangt man an die Oberschenkel, welche um und um mit der flach gebogenen, fest anliegenden ganzen innern Hand bestrichen werden. Selbst die Bearbeitung dieses Theiles ist wichtig, namentlich bei Blutüberfüllung des Unterleibes und höherer Eingeweide. Sie bewirkt Zertheilung der krankhaft angehäuften Blutmasse und leitet diese mehr in die Schenkel. Im kalten und kühlen Sitzbad, welches selten über 20 Minuten dauert, bearbeite man den Unterleib die ganze Zeit. Im warmen Sitzbad, dessen Dauer bis auf eine Stunde sich erstrecken kann, genügt es, nach circa je fünf Minuten Knetung und Reibung wieder eine ebenso lange Ruhepause eintreten zu lassen. Nach den warmen Sitzbädern bedarf es auch keiner so absolut nothwendigen Bewegung, wie nach den kalten.

119.

Wo der Magen gekräftigt werden soll, bedarf es eigener Badegefäße, sogenannter Magen-Sitzschaffeln, in welchen das Wasser bis über den Magen steht. Wenn man kein solches Gefäß besitzt, schöpft man das Wasser mit der hohlen Hand fleißig auf die Magengegend und reibt es, je nach Vertragung, daselbst schwächer oder stärker ein. Solche, denen beim Einsitzen ins Sitzbad Kopf- und Brustbeschwerden vermehrt oder, wenn auch nur auf kurze Dauer, hervorgerufen werden, müssen schon vor demselben und während der ersten Dauer dieses Bades kühlende Umschläge auf den erregten Theil sich anlegen lassen. Das gewöhnliche oder hohe Sitzbad sollte immer in einem möglichst tiefen Schaffel genommen werden, so daß dessen vorderer Rand hart unter die Kniekehle geht und das Wasser 5 Centimeter unter diesen Rand reicht. Besser noch sind jene Sitzschaffel, welche, wenn man darin sitzt, um und um so hoch sind wie die Knie, mit eigenen Ausschnitten für die Kniekehlen versehen, wie sie in unserer Anstalt üblich sind.

120.

Das sogenannte niedere oder Astersitzbad enthält nur 5 bis 9 Centimeter hoch Wasser und wird meistens bei inneren Hämorrhoidalbeschwerden zur Ableitung nach außen gegeben; die Geschlechtstheile müssen außerhalb des Wassers bleiben und werden eigens zu diesem Zwecke mit einem passenden Ziegelstein- oder Holzstück unterstützt. Die Dauer dieses Bades ist durchschnittlich 2- bis 3mal so lang als jene des hohen, und werden nur die im Wasser befindlichen Theile gerieben, besonders der After. Eine kurze kalte Brause nach Schluss des Astersitzbades auf die im Wasser gewesenen Theile verstärkt entschieden die Nachwirkung.

121.

Richtig angewandte Reibungen in allen erregenden Bädern sind ein wesentlich unterstützendes Curmittel. Erregend sollen alle diejenigen Bäder sein, nach welchen man eine erhöhte Wärme-Rückwirkung erstrebt, nicht aber solche, in denen ein schmerzhafter Theil, welcher selbst dem Bade ausgesetzt ist, beruhigt werden soll, wie z. B. der Unterleib im Sitzbad bei Unterleibs-Entzündungen u.

122.

Das erregende Sitzbad nimmt man nie vor vier Stunden nach beendeter Mittags- oder einer üppigen Mahlzeit, noch vor zwei Stunden nach einem mäßigen Frühstück, am besten im nüchternen Zustande.

Mit keinem Bade wird so viel Mißbrauch und Unsinn getrieben, als mit dem Sitzbade, wenn es auf eigene Faust ohne Sachkenntnis genommen wird, so daß oft unheilbarer Schaden daraus entsteht. Meistens wird es zu kalt, zu lange ohne Abwechslung mit warmen Bädern oder ohne die nöthige Knetung genommen. Wir beobachteten schon sehr übel endende Versetzungen des Krankheitsstoffes (Metastasen) nach dem Rückenmark, den Nieren und den Lungen als Folge der Uebertreibungen.

Kalte, anregende Sitzbäder verordnen wir durchschnittlich mit 18 bis 16° R durch 20 bis 15 Minuten; von 15 bis 13° R — 15 bis 10 Minuten; von 12 bis 10° R — 10 bis 6 Minuten; von 9 bis 8° R — 6 bis 4 Minuten. Beruhigende warme Sitzbäder von 29 bis 31° R durch 30 bis 45 Minuten.

123.

Das Fußbad und das Beinbad.

Wie in den §§ 60 und 61 aneinandergesetzt wurde, ist das atmosphärische Fußbad jedem anderen Fußbad als Heilmittel gegen langwierige Leiden höherer Organe vorzuziehen; da indes ersteres vielerorts nicht durchführbar ist, kann es theilweise durch kalte Fußbäder ersetzt werden.

Empfindliche Personen dürfen nie sogleich die Füße in ein stark kaltes Fußbad stecken, weil der Stoß auf die Nerven viel zu heftig ist, selbst peinlich im Gehirn verspürt wird. Sehr Verweichlichte müssen einen Uebergang einhalten; anfangs werden sie sich die Füße täglich ein paarmal abreiben lassen, hierauf gehen sie zu gemäßigten kalten Fußbädern über, bei welchen sie zuerst die Füße bloß einigemal kurz eintauchen, um sie nach jedem Herausziehen mit den Händen etwas zu überreiben, bis die heftigere Empfindung vorüber ist; dann erst ist es am Platze, die Füße bleibend ins Wasser zu halten und sich beständig einen Fuß mit dem andern zu reiben. Für Personen, welche an Blutandrang nach Kopf und Brust leiden, ist es unstatthaft, sich selbst mittelst der Hände die Füße im Bade zu reiben, weil durch die gebückte Stellung der Blutandrang nach Kopf und Brust vermehrt, mithin der Zweck des ableitenden Fußbades vereitelt würde. Das Fußbad reicht gewöhnlich bis zum Knöchel, das Beinbad eine Handbreit über das Knie hinauf.

Am besten ist es, beide in aufrechter Stellung, d. i. stehend, zu nehmen, und wenn es das Leiden erlaubt, stets selbst einen Fuß am anderen, beim Beinbad auch mit einer Fußspitze je den gegenseitigen Schenkel, in langen, kräftigen Zügen um und um bis ans Knie hinauf zu reiben. Bei schlimmeren Erscheinungen in Kopf und Brust oder bei Hinderung durch Schwäche und Schmerz soll dies durch einen oder zwei Diener, natürlich mit den Händen, vollzogen werden.

Das Fußbad zeigt sich öfter als ableitendes Bad (von Kopf und Brust) wirkungslos, während das Beinbad durch seine ausgedehntere Umfassung vieler und großer Blutgefäße entschiedener wirkt. Viele Leidende haben uns dies bestätigt; zu unserm Bedauern fanden wir bis jetzt dieses wichtige ableitende Bad in keiner andern Naturheilanstalt eingeführt.

124.

Das Unterarmbad.

Hierzu bedarf es eines Blechgefäßes, welches wenigstens 10 Centimeter länger ist, als der Unterarm vom Ellbogen bis an die Fingerspitzen gemessen, im Boden circa 25 Centimeter breit und mit einem circa 15 Centimeter hohen konischen Rand versehen ist. Es dient sowohl bei örtlichen Hand- und Unterarmleiden als auch zur Ableitung von Kopf und Hals. Seine Anwendung kann, wie alle andern Theilbäder, Beruhigung oder Erregung zum Zweck haben, daher bald mit warmem, bald mit kaltem Wasser gegeben werden. Als rasch ableitendes Bad wird es 28 bis 31° R warm und circa 30 Minuten lang genommen, mit nachfolgender kurzer Kaltwaschung von 18 bis 14° R. Zu nachhaltiger Ableitung in langwierigen Leiden muß es kühl bis kalt in der Dauer von 20 bis 10 Minuten angewendet werden, worauf man

für kräftige Erwärmung durch Hände-Arbeit, Einwicklung oder Sonnenbad zu sorgen hat. In gewissen Fällen ist es ebenso gut oder besser, letzteres Bad vorausgehen zu lassen.

125.

Das Hinterkopfbad und das Seitenkopfbad.

Daselbe nimmt man in einem stark ausgeschweiften tiefen Waschbecken, welches man am Ende einer Matratze 4 bis 5 Centimeter erhöht auf den Boden stellt und in das man als weichere Kopfunterlage ein dick zusammengelegtes Handtuch einlegt. Das Hinterkopfbad findet seine Verwendung bei Augenschwäche, Blutandrang zu den Augen und Störung des Geruchsinnes. Das Seitenkopfbad, welches Erregung der Ohrgegend oder Stärkung der Augen zum Zwecke hat, nimmt man in gleichen Gefäßen, doch bequemer als liegend an einem niedern Tische sitzend. Zur Erregung der Ohrengegend sowie beim Hinterkopfbad lasse man sich von jemandem darin reiben. Beim Augenbad schließe und öffne man die Augen öfter, jedoch die Mehrzeit sollten sie offen gehalten werden; alle fünf Minuten wechselt man die Kopfseite.*

Das Augenbad nimmt man stets, indem man die Augen gegen die dunkle Seite des Zimmers richtet; nach demselben läßt man das Auge in gedämpftem Lichte, im Schatten oder im Grünen unter Bäumen ausruhen.

126.

Das Wassergurgeln, das Wasserschnupfen.

Das Gurgeln findet häufige Anwendung bei Schlund- und Kehlkopfleiden, bei Geschmack- und Geruchsstörung, bei Stockschnupfen; durchgehends wird dies mit kühlen und kalten Wärmegraden vollzogen. Das Wasserschnupfen geschieht am einfachsten, indem man die Nasenspitze in ein mit Wasser gefülltes Waschbecken steckt und mit geschlossenem Munde den Athem kräftig anzieht. Anfängern geht es leichter, wenn sie die Nasenlöcher nicht ganz ins Wasser senken, sondern etwas Luft mitströmen lassen. Mehr als sechs Züge mit kleinen Zwischenpausen sollten nicht auf einmal gemacht werden. Bei den obgenannten Leiden ist das Wasserschnupfen ebenso angezeigt wie das Gurgeln. Mangelhafte Nasenschleimabsonderung bildet häufig die Ursache hartnäckiger

* Gegen heftige Zahnschmerzen entzündlicher Art ist das Seitenkopfbad mit Einlegen der Kieferngegend häufig ein sehr wirksames Mittel, wenn man schnell dazu greift, recht kaltes Wasser nimmt, dieses fleißig wechselt und so eine bis zwei Stunden aushält.

Halsleiden, der Geruchstörung und anderer Kopfleiden. In diesem Falle dürfen nur warme Grade von 29 bis 31° R zum Schnupfen angewendet werden, bis die Schleimabsonderung eine Zeitlang außergewöhnlich stark, dann regelrecht (normal) auftritt. Allerdings müssen hierbei noch andere Wasseranwendungs-Formen damit verbunden werden, wie erregende Kopfhaube, Kopfdampfbäder, Halsumschläge etc.

127.

Das Mundbad.

Das regelmäßige Mundspülen nach jeder warmen Mahlzeit mit kühlem und kaltem Wasser trägt wesentlich bei zur Erhaltung der gesunden Zähne bis ins höhere Alter hinauf. Das Genießen warmer Speisen und Getränke, welches bei jeder Mahlzeit durchschnittlich $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde dauert, wirkt erschlaffend auf die Nerven und Gefäße, sowohl des Zahnfleisches als auch des Zahninnern. Durch diese Erschlaffung wird der Stoffwechsel des Zahnfleisches und des Zahnmarkes träge; je nach dem Körperbau und der Blutbeschaffenheit werden mit der Zeit die Zähne entweder von innen heraus angegriffen (cariös) oder das Zahnfleisch zieht sich durch seine Schlaffheit vorzeitig von den gesunden Zähnen zurück, wodurch diese wesentlich an Halt verlieren und ausfallen.

Um diesen Uebelständen theils vorzubeugen, theils abzuhelpfen, ist dringend zu rathen, nur ausnahmsweise heiße Getränke und Speisen zu genießen und die gekochten Nahrungsmittel in der Regel nur lauwarm oder kalt zu sich zu nehmen. Als Hauptsache empfehlen wir, nach jeder Mahlzeit die Mundhöhle durch ein Glas frischen Wassers gründlich abzukühlen, indem man solches bei halbgefülltem Munde hin- und herpült, bis es lau geworden ist, und dann erneuert. Diese Abkühlung bringt neues Leben in den Kreislauf der Mundhöhle und trägt wesentlich zur Erhaltung der Zähne bei. Ist die Mundhöhle stark erhitzt oder das Wasser sehr kalt, so nehme man je zur ersten Abkühlung wenig Wasser in den Mund oder abgeschrecktes Wasser, damit Schmerz, die Folge zu grellen Wärmewechsels, vermieden werde.

Die äußere Reinigung der Zähne, welche mehr weniger gleichzeitig damit bewirkt wird, ist hierbei von untergeordneter Bedeutung gegenüber der Abkühlung, nämlich der Verleihung neuer Spannkraft an die Zahnorgane. Das Mundbad findet ferner oft glückliche Anwendung bei verschiedenen Kopf- und Halsleiden und sogar bei Magenleiden, wenn es mit Ausdauer durchgeführt wird. In diesem Falle wird frisches Wasser dazu genommen und dasselbe jedesmal so lange im Munde behalten, bis es von Schleim gesättiget ist, und dann erneuert. Bei langwierigen Leiden hat diese Art Mundbad täglich 1 bis 2 Stunden zu dauern.

Die Schwammwaschung.

Außer der Theilwaschung des ganzen Körpers nach § 106 gibt es noch eine große oder Schwamm-Vollwaschung des Körpers. Hierbei steht man in einer trockenen Rundwanne (Teller) von circa 1 Meter Durchmesser und wird von einem Diener mit einem vollen Schwamm, welchen er die erstenmale über den Kopf und die Achseln ausdrückt, in kräftigen Zügen von oben nach unten gewaschen. Sind zwei Diener hierbei thätig, desto besser. Diese Vollwaschung muß öfter das Halbbad ersetzen, wo letzteres nicht zu beschaffen oder wegen schmerzhafter Hautleiden nicht zu geben gestattet ist. Außerdem findet dieselbe auch als Theilwaschung mit verschiedenen Wärmegraden statt. Wo Leidenszustände schon längere Zeit in den edleren Organen des Kopfes und der Brust bestanden haben oder in heftiger Weise sich geltend machen, ist es sehr angezeigt, die ableitende Waschung oft zu wiederholen. Zu diesem Zweck lassen wir häufig nach den Halbbädern, bloß auf die Beine oder auf den Unterkörper beschränkt (von den Rippen abwärts), die Vollwaschung vornehmen, und zwar 6 bis 10° kälter als das Halbbadwasser, oder falls kein Halbbad vorausgieng, zuerst eine 6 bis 10° wärmere Waschung des Oberkörpers in der Dauer einer Minute und dann des Unterkörpers in der Dauer von zwei Minuten. Die Vollwaschung der Beine oder des Unterkörpers mit Wasser zwischen 20 bis 12° R in der Dauer von circa zwei Minuten vor dem Schlafengehen oder auch in der Nacht vorgenommen, bewährt sich häufig vorzüglich, Schlaflosigkeit zu beseitigen, beziehungsweise durch Ableitung schlafberuhigend zu wirken.

Das Regenbad.

Daselbe zählt zu den ziemlich stark erregenden Badesformen, besonders wenn es mit kaltem Wasser vorgenommen wird. Man nehme es daher ohne besondere Anordnung oder Zustimmung des Arztes 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 den Kopf gehörig benässen und dann mit diesem Schwamme auf dem Kopfe, noch besser mit einer leinenen Kopfschleife unter die Nase gehen, so daß der Wasserstrahl nie direct, sondern nur mittelbar den Kopf trifft. Eine Erregung des Kopfes ist bei den wenigsten statthaft, wohl aber eine Beruhigung, gelinde Kühlung. Die Nachwirkung entscheidet über den Heilwert einer jeden Anwendungsform und nicht die Erstwirkung.

Als tägliches Anregungsmittel längere Zeit genommen, bewähren sich die Regenbäder selten gut, selbst mit milderem Wärme-

grade genommen, eben weil sie zu erregend wirken. Man ist deshalb von deren Gebrauch zu Hause mit Zimmerapparaten im allgemeinen sehr zurückgekommen.

130.

Das Brausebad.

Diese mittels großen Wasserdrucks durch eine groblöcherige Rose gebildete Wasseranwendungsform ist entschieden bloß erregenden Charakters und sollte daher nur mit ganz kaltem oder heißem Wasser verwendet werden. Dessen Anwendung findet meistens nur örtlich statt, nämlich auf Körpertheile, denen Schlassheit, Trägheit, Schwäche zugeschrieben wird, oder auch, um durch energische Erregung eines Theiles von einem andern abzuleiten. So z. B. auf die Unterschenkel, die Beine oder den ganzen Unterkörper geleitet, kann das Brausebad sehr beruhigend auf Kopf-, Hals- und Brustleiden wirken; mitunter auch durch (peripherische) Ableitung von innen nach der Haut, direct über dem leidenden Theil angewendet. Hier und da eignet es sich, dessen erregende Reizung auf den ganzen Körper zu leiten, wie z. B. bei allgemeiner Nervenstumpfsheit oder Trägheit, bei eigenthümlicher Nervosität durch Blutanhäufung im Körperinnern begründet. Die Wirkung der Brause erweist sich am stärksten in derjenigen Entfernung von der Rose, wo der Strahlbogen am höchsten ist und wenn derselbe rechtwinklig auf den Körper geleitet wird. Im allgemeinen paßt das Brausebad als Uebergang zur local angewendeten Strahldusche, obwohl letztere von manchen leichter vertragen wird als die Brause.

131.

Die Strahldusche.

Dieselbe gilt als eine absolut heftig erregende Badesform, welche zu diesem Zweck nur mit kaltem Wasser ausgeübt wird, daher vor Mißbrauch oder ohne Sachkenntnis zu duschen zu warnen ist. Unter Prieknitz' Zeiten wurde die Dusche enorm übertrieben angewendet, und haben sich hiedurch manche schwere Kopfleiden, sogar Irrsinn, einzelne den Tod eingeduscht.

Am Kopf Empfindliche sollten zum Duschbad eine Kopfhaube aus Kautschuk oder dicker Leinwand anziehen, um namentlich den Hinterkopf zu schützen, damit dieser durch das Abspritzen vom Rücken und den Armen nicht gereizt wird.

Noch weniger als das Regenbad leite man die Dusche auf den Kopf, sondern man beobachte ungefähr dasselbe Verfahren wie dort, 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 trüffelnd auf den Kopf abfällt, bis er entsprechend gekühlt ist. Hierauf erst leite man den Strahl auf die

verordneten Körpertheile. Derselbe übt seine Vollgewalt dann aus, wenn er im rechten Winkel, nämlich senkrecht und nicht schief, auf die Körperfläche fällt. Man hat es sonach in seiner Gewalt, jeden Körpertheil, je nach dem Winkel, unter welchem man den Strahl anschlagen läßt, nach Belieben stärker oder schwächer zu duschen. Magen und Schamgegend sowie andere empfindliche Theile, wie Brüste (z. B. wenn sie verhärtet sind), werden nur durch sogenannte Rückstrahlbusche erregt, d. h. man läßt den Strahl in die geschlossenen Hände oder auch auf ein Brettchen so aufschlagen, daß nur der rückschlagende Strahl, welcher weniger scharf ist, die bezeichneten Theile trifft. Unter dem Brausen-, Regenbad- und Dusche-Strahl hat man sich fortwährend hin und her zu bewegen, damit derselbe keine Stelle zu anhaltend kühlt, wodurch das organische Leben mehr todtgeschlagen als belebt würde. Dagegen soll man sich direct unter demselben nicht reiben, um die erschütternde Wirkung nicht zu stören, wohl aber kann dies an den entgegengesetzten Körperstellen geschehen, wo der Strahl nicht anschlägt. Eine Ausnahme wäre nur dann zu machen, wenn derselbe allzuempfindlich trifft.

Bei Empfindlichkeit gegen Regenbad, Brause und Dusche ist es angezeigt, so wie beim Vollbad erwähnt wurde, zu verfahren, nämlich das Wasser jedesmal nur $\frac{1}{2}$ bis 1 Minute einwirken zu lassen, dann, seitwärts tretend, die vom Wasser gereizten Stellen durch eine Minute tüchtig zu reiben oder vom begleitenden Diener reiben zu lassen, hierauf neuerdings $\frac{1}{2}$ bis 1 Minute dem Wasserstrahl sich auszusetzen und so weiter die Abkühlung mit Pause zwei- bis dreimal zu wiederholen. Zwecks Durchduschung des ganzen Körpers hat man sich mit der Bauchseite nach unten ausgestreckt auf den Boden zu legen und unter dem Strahl, auf den Hand- und Fußspitzen federartig sich bewegend, nämlich nach rechts und links rollend, auf und abwärts sich schiebend, stets in Bewegung zu sein.

Mit einer Fußspitze an der Sohlenseite fängt man die Beduschung an, läßt den Strahl über den rückseitigen Schenkel hinauf, den andern Schenkel hinab und wieder hinauf, sonach über Kreuz, Rücken und Rippenseiten, dann über die Hinterseite beider Arme anschlagen. Nun wendet man die Vorderseite des Körpers nach oben und läßt den Strahl in gleicher Weise von einer Fußspitze an nach oben durchlaufen. Hierbei werden die Schamtheile gar nicht, der Magen und die weiblichen Brüste gelinde, nämlich nur bei mittelmäßig starkem Strahl, die Wirbelsäule des Oberrückens nur mäßig geduscht. Eine Beduschung des ganzen Körpers sollte höchstens fünf Minuten dauern.

Die beruhigenden kalten und warmen Umschläge.

Es ist eine ziemlich allgemein bekannte Sache, wie man kalte Umschläge handhabt, sowie daß dieselben, wenn sie stark naß auf entzündete Körpertheile aufgelegt werden, beruhigend wirken. Weit weniger

bekannt hingegen ist, daß keineswegs stets das kälteste Wasser hierzu das beste sei, sondern häufig gemäßigtes kaltes Wasser von 16 bis 12° R dem erstern vorzuziehen ist. Man hat nämlich wohl zu unterscheiden, ob die Entzündungsstelle im Körperinnern oder oberflächlich vorliegt. Im ersteren Falle, wie z. B. bei Lungen-, Gehirn-, Gedärm-Entzündung u., wo eine mehr weniger dicke Fleisch- und Knochendecke über dem Entzündungsherd liegt, welche von der Wasserfalte erst durchdrungen werden muß, da eignet sich das kältere Wasser, doch nie bis zu dem Grade, daß es dem Leidenden wehe thut, auch muß es ganz dessen Gefühl entsprechend erfrischt werden. Eiskaltes Wasser oder Eisbeutel sind zu diesem Zwecke unbedingt verwerflich und lassen nicht selten schlimme langwierige Leiden zurück. Brunnenkaltes Wasser von 8 bis 7° R sollte nie unterschritten und bei Verwundungen nie länger als bis zur Blutstillung angewendet werden.

Sind oberflächliche Entzündungen, wie der Augen, der Ohren, bei Rothlauf oder anderer Art, auf und in der Haut zu beruhigen, so dient dazu meistens mäßig kaltes Wasser von 14 bis 18° R besser als das kältere. Bei allen durch Kühlung beruhigenden Umschlägen ist es in der Regel rathsam, dieselben vor dem Wechsel ein bißchen warm werden zu lassen, jedenfalls dem Leidenden mit dem zu raschen Wechsel nicht Gewalt anzuthun.

133.

Die warmen, beziehungsweise heißen Umschläge werden am besten folgendermaßen bereitet: Man nimmt drei thönerne Töpfe oder noch besser hölzerne Geschirre, wovon zwei mit Deckel versehen sind. In eines derselben gibt man siedendes Wasser, in dem zweiten bereitet man solches von 32° R, legt ein Thermometer und zwei entsprechend große 6- bis 8fache Umschläge hinein, damit der eine Umschlag stets warm sei, während der andere am Körper aufliegt, welcher letzterer mit dickem Wollstoff zu bedecken ist. Damit die Umschläge beim Auswinden nicht auskühlen, muß man rasch damit zuwerke gehen und sie mit den Händen umwickelt halten, bis jeweilig der frühere Umschlag vom Leibe abgehoben ist. Hier handelt es sich darum, dem Körper örtlich Wärme zuzuführen, weshalb die Umschläge alle 2, 3 bis 4 Minuten zu wechseln sind.

Da die Wärme-Empfindung unter den Umschlägen stets mehr oder weniger abnimmt, so muß das Wasser im Umschlagtopf circa alle 5 bis 8 Minuten um 1° wärmer gemacht werden, zu welchem Zweck man einen Becher voll aus demselben in das leere Gefäß übergießt und so viel heißes Wasser aus dem Borrathstopf zugießt, bis die angestrebte erhöhte Wärme erreicht ist; dieserhalb hat das Thermometer beständig im Umschlagtopf zu verbleiben. In dieser Weise geht man durch circa $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde vor, das Umschlagwasser allmählich so weit erwärmend, bis es dem Leidenden lästig wird, was meistens zwischen 38 bis 40° R einzutreten pflegt.

Gelingt es innerhalb dieses Zeitraumes, die Schmerzen zu beruhigen, so läßt man den letzten Umschlag als dünnstenden so lange liegen, bis er ein unangenehmes Fröstelgefühl bewirkt, worauf trockene Abreibung und gute Bedeckung zwecks Nachdünstens für 2 bis 3 Stunden zu folgen hat. Sollte man darauf ins Freie ausgehen wollen, so ist die betreffende Stelle früher mäßig feuchtkalt durch circa eine Minute abzureiben, bis sich dieselbe womöglich etwas röthet.

134.

Die warmen Umschläge finden vielfach günstige Verwendung, nämlich hauptsächlich bei allen Schmerzzuständen, denen nicht wirkliche Entzündung, namentlich in den verschiedenen Eingeweiden, zu Grunde liegt, also in allen Schmerzen nervöser Art (Neuralgien), Krämpfen, bei hysterischen Anfällen auf die Magengegend und die untere Wirbelsäule gelegt. Wie schon oben erwähnt, kann bei leichten äußerlichen Entzündungen hie und da auch lauwarmes Wasser mehr beruhigend wirken, als kühles und kaltes Wasser. Eine genaue Grenze hierüber anzugeben ist unmöglich, dies kann nur persönlich (individuell) in jedem einzelnen Falle erprobt, beziehungsweise festgestellt werden. Es unterliegt aber auch keinem Anstand, in ein und demselben Schmerzanfall von warmen zu kalten Umschlägen und umgekehrt überzugehen, wenn man nur einen gewissen Uebergang beobachtet. Soll ersteres vorgenommen werden, so wählt man zuerst temperirt kaltes Wasser von 20° bis 18° R und stellt dasselbe allmählich kälter. Im letzteren Fall nimmt man zuerst wieder mittelmäßig warmes Wasser von 28° bis 29° R und richtet dasselbe allmählich heißer. Es ist ein Sprung gegen die Natur in allen Fällen, wenn man sofort mit extremen Wärmegraden beginnt, seien es dann warme oder kalte, und gerade diejenigen Medicinärzte, welche die Naturheillehre nicht studirt haben, sind es, die sich in den Extremen auszeichnen.

Häufig gelang es uns, heftige nervöse oder neuralgische Kopfschmerzen mit warmen Umschlägen nach oben beschriebener Methode theils gänzlich, theils vorübergehend zu beseitigen, wo die sogenannte Wissenschaft verkehrterweise kalte Umschläge anwendete, von der falschen Furcht geleitet, warme Umschläge müßten stets gefährlichen Blutandrang hervorrufen. Hier und da kommt es indessen vor, daß warme Umschläge nur vorübergehend Schmerzen beruhigen, also eine fortgesetzte Anwendung derselben nichts fruchtet. In solchem Falle ist dann entweder locales Dampfbad angezeigt, indem man den betreffenden Körpertheil über einen Topf oder ein Schaffel mit 60° bis 70° grädigem Wasser hält, über dem zu dämpfenden Körpertheil einen Hohlraum veranstaltet und diesen mit Wollstoff überdeckt, falls man keinen Rickli'schen Bett- und Theildampfbad-Apparat besitzt, oder aber indem man nach und nach wieder zu kalten Umschlägen übergeht, wie dies oben auseinandergesetzt wurde.*

* Hier können wir es nicht unterlassen, einen Fall mitzutheilen, wie wenig die alte Medicinschule in ihrem Unsehlfarkeitsdünkel die Sprache der Mutter Natur versteht, zu deren Füßen ihre Jünger als Lernende doch sitzen sollten.

Die erregenden feuchten kleinen und großen Umschläge, beziehungsweise Wicklungen.

Unter dieser Benennung versteht man mehr weniger dick zusammengelegte Leinwand oder Baumwollzeug, welches in kaltem Wasser geweicht, fest ausgewunden und unter guter Bedeckung zwecks Erwärmung irgendwo auf den Körper gut anschließend gelegt wird. Zwei Hauptwirkungen gehen hierbei vor sich, nämlich es wirkt die Kältewahrnehmung beim Auflegen zusammenziehend auf die Nerven und Blutgefäße der betroffenen Stelle; bei größerer Ausdehnung der Abkühlungsfläche oder bei Empfindlichkeit findet selbst eine rückstrahlende Wirkung nach den Innenorganen statt, welche sich durch verschiedene Erscheinungen, wie z. B. plötzliche Athembeklemmung, vorübergehende Schmerzsteigerung, Blutandrang u. s. w. bemerkbar machen. Die Lebensthätigkeit strebt die der Haut entzogene Wärme zu ersetzen, und läßt zu diesem Zweck mehr Blut in jener Gegend durchkreisen, so daß bei günstiger Rückwirkung des Körpers nicht nur ein Ersatz der Wärme, sondern ein Ueberschuß (gegenüber dem Vorzustand) hervorgerufen wird, welcher Fall sich durch ein recht behagliches Gefühl kundgibt. Tritt die Erwärmung rasch und kräftig ein, so wird der Umschlag trocken und lästig und fordert zu einer Erfrischung auf. Eine langsame, andauernde, milde Erwärmung

Ein Fremder (Russe), welcher in der Nähe von Beldes mit dem Wagen umstürzte, sich dabei ein Schultergelenk ausrenkte, wurde zu uns in die Anstalt gebracht. Wie in solchen Fällen in der Regel zu geschehen pflegt, ließen wir dem Leidenden, welcher über starke Schmerzen klagte, kalte Umschläge über das ausgerenkte Gelenk machen; nach kurzer Zeit jammerte der Patient und beklagte sich, daß die Schmerzen nicht nur nicht abnähmen, sondern sich steigerten. — Dies sowohl als der Umstand, daß gar keine abnorme Wärme um die verletzte Stelle wahrzunehmen war, überzeugte uns, daß hier kein entzündlicher Schmerz (wie in solchen Fällen gewöhnlich angenommen wird) vorliege, sondern daß dieser krampfhaften neuralgischen Charakters sei, und ließen daher warme Umschläge von 30° R aufwärts auflegen; richtig ließen die Schmerzen rasch nach und verschwanden ganz. Abgerufen, wurde mittlerweile der Wundarzt geholt, welcher die Einrenkung vollziehen sollte. Dieser ließ aber sofort wieder kalte Umschläge machen, und als wir nach ein Paar Stunden zurückkehrten, war die Einrenkung noch nicht gelungen, auch klagte der Patient wieder über heftige Schmerzen. Als wir den Wundarzt auf das Ungeeignete der kalten Umschläge aufmerksam machten, erhielten wir zur Antwort: «Die Wissenschaft schreibt es so vor.» Saubere Wissenschaft, welche weiser sein will, als die höchste Instanz aller Wissenschaft!

Da wir das Jammern als die Folge einer verkehrten Maßregel nicht länger anhören konnten, machten wir auf eigene Faust wieder warme Umschläge, und siehe, die Schmerzen beruhigten sich alsbald wieder. Der Verwundete besaß eine sehr starke Muskulatur, es wirkten in diesem Fall die kalten Umschläge zweifelsohne zu stark zusammenziehend. Die Einrenkung des Gelenkes wurde dadurch merklich erschwert und verzögert, so daß sie erst nach mehreren harten Versuchen, resp. nach den letzten warmen Umschlägen gelang. Nach der vollzogenen Einrenkung waren wir ganz einverstanden mit den kalten Umschlägen; da verursachten sie keine Schmerzen mehr und konnten nur stärkend auf die übermäßig ausgedehnten Muskeln und Gelenkbänder einwirken.

führt indes allmählich das Erschlaffungsstadium herbei, welcher Zustand durch leichtes Frösteln unter dem Umschlag sich zu erkennen gibt und ebenfalls als das Zeichen zur Erfrischung oder Weglegung des Umschlages gilt. Hatte der weggelegte Umschlag nicht den Zweck der Beruhigung örtlicher Schmerzen, sondern der verstärkten Wärme-Erzeugung, so wird der belegt gewesene Körperteil kurz aber kalt abgerieben, was besonders bei den durch mehrere Stunden getragenen Leibbinden nicht zu unterlassen ist. Tritt gar keine befriedigende Erwärmung ein, so war derselbe entweder zu kalt, zu nass, zu wenig bedeckt aufgelegt, oder die Lebenskraft ist überhaupt zu geringe gegenüber diesem Wasserreiz.

136.

Die maßgebende Hauptwirkung des erregenden Umschlages ist jonach der Zeitabschnitt der angenehmen Dünstung unter demselben, in welchem ein lebhafterer Stoffwechsel durch Austausch, wie schon bei den nassen Wicklungen erwähnt wurde, vor sich geht. Letztere fallen überhaupt unter dieselbe Theorie wie die Umschläge, nämlich als wärmeentziehende oder beruhigende und wärmefördernde oder erregende Nasspackungen.

Streng genommen ist die Benennung «erregender Umschlag» keine richtige, weil derselbe im Dünstungszustande so gut wie der kühlende Umschlag, am richtigen Platz, Beruhigung der Schmerzen und der Aufregung herbeiführt. Die richtige Bezeichnung würde wärmeerregender Umschlag heißen müssen, womit der scheinbare Widerspruch behoben wäre.

Häufig in Gebrauch kommende wärmeerregende Umschläge werden aufgelegt und getragen: über den Bauch (sogenannte Leibbinde), auf der Brust, dem Hals, dem Kopf (Kopfschaube) und auf den Fußplatten und Unterschenkeln. In verschiedenen Fällen, namentlich bei Geschwür- und Ausschlagbildung, bei Verwundung und inneren Schmerzen, können auf allen übrigen Körperteilen wärmeerregende Umschläge zur Verwertung gelangen.*

137.

Die Leibbinde, ein so allgemein getragener wärmefördernder Umschlag, bedarf noch etwelch besonderer Besprechung.

Eine Verstärkung der Wärme-Ansammlung sowie des nach innen rückwirkenden Dunstes, welcher unter den erregenden Umschlägen sich

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

entwickelt, wird bestens erzielt, indem man Wachstaffet oder Kautschulpapier oder Berliner Deltuch unmittelbar über den feuchten Umschlag legt und hierüber erst die Flanellbedeckung gibt. Dies gilt besonders bei der Leibbinde, wenn dieselbe über Tag getragen wird.

Eine feucht erregende Binde ist, mit Ausnahme von Schmerzzuständen, nicht bei Tag und Nacht zu tragen, sondern sie muß abwechselnd mit trockenen, meistens flanellenen vertauscht oder doch die Leibstelle eine Zeit frei gelassen werden, damit auch die natürliche Ausdünstung des betreffenden Körperteiles abziehen kann. Die trocken erregende Binde hat daher hauptsächlich ihren Platz unmittelbar nach kalten erregenden Bädern für eine bis zwei Stunden.

Eine Leibbinde, welche längere Zeit hindurch über die ganze Nacht getragen wird, bringt den Nachtheil mit sich, daß das dunstende Wärmestadium gar zu lange ohne Erfrischung anhält. Es liegt deshalb ein Vorzug darin, die Leibbinde über Tag zu tragen (nämlich außerhalb der Curperiode), weil dieselbe alsdann nach Bedarf erfrischt werden kann. Das Tragen ist besonders nachmittags angezeigt, in welcher Zeitperiode stets mehr Blutwärme im Unterkörper und weniger im Oberkörper herrscht.

Eine Ausnahme mit dem nächtlichen Tragen erregender Binden oder Umschläge ist nur dann zu machen, wenn man solche über Tag nicht gehörig erwärmen kann, oder sehr hartnäckige Stockungen, respective Verhärtungen unter ihnen liegen, in welcher letzterem Falle man doch darauf bedacht sein sollte, sie wenigstens einmal über Nacht zu erfrischen.

Tritt Frösteln bald nach dem Erfrischen ein, war zu wenig Bewegung damit verbunden, und wenn es trotz dieser stattfindet, so versucht man, entweder einen kleineren Theil davon zu benützen, z. B. bei den Brust- und Bauchbinden bloß die Vorderseite u., oder man nimmt die Unterlage statt von Leinwand aus Baumwolle oder feiner Wolle, als schlechteren Wärmeleitern, und wenn alles dies nicht hilft, so sind solche zu tragen überhaupt nicht angezeigt.

Ein ziemlich allgemeiner und großer Mißbrauch ist es, unmittelbar nach dem Sitzbade die erregende feuchte Leibbinde anzulegen. Diese sowohl sowie überhaupt größere erregende Umschläge nach bedeutend auskühlenden Bädern anzuziehen, sollte nur nach besonderer Verordnung geschehen. Wo diese unterblieb, ist es richtiger, nach dem Sitzbade die trockene Flanellbinde bis zur eingetretenen kräftigen Erwärmung anzuziehen und erst hierauf wieder die feucht erregende.

Nicht genug kann Reinhaltung der getragenen erregenden Umschläge und Leibbinden empfohlen werden. Länger als zwölf Stunden sollte kein Stück direct am Leibe liegen, ohne wieder in heißes Wasser gelegt, rein gewaschen, gesont und gelüftet zu werden. Für die Bedeckungen der feuchten Umschläge genügt letzteres allein. Nach je längstens einer Woche bei täglichem Gebrauch eines Umschlages ist ein solcher kunstgerecht durch eine Wäscherin gründlich zu reinigen.

Die Wasserklystire.

Auch diese innerliche Wasser-Anwendungsform theilt sich wesentlich in beruhigende warme und in erregende kalte Klystire. Wie überall, sind auch hier der Wärmegrad und die zur Verwendung kommende Wassermenge maßgebend für die Nachwirkung (Reaction).

Für Erwachsene genügt als höchster Betrag (Maximum) eine einmalige Portion Wasser im Gewichte von 160 bis 200 Gramm; für Kinder bis zu einem Jahre von 30 bis 40 Gramm. Die in unserer Anstalt üblichen und verkäuflichen einfachen Klystirspitzen mit Vogenrohr tragen auf dem Stößel eine Zeicheneintheilung für je 40 Gramm. Wer ein solches Instrument nicht besitzt, kann sich das Maß der angegebenen Wasser-Gewichte durch Abwägen in einem Glas vergegenwärtigen. Mit dem Klystiren werden verschiedene Zwecke verfolgt, als Ableitung von Kopf, Hals, Brust und Bauch, Beruhigung von Unterleibsschmerzen, Linderung oder Mäßigung weicher Stuhlgänge, wohl am häufigsten die Förderung trockener harter Stuhlgänge, beziehungsweise die Beseitigung der Stuhlverhaltungen. Hierzu ist indess ein ganz anderes Vorgehen nothwendig, als die Vertreter der Medicinwissenschaft dies allgemein handhaben. Unglaubliche Thatsachen sind uns hierüber zur Kenntniß gekommen, wie z. B. die Verordnung, sich täglich ein bis zwei Liter brunnenkalt Wasser in den Leib zu pumpen!!! Das thaten Graduirte, welche die Menschennaturlehre (Physiologie) officiell studirt haben und nicht einmal wissen, daß eine solche Menge für ein Pferd zuviel ist, hinreichend, um bei einem Menschen den Mastdarm durch übermäßige Ausdehnung und erdrückende Kälte vollständig zur Lähmung zu bringen.

Wo eine längere Nachhilfe durch Klystire nöthig ist, da sind die auf plötzliche Entleerung hinzielenden Einspritzungen untergeordneten Ranges, dagegen die einfügenden sogenannten Bleibe-Klystire die Hauptsache. Solche dürfen nur in kleiner Wassermenge gegeben werden, deren Gewicht für Erwachsene durchschnittlich zwischen 120 bis 160 Gramm schwankt. Drängt das Wasser zum Abgehen, sei es mit oder ohne Stuhlgang, so wird sofort ein zweites, aber um circa 40 Gramm kleineres Klystir genommen, welches in der Regel leicht im Leibe verbleibt. Man fördert die Einfügung, wenn man sich alsbald für 5 bis 10 Minuten auf die linke Seite aufs Bett legt und den After mit den Fingerspitzen leicht hineindrückt. Bleibt auch dieses nicht im Leibe, so kann noch ein drittes, abermals kleineres Klystir versucht werden. Bei langwierigen Leiden genügen gewöhnlich täglich zwei, höchstens drei Bleibe-Klystire; in heftigen oder hartnäckigen Fieberkrankheiten werden deren drei bis fünf in 24 Stunden nothwendig. Es ist angezeigt, um die gewohnte

Entleerungszeit, also bei den meisten Personen morgens, die anregenden kühlen und kalten Klystire zu nehmen, etwa mit 20° R zu beginnen und je nach Empfindlichkeit wöchentlich um 1° oder 2° zurückzugehen, bis der Kältereiz peinlich wird. Sind täglich zwei Klystire nöthig oder geeignet, so nehme man das zweite 8 bis 12 Stunden später, mit Wasser von der Blutwärme, also 29° R, und da das warme in der Regel leichter eingesogen wird als das kalte, kann es auch um $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{3}$ mehr Wasser enthalten. Der Wärmegrad des letzteren kann allenfalls allmählich auf 32° R gesteigert werden. Sind mehr als zwei Klystire täglich am Platze, so entscheidet über deren Wärmegrad, ob Beruhigung, Lösung oder Anregung und Stärkung erzielt werden soll.

140.

Zu große, zu warme und zu kalte Klystire erzeugen verschiedene unangenehme Erscheinungen, als Bauchschmerz, Krampfzustände, Brechreiz u., letzteren deswegen, weil der Mastdarm in enger Beziehung zum Gehirn steht. Da die Bleibe-Klystire vom Pfortadersystem aufgesogen werden, muß das Wasser die Leber durchströmen, daher dieselben den Leberleidenden sehr zu empfehlen sind; indirect erstreckt sich dadurch ihre Wirkung auf die höher gelegenen Organe der Brust, des Kopfes und des Magens. Bei aufmerksamer Behandlung lassen sich selbständige Klystircuren in der Dauer von zwei bis drei Monaten mit gutem Erfolge durchführen; indes muß man sich zu rechter Zeit davon zurückziehen, um sie nicht zur Gewohnheit zu stempeln. Dazu gehört in erster Linie, daß die kalten Klystire die warmen entschieden überragen; ferner ist darauf zu achten, ob das Wasser nach kürzerer oder längerer Zeit im Mastdarm aufgesogen wird. Fühlt man es daselbst noch nach drei bis vier Stunden, so bedeutet diese Erscheinung beginnende Sättigung, wornach die Klystire in zunehmend geringerer Menge oder seltener zu geben sind. Bei den gewöhnlichen Klystirsprizen achte man darauf, nach jedesmaligem Gebrauch den Stößel bis an den Kolben aus dem Rohre zu ziehen, damit er trocknen kann; ferner verabsäume man nicht, den Kolben selbst ab und zu mit Seife zu schmieren und nach längerem Gebrauche von einem Drechsler neu silzen zu lassen.

141.

Das curmäßige Wassertrinken.

Es ist nicht zu leugnen, daß solches manchen Personen gute Dienste thut. Allein man ist vom seinerzeitigen übermäßigen Wassertrinken, wie es einmal in Gräfenberg üblich war, nicht nur gänzlich abgekommen, sondern man hat die Erfahrung erlangt, daß eher das Gegentheil, nämlich das zeitweise Dursten, allgemein zu besseren Ergebnissen führt, besonders bei Vieltrinkern, indem hierdurch das ganze Ge-

fäß-System, besonders aber das auffaugende Lymphgefäß-Netz sowie die Schleimhäute, in die größte Spannung versetzt und damit zu erhöhter Thätigkeit gebracht werden. Ein-, zwei- bis dreitägiges Dursten, hernach wieder Sattrinken (indes darf dann kalte Flüssigkeit nur vorsichtig, d. h. allmählich, in den zusammengezogenen und erhitzten Magen gebracht werden), ruft eine zeitweilig stärkere Zusammenziehung und Ausdehnung, beziehungsweise eine Dehnungsübung der gesammten organischen Faser, besonders des Magens hervor. Durch diese verstärkte Localbewegung werden sowohl innere als äußerliche Stauungen und Geschwülste sicherer zur Auffaugung und in Kreislauf gebracht.

142.

Der menschliche Körper besteht zu mehr als drei Viertheilen aus Wasser, sonach muß der regelrechte Stoffwechsel dieser Flüssigkeitsmasse für die Erhaltung der Gesundheit von Wichtigkeit sein. Die naturgemäße Erneuerung derselben hat zum guten Theil durch directes Wassertrinken zu geschehen und nicht einseitig aus künstlichen Flüssigkeiten, als Suppe, Thee, Kaffee, Bier, Wein u., zu bestehen. Dieser letztern schlechten Gewohnheit verdanken schon viele ihre Erkrankung und ebensosehr andere, weil sie sich zu wenig Durst in naturgemäßer Weise, nämlich durch Schwitzen, beschaffen; beide Mängel begründen ungenügenden Stoffwechsel. Wie es ein Hochgenuss ist, mit Appetit zu essen, so nicht minder, bei starkem Durst ein frisches Trinkwasser zu sich zu nehmen; bei gesundem Geschmack kann letzteres durch kein Kunstgetränk ersetzt werden. Allein man mache es sich zur guten Gewohnheit, auch ohne Durst ein gewisses Maß Wasser (ein bis zwei Trinkgläser voll) zu trinken, namentlich in den nüchterneren Stunden vor dem Frühstück und vor dem Mittagmahl, was besonders dem Magen zugute kommt, nämlich zu seiner Kräftigung dient; auch der Gesundeste wird Nutzen hiervon ziehen. Magenschwache, die angeblich kaltes Wasser nicht vertragen, dürfen freilich nur mit kleinsten Portionen, eßlöffelweise, beginnen, und sollen dieselbe allmählich steigern. Bei anhaltender Durchführung dieser guten Sitte, dem leeren Magen täglich zweimal frisches Wasser zuzuführen, werden sie mehr Magenkräftigung erreichen, als durch alle berühmten Elixire.

143.

Curmäßiges Wassertrinken bringt am sichersten bei solchen Personen gute Wirkung hervor, welche in ihrer Lebensweise überhaupt wenig getrunken haben, und wenn sie dasselbe mit entsprechender Bewegung und Schwitzen in Verbindung setzen. Das Maß curmäßigen Wassertrinkens unterliegt einer großen Verschiedenheit, um jeder Persönlichkeit richtig zu entsprechen. Es darf weder Magen- noch Kopfschmerzen, weder Frösteln noch Ohrensausen erzeugen. Ist eine dieser Erscheinungen eingetreten, so war es mit zu viel oder zu wenig Bewegung

verbunden. Das individuell höchste Maß, welches curmäßig täglich eine Zeitlang mit Nutzen getrunken werden kann, beträgt circa drei Liter, ein Maß, welches im Sonnenschein arbeitende Landleute häufig vertilgen. Die Einzelportion darf höchstens zwei volle Turgläser betragen, wovon fünf auf einen Liter gehen. Vor einer Stunde darf jedoch dieses Maß nicht erneuert werden, und nach 6 Uhr abends ist es nachtheilig, curmäßig, nämlich ohne Durst zu trinken. Wiederholt man von 6 Uhr morgens bis 6 Uhr abends alle Stunden eine Portion von ein bis $1\frac{1}{2}$ Gläsern, unmittelbar vor dem Frühstück und vor dem Mittagsessen eine Trinktour aussetzend, so erhält man auf diese Weise neun bis zehn Wiederholungen, in welchen die höchste zulässige Menge genossen werden kann. Wie schon erwähnt, muß viel Wassertrinken mit viel Bewegung verbunden werden, da es nicht bloß wie in einen Schlauch hinuntergegossen, sondern verdaut und in kräftige Circulation gebracht sein will, wenn es erregend und organisch auflösend wirken soll.

Es versteht sich, daß nur wenige das erwähnte höchste Maß vertragen und daß dasselbe genau der wohlthätigen Allgemeinwirkung und Rückwirkung angepaßt werden muß. Außerdem gibt es Magen Zustände, wie übermäßige Empfindlichkeit und Magenkatarrh, wo das frische Trinkwasser mit heißem Wasser auf 12° bis 16° R abgeschreckt werden muß.

Nach den vorausgegangenen Grundsätzen und Regeln kann mancher zu Hause eine Trinkeur von gewöhnlichem Brunnenwasser mit gutem Erfolg durchführen. Allerdings wird eine solche, unter Luftveränderung vorgenommen und mit geistiger Ruhe verbunden, entschieden wirkamer sein.

144.

Nahrung und Trank (Diät).

Ueber Diät im engeren Sinne, nämlich über die Wahl der Speisen, richtige allgemein giltige Vorschriften zu geben, ist ein Ding der Unmöglichkeit, weil die Bauart, d. i. die Eigenheit im Geschmack, in der Verdauungsart, im Bedürfnis zur Blutbeschaffenheit, so ungeheuer verschieden ist, daß jeder Einzelne durchstudiert werden müßte, um ihm absolut richtige Diät vorschreiben zu können. Die Nahrungsmittel bloß nach ihrer chemischen Zusammensetzung oder ihrem Nahrungswert zu taxieren und zu verordnen, erweist sich als ein ganz einseitiger, unhaltbarer Standpunkt, welcher in der Theorie sich wunderschön annimmt, in der Praxis aber sich durchaus nicht bewährt. In Beziehung auf Verdauung und Sichaneignung (Assimilation) walten noch Geheimnisse, d. h. persönliche Verschiedenheiten, die wahrscheinlich ungelöst bleiben werden. So wollen wir nur ein Beispiel erwähnen: Ein Individuum verträgt die Eier ausgezeichnet und liebt sie; einem anderen wiederum widerstehen sie, und wird dasselbe jede Speise, in welcher ihm unbewußt auch nur eine Kleinigkeit von einem Ei dargereicht wird,

erbrechen. So gibt es Tausende Räthsel bezüglich der Speiselust und deren Zufömmlichkeit, die ganz persönlicher Natur sind und mit keiner Schablonentheorie gelöst werden können.

145.

Hier ist nun auch der geeignete Ort, die in der neueren Zeit so vielfältig aufgeworfene Frage der Vegetabilidiät zu besprechen. Der Verfasser dieses Werkes hat derselben persönlich durch 18 Jahre streng gehuldigt sowie durch 30 Jahre der Mehrzahl seiner Curgäste verordnet und deren Wirkung beobachtet, kann daher immerhin über etwelches maßgebendes Erfahrungsmaterial verfügen. Das Ergebnis desselben wollen wir kurz und bündig wiedergeben. Mit dem 38. Lebensjahre, also noch im Kraftalter lebhafter Blutbildung, nahmen wir die vegetarische Lebensweise an. Die erste Zeit brachte ein außerordentlich wohlthätiges Gefühl körperlicher und geistiger Elasticität mit sich, welche, wie natürlich, uns begeistern mußte im Glauben, diese Leichtigkeitswahrnehmung würde immer so fort dauern. Unter diesem Enthusiasmus des ersten Jahrzehntes verfaßten wir denn auch verschiedene begeisterte Aufsätze für Fachblätter sowie das Capitel über Diät in der fünften und sechsten Auflage unserer allgemeinen Curregeln. Viele neugebackene Vegetarianer ließen sich viel früher zu voreiligen und keckeren Urtheilen über die angeblich ungeheure Wohlthat der Vegetabilidiät hinreißen; sie haben damit weit über das Ziel hinausgeschossen! Der erwähnte Wohlthätigkeitszustand hielt bei uns mehr weniger 12 Jahre an, vom 13. bis 15. Jahre bewirkte diese Diät ein ungefähr neutrales Verhältnis, und vom 16. bis 18. Jahre vegetarischer Lebensweise stellten sich verschiedene Erscheinungen ein, welche einen Rückschritt in der Ernährung, an Kraft und Schwung bekundeten, obwohl wir einen gut nährenden vegetarischen Tisch führten, nämlich Milch, Butter, Eier und nahrhafte Mehlspeisen vom Genuße nie ausgeschlossen hatten. Die erwähnten schlimmen Erscheinungen, welche sich in den letzten Jahren dieser Diät einstellten, waren folgende:

1.) Uebersäuerung des Blutes; damit war häufiges Erbrechen saueren Wassers verbunden und entwickelte sich zunehmender Widerwillen gegen alles Obst. Diesem Säuer-Erbrechen gieng stets ein 1 bis 2 Stunden dauerndes Frösteln sowie Schmerzen in den Rücken- und Rippenmuskeln, schließlich im Bauche voran.

2.) Fast permanenter Mastdarmkatarrh mit periodischer heftiger Diarrhöe, durch welche wahrscheinlich ebenfalls Blutsäure abgefordert wurde.

3.) Eine für unser Alter unnatürliche Schwäche, welche sich durch Zittern beim Schreiben und relative Impotenz kundgab.

4.) Zunahme von Verstimmung, schlechter Humor und schlechtes Aussehen.

5.) Unnatürlicher Wärmemangel, welcher sich im raschen Erkalten der Extremitäten geltend machte, sobald wir ohne anhaltende Bewegung verblieben.

6.) Schlaflosigkeit bei Nacht, dafür umsomehr Schlafbedürfnis bei Tag, und wenn dieses unbefriedigt blieb, vollständige Energielosigkeit.

7.) Gieriges Verlangen nach säuretilgenden Speisen, wie: Milch, Käse, Eier, Fett, Zucker und nach Fleisch. Die vegetabilischen Speisen, aus ähnlicher Zusammensetzung wie das Fleisch bestehend, nämlich: Erbsen, Bohnen, Linsen, Gerste, Haber, Polenta, befriedigten uns nicht mehr, sondern wir empfanden ein ausgesprochenes Verlangen nach Speisen von mehr anregender, reizender Beschaffenheit.

8.) Auffallende Sprödigkeit und Abspringen der Fingernägel und ebenso merkwürdiges Spalten der Enden der Schnurrbarthaare, als wenn es ihnen an einem fetten Bindemittel fehlte.

9.) Herzklopfen beim Besteigen mittelhoher Berge, eine Erscheinung, die uns als geübtem Bergfexze, der viele Hochgebirge bestiegen hatte, bisher ganz unbekannt war; dieses letztere Symptom konnten wir nur einer Blutschwäche, wie sie bei den Bleichsüchtigen besteht, zuschreiben.

146.

Theoretisch begeistert für die Vegetabilidiät und überzeugt, sie sei die einzig menschenwürdige Diät, dauerte es volle drei Jahre, ehe wir zur Einsicht gelangten, daß nur die vegetarianische Nahrung die Ursache der obgenannten Leidenserscheinungen sei.

Nachdem wir unter moralischen Kämpfen diese Ueberzeugung endlich erlangt hatten, kehrten wir zur frühern gemischten Diät zurück, genossen wieder täglich eine gewöhnliche Portion Fleisch, mäßig Wein, Bier, Kaffee und Thee zc.

Im Verlaufe von zwei Jahren nach der Wiederaufnahme gemischter Diät erloschen allmählich die vorerwähnten Uebelstände. Unter Bekanntgabe letzterer zeigten wir vor zwölf Jahren (1878) gleichzeitig unsern Austritt aus dem Vegetarierverein öffentlich im «Naturarzt» an, ebenso in einem sogenannten Flugblatt unter dem Titel: «Meine Erfahrungen, Beobachtungen und Schlüsse über Vegetabilidiät.»

147.

Wüthend fielen die Fanatiker über uns her und ließen kaum ein gutes Haar an uns. Ein Herr E. Kieger, welcher uns persönlich gar nicht kannte, verstieg sich so weit, öffentlich zu schreiben, wir müßten in einer schlechten Haut stecken, da wir jetzt wieder Fleisch äßen, und würde man bald einer Katastrophe an uns entgegensehen müssen. Inzwischen sind viel früher die Hauptapostel des Vegetarianismus: Hahn, Balzer, Wolbold, zur großen Armee eingerückt, und hoffen wir, trotz dem über uns ausgesprochenen Anathema der Ultravegetarier und

trotz dem bißchen Fleisch- und Weingenuss noch ein paar Jährlein unsern Ameisenbeitrag der menschlichen Gesellschaft leisten zu können! Unser Standpunkt über Vegetabilidiät ist heute noch derselbe wie vor zwölf Jahren, nämlich wenn dieselbe als Curperiode, d. i. als Gegensatz oder Abwechslung ausgeführt wird, kann sie Vorzügliches leisten; je mehr man aber durch deren strengere oder längere Beibehaltung vom Neureiz, beziehungsweise dem Gegensatze, sich entfernt, desto mehr wird die Blutbildung eine einseitige und krankhafte werden. Die Vegetabilidiät aber als Einzelreform in unser bürgerliches Leben, ohne gleichzeitig andere wichtige Lebensweise-Reformen einführen oder aufzupropfen zu wollen, bekundet blinden Fanatismus!* Der im Freien Arbeitende, wie z. B. ein Landmann oder ein Zimmermann, allenfalls noch ein Schmied, wird die voluminöse Vegetabilidiät gut verdauen; aber wie steht es da bei den Millionen geistig oder im geschlossenen Raum arbeitenden Beamten, Gelehrten, Kaufleuten, Handwerkern und namentlich den Millionen Frauen, welche den weitaus größten Theil ihres Lebens innerhalb der schattigen, dumpfen Mauern verbringen müssen? Da hapert's gewaltig, oder es geht mit der Verdauung und Ernährung nur für eine kürzere Zeit, eine Periode lang befriedigend.**

148.

Jedermann muß sich daher in der Speisewahl der Hauptsache nach Selbstarzt sein, und alle vernünftigen Eltern werden hierin dem besondern, energisch ausgesprochenen Instincte ihrer Kinder gebürend Rechnung tragen, letztere nicht als eine Caprice erklären, sondern als einen sich kundgebenden Naturwillen berücksichtigen. Hiermit wollen wir keineswegs den vielgehörten Satz bestätigen, daß, was gut schmeckt, auch gut bekommt; die Zunge der an die heutige Küche gewöhnten Europäer ist ein arg verführtes Organ, welches bei den Erwachsenen den gesunden Instinct vielfach eingebüßt hat. Selbst wenn der Magen eine

* Aus obigen Gründen bestreiten wir auch, daß die einfachste Einerleidiät, z. B. Schrotbrot und Obst, zum Normalleben, d. h. zur höhern Entwicklung des Menschen, die geeignetste Diät sei, wie dies von Seite einiger enragierter Vegetarianer als neue Lehre aufgestellt wurde. Dies kann als Curperiode ganz am Platze sein, genügt aber keineswegs für die Entwicklungsperiode (Jugend), noch für das productive Leben des reifern Menschen. Auch hier spielt die Differenzierung, d. i. die Veränderung, Abwechslung, eine mächtige Züchtungs- und Entwicklungsrolle; je mehr dem Menschen Einerleidiät, überhaupt einförmiges Einerleiben auferlegt ist, auf desto niedrigerer thierischer Stufe bleibt er stehen. Das Reisen und Versetztwerden in die verschiedensten Gegenden gehört daher zu den vorzüglichsten Bildungs-, Entwicklungs- und Genesungsmitteln.

** Soeben vernehmen wir, daß ein Herr Dr. Med. Alanus aus Berlin, welcher durch mehrere Jahre als ein begeisterter Vegetarianer sich gerierte, den Vegetarianern einen Absagebrief zusandte. Derselbe machte ebenfalls die Wahrnehmung einseitiger krankhafter Blutbildung an sich und anderen, u. zw. in entgegengesetzter Richtung, nämlich in auffallender Verkalkung der Arterien. Trotzdem stimmt auch er dafür, die Vegetabilidiät als Curperiode zeitweise anzunehmen.

Speise ohne jegliche Beschwerde verdaut hat, gilt dies noch nicht als Beweis, daß dieselbe auch der Blutbeschaffenheit, dem Aufbau (Constitution) der Person entspricht. Hierüber kann nur längere und gründliche Beobachtung entscheiden.

149.

Außer der Speisewahl gibt es noch andere wichtige Gesichtspunkte zur Besprechung der Diät, nämlich 1.) die Zahl und die Tageszeit der täglichen Mahlzeiten; 2.) die Zahl und die Menge der zu sich zu nehmenden Speisen.

Den ersten Punkt halten wir für wenigstens ebenso wichtig als die Wahl der Speisen; es zählt zu den schlechtesten Gewohnheiten, den Magen, eigentlich den Geschmackssinn, über Tag beinahe ineinemfort zu beschäftigen, um ja kein Hungergefühl aufkommen zu lassen, eine Unsitte, die in manchen Familien zu Hause ist! Wer täglich nicht wenigstens einmal mit Hungergefühl, nicht bloß mit Appetit, zu Tische geht, der gelangt zur Uebernahrung und wird über kurz oder lang sicherer Erkrankung entgegengehen. Der Magen bedarf, wie der Arbeitszeit, so auch der genügenden Ruhezeit, andernfalls derselbe sich nicht gehörig zusammenziehen und reinigen kann, woraus vorzugsweise mit der Zeit verschiedene Magenleiden, namentlich Magenkatarrhe, entstehen. Außer dieser Schattenseite des zu oftmaligen Essens und Trinkens besteht eine andere darin, daß ohne tägliches Hungergefühl, beziehungsweise bei bereits entstandener Uebernahrung, das auffaugende Gefäßnetz (Venen- und Lymphgefäße) seiner Schuldigkeit in der Aufsaugung abgelebter Blut- und Körpertheile (Mauerschlacken) nicht nachkommen kann, sich demnach unfehlbar Stoffwechselrückstände ansammeln müssen, welche entweder zu heftiger (acuter) oder zu langwieriger Krankheit führen.

Das zu rasch wiederkehrende Essen und Trinken, beziehungsweise das Nichtabwarten des Hungers, bringt ferner den großen Nachtheil mit sich, daß uns das richtige Sättigungsgefühl, und zwar nicht allein für den Magen, sondern auch rücksichtlich des wahren Ernährungsbedürfnisses gegenüber dem Stoffwechsel, abhanden kommt; wir leben dann, um zu essen, statt daß wir essen sollten, um zu leben. Bei manchen Personen zeigt der Magen eine überwiegend kräftige Organisation gegenüber der Aneignungskraft (Assimilation) und Ausscheidungsthätigkeit der übrigen Organe. Solche Individuen neigen zur Fettsucht oder zu krankhafter Blutüberfüllung.

Ebenso gut, wie zu geringe Ernährung, zieht Uebernahrung Schwächung nach sich, weil Stoffüberfluß von der Nervenkraft in Bewegung gesetzt werden muß, also ein unnöthiger Kraftaufwand in Anspruch genommen wird. Die Schwächung kann schleichend eintreten oder aber durch eine heftige (acute) Krankheit sich geltend machen.

150.

Jedwede Person, welcher es um die Gesundheit ernst zu thun ist, strebe nach der Verringerung der Zahl seiner Mahlzeiten so viel als möglich und mache es sich zum unverbrüchlichen Gebot, zwischenhinein absolut nichts zu genießen. Hatte man sich gewöhnt, sechs- oder fünfmal im Tag am Speisetisch zu erscheinen, so versuche man es, die Mahlzeiten auf vier zu reducieren, wer deren vier gewöhnt war, auf drei, und von drei auf zwei Mahlzeiten, was namentlich mit dem vorrückenden Alter leichter eingehalten werden kann. Wir kennen Leute von mittlerem Alter, welche nur eine Mahlzeit täglich zu sich nehmen, allenfalls morgens einen schwarzen Kaffee trinken, dabei ihre Tagesaufgabe so gut wie andere leisten. Mit ein bißchen festem Willen geht die Sache leichter vor sich, als man es sich vorstellt, und zweifelsohne gewinnt auch die moralische Kraft, wenn man sich gewöhnt, täglich eine halbe oder eine Stunde lang das Hungergefühl über sich ergehen zu lassen!

151.

Der Verfasser dieses hat mit dem 30. Lebensjahre sich auf drei und mit dem 50. Lebensjahre auf zwei Mahlzeiten beschränkt, und zwar letztere so eingetheilt, daß um 8 Uhr das Frühstück, dann 9 $\frac{1}{2}$ bis 10 Stunden lang durchaus nichts und um halb 6 oder 6 Uhr die Hauptmahlzeit, die durchschnittlich nicht reichhaltiger ist, als bei Leuten des Mittelstandes, eingenommen wird. Dabei fühlen wir uns in der neunten oder zehnten Stunde der Nüchternheit keineswegs hinfällig oder schwach, sondern gegentheils recht elastisch frisch. Jedesmal, wenn wir durch Einladung oder Reisen veranlaßt werden, dreimal zu Tische zu gehen, ruft dies Unbehaglichkeit hervor.

Wird der zweite Schwerpunkt in der Diät, nämlich die Hauptmahlzeit mit Hunger einzunehmen, consequent eingehalten, dann ergibt sich der dritte Hauptpunkt, nämlich bezüglich der Nahrungsmenge, von selbst, d. h. mit jenem ist zugleich auch die Mäßigkeit gesichert.

152.

Als ein Ergebnis zahlreicher Beobachtungen und auch theilweise bekannte Thatsache kann festgestellt werden, daß eine entschieden naturgemäße Lebensweise, als das bürgerliche Leben in der Mehrtheit mit sich bringt, nämlich in erster Linie mit viel Bewegung und Arbeitsverrichtung im Freien verbunden, die Verdauung weit kräftiger gestaltet und daß man alsdann viel weniger pedantisch in der Wahl der Speisen vorzugehen hat.

Aus demselben Grunde sind bei nicht wenigen Magen- und Unterleibsfranken die betreffenden Eingeweide wohl der Sitz des Leidens, indes nicht der eigentliche Krankheitsherd. Die Ursache besteht gar oft nur in einer Rückstrahlung mangelhaften Stoffwechsels, welcher namentlich

von der Haut ausgeht, wornach solche Individuen ihre Heilung wesentlichst in der Arbeitsleistung und in der Pflege der Haut zu suchen haben.

Ein häufig vorkommender Diätfehler liegt auch im schnellen, gierigen Essen; langsam gegessen, ist halb verdaut, denn durch klares Zerkauen der Speisen wird sowohl der Mund- als später auch der Magensaft, zwei wichtige Verdauungssäfte, reichlicher unter den Speisebrei gemischt sowie gleichzeitig der Geschmackssinn früher befriedigt.

153.

Im allgemeinen regt die Naturheilmethode den Appetit lebhaft an, und darf demselben auch die Mehrzahl der Curanten entsprechen; nur Magen- und Unterleibskranke müssen sich bis zu einem gewissen Grade zurückhalten, Charakterfestigkeit in der Beherrschung zeigen. Indessen tritt hie und da auch das Gegentheil, nämlich acute Appetitlosigkeit ein, welche sich auf mehrere Wochen ausdehnen kann. Wir hatten schon Fälle, welche 30, 35 und 40 Tage dauerten, wobei jegliche Speise verschmäht wurde. Dieser Zustand hat stets eine kritische Bedeutung und wird Hungermangelkrise benannt. Es ist nöthig, hierauf aufmerksam zu machen, damit man diesem Hungermangel nicht mit Reizmitteln, wie Spirituosen, Schinken, Käse, Salz, Pfeffer *z.*, entgegenarbeite, sondern gegentheils durch volle Enthaltbarkeit dem Wink der Natur nachkomme und solches sogleich seinem Arzte mittheile. Dies bezieht sich namentlich auf Kranke, die man im Correspondenzwege behandelt.

Die Hungermangelkrisen sind jedoch nicht so zu nehmen, als giengen sie stets direct vom Magen aus, sondern meistentheils nur indirect vom ganzen Verdau canal. Wenn der Organismus innerlich eine bedeutende außergewöhnliche Lösung vornimmt, so stellt er die Verdauungsarbeit, den umfangreichen Aneignungsvorgang (Assimilation), ein, macht blutreinigende Ausschwitzungen auf die Schleimhaut des ganzen Verdauungscanales, vom Mund bis zum After, womit wahrscheinlich eine bedeutende Ganzerneuerung (Integralerneuerung) vor sich geht.

154.

Sowohl aus dem Vorangehenden über Diät als auch, weil die Mehrzahl der Curanten zu reizend und üppig gelebt hat oder speciell Verdauungsleidende sind, erhellet, daß die Curdiät den Charakter der Einfachheit und der milden Reize tragen muß. Die Entbehrung stärkerer Reizmittel soll durch möglichste Abwechslung erleichtert werden.

Indem wir überhaupt eine streng individualisierte Behandlung durchführen, ist dies nicht minder bei der Diätverordnung der Fall, in welcher Vegetabilidiät, Fleischgenuss, Magerkost, Durstdiät, selbst Wein *z.* verordnet wird! Eine Cur umfaßt stets den Zubegriff einer nothwendig gewordenen ausnahmsweisen Lebensperiode, daher man nie in eine solche eintreten soll in der Absicht, um sogenannt gut, pikant

zu leben. Im Gegentheil, sie verlangt, daß man vorschriftsgemäß außer-
gewöhnlich lebe, und wer nicht so viel Beherrschung über sich besitzt,
letzterem nachzukommen, der verzichte auf Wiedererlangung der Gesund-
heit, dem gebürt das Fortleiden, weil er es aus Mangel an Willens-
kraft nicht besser verdient!

155.

In dieses Capitel «Diät» (im weiteren Sinne) gehört auch noch
die Besprechung des Tabakgenusses, sei es als Schnupf-, Kau- oder
Rauchtabak.

Die Naturheilmethode bezweckt meistens eine Entreizung und Be-
freiung der innern Organe, eine Ausgleichung mit dem äußerlichen
Nerven- und Blutkreislauf; der scharfe Fremdreiz des Tabakes in jeder
Form (daß er unnatürlich ist, beweist der Ekel jedes Anfängers) tritt
aber diesem Heilungsbestreben entgegen. Er erzeugt nicht nur örtliche
Nerven- und Gefäß-Überreizungen in Kopf und Brust, sondern wirkt
auch direct vergiftend, indem er mehr oder weniger Schärfe (Nikotin)
ins Blut führt, an welcher ohnehin schon die meisten Kranken leiden.
Förmliche Tabakauschlags-Krisen, wie sie hie und da bei starken
Rauchern und Schnupfern vorkommen, bestätigen dies.

Wir verlangen nicht, daß starke Raucher, Schnupfer, Kauer sich
plötzlich dieses Reizes begeben, allein daß sie sich fest vorsehen,
denselben allmählich, etwa innerhalb 2 bis 3 Wochen, abzulegen und
zu diesem Zwecke alle Tage eine bestimmte Menge wegzulegen. Nie kann
diese Entwöhnung leichter durchgeführt werden, als während der Cur,
indem diese dem gewohnten innern Reiz allmählich einen starken Außen-
reiz entgegensezt; aber wir müssen es als Charakterschwäche erklären,
wenn jemand der Aufforderung, diesem oder jenem ungesunden Genuß
für eine bestimmte Zeit zu entsagen, entgegnet: «Lieber will ich leidend
bleiben, als diesen Genuß ablegen.» Gerade eine solche Genuß-Sclaverei
beweist, daß das Individuum weit entfernt vom «Gesundsein» ist, in-
dem es ihm an Willenskraft mangelt, dem höchsten irdischen Gut,
der Gesundheit zulieb auf eine Zeitlang einem mehr oder weniger un-
natürlichen Genuß zu entsagen.

156.

Bewegung und Ruhe.

«Leben ist Bewegung der Kleinsttheilchen» lautet die Grundlehre
dieser Schrift, und diese gibt sich im thierischen Leben durch einen be-
stimmten Wärmegrad zu erkennen. Im § 9 wurde auseinandergesezt,
daß Wärme identisch mit Kleinsttheilchen-Bewegung sei. Wir wissen
ferner aus der bisherigen Abhandlung, daß jegliches Kranksein in zu
seiner Zeit ungenügender Bewegung der Körperstoffe seine Ursache hat
und daß der Zweck der Cur kein anderer sein kann, als diese rück-

ständige Bewegung nachzuholen. In allen fieberlosen Leiden besteht sonach der Curzweck stets darin, durch die verschiedensten Maßnahmen gesteigerte Wärme zu erzeugen und abzugeben. Die Ganzbewegung des Körpers mittels der Beine, das sogenannte Gehen, erzeugt bekanntlich in vorzüglicher Weise Wärme, die allgemeine Kleinsthcilchen-Bewegung, und kann der Ausspruch eines Arztes: «Wenn wir mehr gehen würden, würde alles besser gehen», nicht genug beherzigt werden.

Letzteres ist demnach hauptsächlich da am Platze, wo durch ein Kältereiz der Organismus zu verstärkter Wärme-Erzeugung angeregt oder gezwungen werden soll. Wir wissen aber laut § 14, daß dieser Zweck gerade ins Gegentheil umschlägt, wenn wir das Kältegefühl zu andauernd oder zu oft wiederholt herumtragen, weshalb rasche Wiedererwärmung nach jedem Abkühlungsbad dringend angerathen werden muß, und zwar, wo es nur möglich ist, durch Körper-Gesamtbewegung. Letzterer, durch Gehen bewirkt, muß im allgemeinen vor den gymnastischen Uebungen entschieden der Vorrang eingeräumt werden, besonders dann, wenn bergauf und bergab gestiegen und das sogenannte Schwungathmen damit verbunden wird. Das Schwungathmen besteht in einem taftförmigen Vor- und Rückwärtswerfen der Arme, der Achseln und der Brust zwecks möglichster Erweiterung und Verengerung des Brustkastens. Wir sind gerne bereit, diese einfache Lungengymnastik jedem unserer Gäste persönlich vorzumachen, dem daran liegt, sie kennen zu lernen. Jede richtige oder rechtzeitige Förderung der Wärmebildung bewirkt eine Annäherung zum Curziel.

Leider sind nicht alle veralteten Stockungen, die sich bereits zu festeren Verhärtungen angehäuft haben oder in organische Erweichungen übergegangen sind, wieder in regelrechte Kleinsthcilchen-Bewegung zu versetzen, woraus die absolute Unheilbarkeit ersteht.

157.

Die Erwärmung vor dem kalten Bade durch sanfte Bewegung zählt zu den besten Vorbereitungen, indem sie die Wiedererwärmung nach dem Bade wesentlich begünstigt. Hierbei ist indes zu beachten, daß, wenn man durch Bewegung erwärmt beim Bade anlangt, man sich ja nicht früher auskühlen soll, wie dies auf den öffentlichen Badeplätzen zu geschehen pflegt; gegentheils, man behalte die erhöhte Wärme durch Bedeckung schön beisammen, bis Herz und Lunge keine Aufgeregtheit fühlbar machen, und steige dann getrost erhitzt ins kühle Bad.* Die schnelle Bewegung ist nicht immer die beste, sondern eine nach dem Leiden, Kraft und Alter entsprechende Bewegungsgeschwindigkeit. Geschieht solche zu rasch, so wird eine Art Krampfzustand in den Nervenbahnen und Blutgefäßen bewirkt und damit ein gleichmäßiger Blutkreislauf

* An trübten, kühlen Tagen versäume man diese Vorerwärmung ja nicht, selbst falls Dampfbad verordnet wurde.

nicht nur verhindert, sondern mehr oder weniger Gereiztheit des leidenden Theiles oder einseitiger Blutandrang (Congestion) herbeigeführt, wodurch selbst mitunter alle Bewegungsfähigkeit aufgehoben wird. Eine zu langsame Bewegung hinwieder verspätet die Vollerwärmung. Jedermann muß sonach seinem Zustande entsprechend diejenige Bewegungsgeschwindigkeit und diejenigen Gefährten, welche für ihn passen, selbst ausfindig machen. Für die Bewegungsunfähigen bleibt die beste Wiedererwärmung jene durch Sonnenbad, Reibung oder im Bett, um das Wärmegleichgewicht wieder herzustellen.

158.

Es ist nicht genug, daß man nach dem Bade sich nicht kalt fühlt, wie manche wähnen und dies erwidern, wenn man sie auffordert, sich kräftige Bewegung zu machen, sondern es handelt sich darum, wenn nur immer möglich, das Blut schwellend in den Körperumfang und bis zur Schweißbildung in die Haut zu bringen.

Als Beweis, daß dieser Anforderung genügt worden sei, gilt, daß man mit gerötheten, warmen Fingerspitzen und Zehen zurückkehrt. Bei warmem Wetter soll dies in einer halben bis einer Stunde, bei kaltem in ein bis anderthalb Stunden geschehen können; wo nicht, war das Bad zu kalt oder zu langdauernd, vorausgesetzt, daß man seine Fußbewegung unaufgehalten und wo möglich in bergansteigender Richtung vorgenommen hat.

Die Erfahrung lehrt, daß das Zögern oder Aufschieben kräftiger Bewegung unmittelbar nach kalten Bädern, z. B. durch langes Toilettemachen, durch vorheriges Essen, durch öfteres Aufgehaltenwerden von begegnenden Freunden, die Wiedererwärmung erschwert und nachtheilig wirkt, so daß jede Viertelstunde Verzögerung das Doppelte bis Dreifache der verspäteten Zeit erheischt.

Bei starkem Wind und großer Kälte sollen nur solche sich im Freien ergehen, die sich überhaupt sicher und leicht erwärmen, und besonders diejenigen nicht, die kopf- oder brustleidend sind. Bei starker Hitze ist Kranken letztgenannter Art zu rathen, sich mehr im Schatten oder im Sonnenschein nur barfuß zu ergehen.

159.

Bei steilerem Bergan- und Bergabsteigen ist der Gebrauch eines Alpenstockes, in dessen richtiger Handhabung man sich aber unterrichten lassen muß, sehr zu empfehlen, indem Brust- und Armmuskeln dabei kräftig geübt werden und die Last sohin nicht bloß auf die Beine fällt; man geht damit gewissermaßen, statt auf zwei, auf vier Füßen, wodurch der Gewichtsdruck getheilt und das Steigen sehr erleichtert wird.

Das Bergabsteigen wirkt durch eingreifende Erschütterung im allgemeinen sehr vortheilhaft; manchen Kranken ist es daher zu rathen,

dass sie kleinere Strecken im Trabe laufend, beziehungsweise hüpfend zurücklegen, um dadurch die allgemeine Erschütterung zu erhöhen. Dies ist besonders solchen, die an Anschoppungen des Unterleibes leiden, zu empfehlen.

160.

Starkem Bedürfnis nach Ruhe gebe man immer nach, und es ist besser, dasselbe zu befriedigen, als rücksichtslos der Badetour nachzujagen; besonders wohlthätig ist die vormitternächtliche Ruhe, daher in allgemeiner Regel der Schlag 9 Uhr als Zapfenstreich für die Curgäste angesehen oder vielmehr angehört wird; hierdurch wird man in den Stand gesetzt, früh ausgeruht in die herrliche Morgenluft zu gelangen, die in nüchternem Zustande jedermann recht ausgiebig zu benützen sich bestreben soll! «Morgenstund hat Gold im Mund!» dieses Sprichwort gilt ganz besonders vom Morgenspaziergang.

Im nüchternen Zustande hat derselbe nicht bloß für den Curanten, sondern auch für denjenigen, der sich wohl fühlt, eine besondere Wichtigkeit, weil das Gesetz der Gegensätze hier in sein Recht tritt; durch die andauernde Nachtruhe ziehen sich die schweren Bluttheile mehr in die großen Gefäße, in die inneren Organe zurück, und es tritt daher die Nothwendigkeit ein, diese aus ihrer Ruhe heraus wieder kräftig in die Körperoberfläche zu treiben, was nur durch eingreifende Bewegung (körperliche Thätigkeit) geschehen kann. Die Wahrheit dieser Regel lässt sich auch folgerichtig vergleichsweise dadurch feststellen, dass, wie auf langen Sonnenschein gegensätzlich Regen folgt, ebenso auf längere Ruhe nothwendig wieder ausgiebige Bewegung folgen soll. Nach einem ausgiebigen Morgenspaziergang macht sich meistens auch lebhafter Appetit und ein viel heitereres Befinden für den ganzen Tag geltend.

IV. Abschnitt.

161.

Verschiedene allgemeine Rück- und Vorausblicke.

Die Naturheilmethode ist bekanntlich an keine Jahreszeit gebunden, nur hat die wärmere Jahreszeit vor der kälteren voraus, dass in ihr die Wiedererwärmung leichter eintritt, während in der kältern die erste Berührung mit kaltem Wasser oder kalter Luft weniger erschütternd wirkt, indem man durch die anhaltend kältere Luft der Winterzeit schon mehr oder weniger vorbereitet ist.

Die Luft- und Kaltwasserreize erzeugen durch ihre belebende Anregung und Hervorrufung das Gefühl des «Gestähltseins», welches den meisten Bädern auf dem Fuße nachfolgt, in manchen Persönlichkeiten einen einseitigen Enthusiasmus mit dem Wahne: «Je mehr, desto besser!» Mehrfach haben wir aufmerksam gemacht, daß dem nicht so sei, sondern daß das Wohlgefühl nach einseitigen Kältereizen nur bis zu einem gewissen Grade andauert, dann aber nach und nach ins Gegentheil umschlägt. Um den nachtheiligen Folgen möglichst vorzubeugen, bringen wir noch Folgendes zur Kenntniß oder in Erinnerung.

162.

Sind überhaupt die Grundbedingungen zur Heilung eines langwierigen Leidens vorhanden, nämlich entsprechender Vorrath an innerer Lebenskraft ohne sogenannte organische Entartungen, so wird sie nur dadurch erreicht, daß das Blut durch die mehrfach erwähnten Lebens-elemente zur höchsten Ausbildung gebracht, die Nerven in die geeignetste Stimmung (Ton) versetzt werden, den Heilungskampf aufzunehmen, mit anderen Worten: das langwierige Leiden in ein kurzdauerndes (acutes), d. i. mehr weniger heftiges, umzuwandeln.

Den Grad der Nervenverstimmung zu erkennen und das ihrer Reizfähigkeit wohlthuend passendste Maß der Erhitzungen und Abkühlungen zu bestimmen, das bleibt immer die wichtigste Kunst des Naturarztes und erst in zweiter Linie die Bestimmung der Anwendungsformen.

163.

Ein heftig erregender Curbeginn ist daher in langwierigen Leiden eine ungebührliche Zumuthung für das Nervensystem und als ein Sprung von einem Gegensatz in den andern unbedingt zu verwerfen. Eine gute Cur muß stets schwächern Grades beginnen und je nach dem Grade der Erstarkung des Einzelwesens allmählich gesteigert werden; in gleicher Weise sind die unstatthaften alten Gewohnheiten allmählich (besser noch schnell) abzulegen. So erreicht man nach und nach die höchste Nervenkraft, allerdings selten während der Curperiode, meistens erst längere Zeit nach derselben, und dann — beginnt der Heilkampf, der, wenn er mit Fieber begleitet ist, das Zeichen stärkster Heilungsenergie trägt. Mittels Fieber, wenn solches gut geleitet, bringt die Lebenskraft stets ausgiebigere kritische Ausscheidungen durch Schweiß, Geschwüre, Durchfall, Brechen, Schleimfluß, Harnfluß, Blutungen u., aber auch Neubildungen zuwege, als es ohne Fieber der Fall ist; das Fieber erfüllt daher eine wichtige Aufgabe.*

* Personen, welche sich näher um die Fieberkrankheiten interessieren, machen wir auf unser Schriftchen aufmerksam: «Die Naturheilkunde, I. Theil, die Fieberkrankheiten», im Selbstverlage und bei L. Fernau in Leipzig. Preis 2 Mark.

Um die persönlich richtige oder beste Nervenaneigung zu erfahren, achte der Curant mehr noch auf die Nachwirkung (d. i. die nächsten sechs bis zwölf Stunden), als auf die Erstwirkung der Temperatureize und theile mißbehagliche oder außergewöhnliche Erscheinungen dem Arzte bald mit. Letzterer, wenn er durch viel Erfahrung befähigt ist, wird sich bald klar sein, welche Curänderung er einzuleiten hat. Ueberhaupt ist ein öfterer persönlicher Verkehr zwischen Arzt und Patient für letzteren erspriesslich, weil das Krankheitsbild vielseitiger erörtert wird.

164.

Die Pugsucht, eine Zwangsjacke der großen Bäder, paßt gar nicht in Naturheilanstalten, denn eine gewisse Freiheit der Bewegung und namentlich der Kleidung ist ein nothwendiges Erfordernis für die Gesundung. Es liegt daher im Interesse unserer Gäste, die Kleidungs-eitelkeit der großen Bäder nicht anzunehmen, sondern natürliche, anständige Einfachheit beizubehalten, wie es in den meisten Wasserheilanstalten geschieht.

Die Bekleidung sei im allgemeinen eine leichtere als unter gewöhnlichen Verhältnissen, doch der Jahreszeit, der Witterung und der Erwärmungsfähigkeit entsprechend; bei schwerer Wiedererwärmung unmittelbar nach jedem Bade eher etwas wärmer (mittels Anlegen von Ueberkleidern), damit die Vollwärme schnell und andauernd erfolge; belästigt dieselbe, so wird das Ueberkleid wieder abgelegt. Die Kleidung sei nie eng und fest anliegend, sondern weit, damit der Säftekreislauf überall freie Bahn habe und eine größere Luftschicht zwischen Körper und Kleidung Platz finde, wodurch der Abzug der Ausdünstung befördert wird. Das Tragen von Niedern ist deshalb unbedingt verwerflich, nicht viel weniger um die Hüften geschnallte Hosenträger oder eng zugeschnürte Unterhosen. Letztere sollten immer mittels innerer Knöpfe an den Oberhosen befestigt werden. Ein mäßig weites Kleid ist ferner im Winter wärmer, im Sommer kühler, weil die zwischen Körper und Kleid eingeschlossene Luft einen schlechten Wärmeleiter bildet.

165.

Deutlicher Widerwille (Schauer) gegen ein Curbad, sei es aus wirklichem Bedürfnis nach Ruhe oder wegen Nichterwärmung nach einer vorausgegangenen Curanwendung, sei es durch außergewöhnlich kühles oder kaltes Wetter u. hervorgerufen, ist ohneweiters zu beachten und die Verordnung auszusetzen. Besteht ein auffallender Widerwille gegen eine gewisse Curform oder tritt regelmäßig schlechtere Nachwirkung ein, sollte dies jedenfalls dem Arzte mitgetheilt werden. Damit ist jedoch nicht gesagt, daß später dieselbe Curform nicht wieder sehr günstig wirken kann.

166.

Arzneien während der Naturcur und längere Zeit nach derselben anzuwenden, ist grundsätzlich und der Wirkung nach ein vollständiger Widerspruch, wie dies schon im § 16 auseinandergesetzt wurde. Geheimer Arzneigebrauch kann deshalb nur verderblich wirken.

167.

Mit Eintritt der monatlichen Reinigung ist allsogleich die starke Cur auszusetzen, nämlich alle langdauernden Bäder und das Schwitzen in Roze und Dampfbad; einzig Sonnenbäder mit warmen (28° bis 30° R) Waschungen können fortgesetzt werden. Doch mißverstehe man hier ja nicht den Sinn dieser Regel. Die Naturheilmethode (besonders Halbdampfbäder), geeignet angewendet, bietet das sicherste Mittel, die ausgebliebene Reinigung wieder hervorzurufen sowie zu stark oder schmerzhaft auftretende zu beruhigen. Des Beischlafes hat man sich während der Cur gänzlich zu enthalten, um die betreffenden Säfte und Kräfte zu anderweitiger Thätigkeit für den Heilungsproceß zu verwenden.

Beim Abtrocknen nach jedem Bade versäume man nicht, zwischen den Beinen sich besonders gut auszutrocknen, da sonst die Haut daselbst sehr leicht wund wird.

168.

Ueber die Begriffe: Gesundheit — Wohlsein und Ungesundheit — Kranksein.

Einer englischen graduirten Doctorin, welche bei uns einen Lehrkurs durchmachte, legten wir einmal die Frage vor: «Was ist ‚Schmerz‘, was ist ‚Schwäche‘ nach der Lehre Ihrer Universitäten?» — «Ja, darüber hat man uns gar nichts gelehrt, deshalb weiß ich es auch nicht,» lautete die Antwort. Nicht wenig waren wir über diese Antwort erstaunt, nämlich daß der Schwerpunkt aller Krankheiten, daß dasjenige, dessen Beseitigung der heißeste Wunsch aller Kranken ist, zu dessen Erfüllung so ungeheuer viel wissenschaftliche und materielle Kraft in Bewegung gesetzt wird — nicht einmal auf einer Hochschule wissenschaftlich erörtert werden sollte! «Nun, so wollen wir Ihnen hierüber die Antwort geben,» erwiderten wir. Dieselbe lautete: Jede Erscheinung auf diesem Erdenrunde beruht auf irgend einer Moleküle- oder zu deutsch Kleinsttheilchen-Bewegung, und zwar, wenn die Erscheinung eine sachliche ist, auf einer vorausgegangenen oder vergangenen Bewegung; betrifft die Erscheinung eine eigenschaftliche, so fußt dieselbe auf einer gegenwärtigen Bewegung. Z. B. wir sehen einen Tannenbaum als etwas Sachliches vor uns, so konnte derselbe nur durch Tannenbaum-Moleküle-Ansammlung aus der Erde und der Luft

gebildet werden; oder betrachten wir als weiteres Beispiel einen Tisch von Tannenholz, so wurde hierbei noch die Kleinsttheilchen-Bewegung des denselben verfertigenden Tischlers hinzugefügt; es gibt überhaupt gar keine Arbeitsleistung, welche nicht auf der Kleinsttheilchen-Bewegung beruht, selbst die feinste Arbeit, die Denkarbeit geht nur unter Molekülbewegung des Gehirnes vor sich. Betrachten wir uns eine eigenschaftliche Erscheinung, z. B. wie «Tönen» (Ton, Schall), «Leuchten» (Licht, Farbe), so lässt sich ersteres nur aus der verschiedenen Kleinsttheilchen-Bewegung der den Ton hervorrufenden Instrumente, welche auf die Luftmoleküle übertragen werden, erklären; ebenso die Farben aus der verschiedenen Bewegung und Gruppierung der Lichtmoleküle, denn ohne Licht gibt es überhaupt keine Farbe. Nehmen wir noch ein fünftes Beispiel: Woraus entsteht die Wärme und der Lichtschein eines brennenden Holzes? Antwort: Aus der Kleinsttheilchen-Bewegung, unter welcher die Verbindung des Kohlenstoffes mit dem Sauerstoff der Luft vor sich geht.

Ebenso beruht der Schmerz nur auf einem außergewöhnlichen, d. i. heftigeren Bewegungsvorgang in unseren Gefäß- oder den Gefühlsnerven, und zwar zwecks Beseitigung eines Kreislaufhindernisses (Stauung, Stockung). Diese Auffassung bietet die natürlichste, einfachste Erklärung, und ist kaum eine andere zulässig. Wenn jemand uns eine bessere Erklärung zu geben vermag, sind wir gerne bereit, dieselbe anzunehmen.

Allgemein werden die Begriffe Gesundsein und Wohlsein zum Unglück vieler für gleichbedeutend genommen, und noch unglücklicher ist die Vorstellung, dass Kranksein, nämlich Schmerz, Beschwerde und Schwäche, eine Sache sei, die bloß zufällig durch Verkühlung, Erhizung oder Aerger u. s. w. herbeigeführt worden.

Von einem Lebewesen, dessen Dasein auf dem Stoffwechsel beruht, zu verlangen, dass dasselbe stets wohl und gesund sei, ist überhaupt eine unnatürliche Idee, eigentlich ein Ideal. Wie leicht wird doch bei unserer complicierten, so häufig naturgesetzwidrigen Lebensweise das Gleichgewicht im Stoffwechsel gestört, welches die Lebenskraft (s. § 23) wieder herzustellen strebt! Sehen wir ja sogar die stets im Freien und ohne allen Civilisationszwang lebenden wilden Thiere, wie die Hirsche, Gamsen, Rehe, Füchse, sogar die Fische und Krebse, nicht nur einzeln, sondern selbst massenweise (epidemisch) erkranken!

Absolut gesunde Menschen gibt es daher nur sehr wenige, wie überhaupt alles Vollkommene für unsere Welt ein schönes Ideal bleibt, welches zu erreichen aber nichtsdestoweniger unser beständiges Bestreben sein muss, wenn wir uns glücklich fühlen und unserer höchsten Bestimmung nachkommen wollen.

Beim Wohlbefinden ist die Nervenbewegung eine regelrechte (normale); sobald Unwohlsein sich einstellt, muss dieselbe irgendwo im Körper eine veränderte, d. i. entweder schnellere oder langsamere sein.

Tritt gleichzeitig erhöhte Wärme in einem Körpertheil (Entzündung) oder im Gesamtkörper (Fieber) ein, dann hat sich das arterielle Gefäßsystem der gesteigerten Nervenbewegung angeschlossen, und wir sehen im ersten Falle entzündliche Anhäufungen (Geschwülste, Geschwüre) sich bilden und lösen, im letztern Falle eine mächtig gesteigerte Bewegung im ganzen Blut, mit allgemeinem Unwohlsein, beziehungsweise allgemeinem Schmerz begleitet.

Wie Schmerz ein gesteigertes Nervenleben bedeutet, so umgekehrt beruht Schwäche, Beschwerde auf verminderter Nervenbewegung in einem Körpertheil oder im Gesamtorganismus. Hieraus können wir entnehmen, daß «Schmerz», allgemein genommen, eine viel günstigere Erscheinung (Reaction) zur Wiedererlangung der Gesundheit als die «Schwäche» bietet, und harmoniert dies vollständig mit unserm Einleitungs-Thema: «Kraft ist das Haupterfordernis zum Leben und zur Gesundheit.» Mithin bleibt Kraftförderung die Hauptaufgabe des Arztes, soll es sich nicht bloß um eine vorübergehende Flickarbeit handeln!

170.

Der gesunde Mensch wird weder durch Verkühlung noch durch Erhitzung krank, sondern diese beiden Vorgänge sind für ihn nur anregende Lebensreize, wie dies in den §§ 54 und 55 auseinandergesetzt wurde. Der große Haufe ist nur relativ gesund, eigentlich ungesund, wenn auch im Zustande des Wohlseins.

Jeden Augenblick kann in solchem Zustande die Natur aus eigenem Antriebe oder gelegentlich durch Erhitzung, Erkältung, Verletzung, Aerger, Freude, atmosphärische Anlage (epidemische Disposition) u. a. geregt, eine außergewöhnliche Thätigkeit oder Unthätigkeit (Krankheit) entwickeln, und der Getäuschte denkt dann: «Hätte ich mich nicht erkältet oder erhitzt u., so wäre ich nicht krank geworden.» — Unseliger Wahn! über kurz oder lang muß der abgelebte Stoff (in Blut und Säften oder Organen) nach außen sich bahnbrechen oder sich weiter zersetzen und schlimmeres Weh hervorrufen.

Das Ungesundwerden ist in der Regel ein nur allmählich, uns unbewußt sich vollziehender Vorgang, größtentheils durch unsere Schuld, manchmal auch durch Einflüsse von Klima und Erdboden in uns erzeugt, ein Vorgang, den wir am besten als eine langsame Vergiftung bezeichnen können.

Wenn wir z. B. unsere eigenen oder andere schlechte Ausdünstungen in unseren Wohnungen (Mangels guter Lüftung) einathmen, oder alle Tage ein wenig zu viel oder zu scharfe Dinge essen oder trinken, oder mehr ruhen und weniger schwitzen als wir sollten, oder unnatürliche Genüsse, wie des Tabakes, zu vielen Beischlafes u., uns erlauben, oder unsere Haut zu wenig pflegen, so sind das tagtäglich sich wiederholende Fehlerchen gegen die Gesundheitsgesetze, welche die Natur durch leise gesteigerte Thätigkeit der organischen Leistung auszugleichen sich bestrebt.

Fahren wir aber fort, immer gegen die Gesundheitsgesetze zu verstoßen, so müssen endlich einzelne überbürdete Organe erschlaffen, die naturwidrige Blutbeschaffenheit nimmt zu, und es kann die Naturheilkraft auf dem leisen Wege (Lyffis) die Ausglei chung nicht mehr erreichen; sie wird dies in außerordentlicher Anstrengung, in einzelnen Anläufen, in kleineren und größeren Stürmen versuchen, es werden außer gewöhnliche Bewegungen der kleinsten Körpertheilchen, mit Fieber, Schmerzen, Beschwerden, Schwächen verschiedener Art begleitet, entstehen, was wir gewöhnlich Krankheit nennen.

Leider, leider wird hierbei fast durchgehends, wie im § 18 erwähnt, das Leiden, d. i. die Erscheinungen (Symptome), mit der Krankheit verwechselt, und man ist vollständig zufrieden und beruhigt, wenn nur die Leidenssymptome wegcuriert werden! Die Krankheit, nämlich die Kreislaufstörung in den Nerven- und Blutbahnen, läßt man fortbestehen, woraus über kurz oder lang noch schlimmere Leiden erstehen müssen. Nehmen wir einige Beispiele: Allgemein wird Fieber nicht nur als das Leiden, sondern auch als die Krankheit angesehen und daher mit Chinin, Antipyrin zc. niedercuriert, d. h. unterdrückt, statt darin eine Correcturthätigkeit des gesammten Blutes zu erblicken und demgemäß zu unterstützen. Ebenso wird bei der Fallsucht (Epilepsie) das Hinfallen und die Convulsionen als die Krankheit aufgefaßt, statt dieselbe in einem mächtigen Stauungs zustande (Circulationshemmnis) in den Nervencentren zu suchen, welchen die Lebenskraft mit heftiger Anstrengung in den Anfällen zu überwinden strebt. Weiters sehen wir häufig Kopfleidende, deren Krankheitsursache im Magen, im Unterleibe oder im Rückenmarke sitzt, auf locale Kopfkrankheit behandeln u. s. w. Kurz, so gibt es unzählige Erscheinungen, wo die Krankheiten mit dem Leiden verwechselt werden, weshalb das Specialistenthum der Aerzte allgemein genommen, bei der Verblendung der im Gesundheitsfach denkfaulen Menge wohl ein dankbares Geschäft ist, allein als ein Aftergewächs unserer Civilisation angesehen werden muß.

171.

Fieber und Schmerzen sind anfänglich immer als kräftige Gegenwirkung (Heilungsbestreben) gegen einen ungesund gewordenen Zustand, Beschwerden und Schwächen verschiedenster Art, als träge Gegenwirkung zu betrachten.

Bei vollkommeneren Naturen wird die Lebenskraft ohne alles Zuthun der Kunst zum Siege gelangen, das Unreine des Organismus austößen (Krisenbildung), das Mangelnde ersetzen (Neubildung von Blut, Substanz, Kraftzunahme).

Bei unvollkommeneren Naturen bedarf es einer curmäßigen Unterstützung durch Licht, Luft, Wärme, Kälte, gutes Wasser, veränderte Nahrung, durch Reibung, Knetung (Massage), entsprechende Bewegungen (Heilgymnastik) zc.; andernfalls werden diese außergewöhnlichen An-

strebungen zur zeitweisen Regel (habituell), so lange sie keine genügende kritische Bildung zustande bringen oder die gewohnheitlichen Lebensfehler als Vergiftungsursachen fort dauern.

Diese gewohnheitsmäßige außerordentliche Anstrengung der Naturheilkraft oder die andauernde Wiederholung von Leidenserscheinungen bildet den Begriff **langwieriger Krankheit**.

Die häufige Wiederholung muß nothwendig den Körper entkräften. Der Zeitabschnitt der Wiederholung kann regelmäßig sein nach Stunden, Tagen, Monaten, Jahren oder auch unregelmäßig, durch Witterungswechsel, Aerger, Erhitzung, Erkältung u. angeregt. Es ist eine Seltenheit, daß der Körper, durch die Cur umgestimmt, solche zur Gewohnheit gewordenen Bewegungen (sogenannte Anfälle) plötzlich ablegt, um sie nicht wiederkehren zu lassen. Je glänzender oft die Anfangswirkung der Cur sich zeigt, desto mehr warnen wir vor der begeisterten Erwartung, es werde das Leiden nicht wiederkehren. Ja, es **wird und muß wiederkehren**, allein in den meisten Fällen wird es milder, kürzer oder nach längeren Pausen erscheinen, so lange, bis entscheidende kritische Bildungen, Absonderungen von Schleim, Blutwasser, Blut, Eiter, riechenden Schweiß, trüben Harnen stattgefunden haben und damit die Ursache des Leidens gehoben ist.

172.

Neue Bewegungsarten, nämlich veränderte Schmerzen, sowie geänderte Zeitabschnitte und andere neue Erscheinungen gelten als Zeichen, daß der Organismus aus der schlimmen Gewohnheit gerissen sei, sollten daher stets willkommen sein. Je mehr dieselben den kräftigen Fiebercharakter an sich tragen, desto zufriedener sei man. Hiervon sind jedoch die Auflösungskrankheiten, die nicht leicht zu verkennen sind, bei denen lebenswichtige Organe zerstört werden, wie Abzehrung u., ausgenommen.

173.

Das Vorstehende wird genügen, um sich im allgemeinen den Verlauf der Genesungscur nicht zu rosig auszumalen, sondern um zu begreifen, daß der Kranke, wenn auch nicht in allen Fällen, öfter gewohnheitsmäßige und kritische Stürme durchmachen muß; erstere kommen umso gewisser und nicht selten heftiger zurück, wenn sie, wie z. B. Entzündungen, Krämpfe u., in früheren Curen durch Medicinen und Hausmittel nur unterdrückt worden sind.

174.

Ebenso die Steigerung der alten Leiden (Exacerbationen) auf kürzere Zeit während der Cur ist öfter kritischen Charakters, d. h. bei außergewöhnlich heftigem Auftreten stellt sich meistens Besserung, hier und da gänzliche Heilung ein; der deutlichste Beweis, daß im Schmerz, wie in §§ 168 und 169 angegeben worden, das Heilungsbestreben liegt.

Zaghafte und Schwankende kann man nicht genug daran erinnern, daß es so kommen muß und daß es für sie keinen andern Weg der Wiedergeburt gibt, als mit mehr weniger Schmerzen gepaart. Nur wenigen ist es vergönnt, ihre Leiden in Lyfen (stille, unbemerkte Bildungen) von neuem Blut und Substanz, durch mild vermehrte Hautausdünstung, gesteigerte Athmung, gesättigtern Harn, reichlicheren Stuhl u. sich lösen zu sehen. Wohl dem, der also geneset, aber keiner gebe sich unbedingt dieser Hoffnung hin.

175.

Geradezu gefährlich ist es aber, wenn kritische Stürme kommen, von der natürlichen Unterstützung (Naturheilmethode, Physiatrik) abzustehen und wieder in eine andere Lebens- und Behandlungsart, besonders ins allopathische Lager überzugehen. Nicht wenige dieser Unbeständigen haben dies entweder durch noch schlimmere Leiden oder mit dem Tode gebüßt, weil mangels der äußeren stärkenden und zertheilenden Elementarreize die Lebenskraft vorzeitig verbraucht wurde, wie z. B. bei Fiebern, oder die Krisis einseitig auf einzelne Organe sich warf und sie zerstörte.

176.

Die Grundbedingung der Gesundung und des hohen Alters.

Wie die Gesichtsausdrücke und die Charaktere verschieden sind, ebenso verhält es sich mit dem Maß der Lebenskraft, welche jeglichem Menschen zugetheilt ist; wir sehen eine Menge Kinder wie Eintagsfliegen dahinwelken, dagegen Einzelne 120 bis 150 Jahre erreichen. Ähnliches beobachten wir an den Obstbäumen, wie deren Erzeugnisse in allen Entwicklungsgraden, nämlich vom zartesten Knospenstand bis zu dem der reifen Frucht, und selbst letztere wieder in verschiedenstem Alter abfallen und der Auflösung entgegengehen.

An diesem feststehenden Naturgesetz wird weder die naturgemäße Lebensweise noch das ausgesuchteste Heilverfahren grundsätzlich etwas ändern. Beide können nur das durchschnittliche Lebensalter oder das Leben jedes Einzelnen im Verhältnis zu seiner Lebenskraft möglichst lang erhalten, nie aber verhindern, daß die Menschen vom zartesten Kindesalter an in allen Altersgraden wegsterben werden.

177.

Die natürliche, auch die vegetarianische Lebensweise kann mithin keinen andern Zweck haben, als den jeweilig erhaltenen Lebensfond möglichst auszunützen, das ist, durch Fernhaltung schädlicher Einflüsse wirksam zu machen, niemals aber wird sie imstande sein, der gegebenen Lebenskraft um Haaresbreite zuzusetzen!

Ebenso kann in Krankheitsfällen die beste Heilmethode nur so lange wirksam sein, als der vorhandene Lebensfond auf die angewandten Curreize günstig antwortet. Allerdings wird unser Körper auf einen chemischen (medicinischen) Curreiz häufig ungünstig rückwirken, während er auf einen physikalischen oder naturgemäßen, z. B. Wärme- oder Kältereiz günstig erwidern wird, wodurch das Leben des Einzelnen erhalten oder merklich verlängert werden kann.

Wenn aber der Körper nachläßt, auf die geeignetsten naturgemäßen Reize günstig zu antworten, so kündigt dies das Zurücktreten oder Sinken der Lebenskraft an sowie das Herannahen des unvermeidlichen Todes, wenn dieselbe auf die verschiedensten Curreize gar nicht mehr rückwirkt.

Hier wird nun den Ärzten im allgemeinen, besonders aber den Naturärzten, viel Unrecht angethan, indem man ihnen so häufig die Ursache des eingetretenen Todes da in die Schuhe schieben will, wo er naturgemäß erfolgen mußte. Den Naturärzten widerfährt dieses Unrecht durch das uneingeweihte große Publicum beinahe bei jedem Todesfalle, indem dieses die althergebrachte chemische Staatsheilkunde als die einzige ansieht, welche den Menschen in richtiger Weise vom Leben zum Tode hinüberleitet.

178.

Die Heilungsvorgänge langwieriger Leiden beim Naturheilverfahren.

Um die Hauptcharaktere der Heilungsvorgänge anschaulicher zu machen, geben wir zu deren kurzen Beschreibungen Linienkizzen (sief Tabelle), deren Aufsteigen das Besserwerden, deren Senkungen oder Vertiefungen das Uebelbefinden durch Leidensrückfälle und Krisen bedeuten.

Das höhere Wohlbefinden, welches nach Krisen stets eintritt, ist hier durch eine plötzliche oder allmähliche Erhöhung der Linie (gegenüber der Versenkung) angedeutet, während bei Leidensrückfällen die Höhe unmittelbar vor und nach der Senkung sich gleich bleibt.

Wir unterscheiden sieben Hauptarten verschiedenen Verlaufes in der Besserung oder Heilung langwierig Kranker bei naturärztlicher Behandlung.

179.

1.) [Fig. 1.] Eine erste Gruppe von Leidenden wird gleich von Anfang an beinahe alle Tage besser; sie fühlen sich leichter, kräftiger, schmerzfreier zc., und so geht es ein, zwei drei, vier und mehr Wochen vorwärts; sie wähnen sich schon mit Extrapost der Genesung nahe. Plötzlich nun tritt entweder Stillstand ein, den sie sich nicht erklären können, oder die Besserung ist von nun an langsam, oder es tritt ein plötzlicher Anfall ihres alten Leidens ein oder auch wirklich kritisches Fieber, wobei sie sich ein oder mehrere Tage recht schlecht befinden;

alles Momente, bei denen die Mehrzahl dieser Kranken herabgestimmt, ja selbst ein guter Theil kleinmüthig verzagt wird.

Nach solch trüben Tagen folgt dann meistens wieder anhaltender Sonnenschein, es geht wieder aufwärts in Kräften, Säften und Stimmung, es kommt eine längere schmerzfreie Pause, bis wieder die eine oder andere der genannten Verschlimmerungen eintritt, welche aber beim zweitenmale gewöhnlich schon milder oder in kürzerer Zeit verläuft, u. s. w.

180.

2.) [Fig. 2.] Eine zweite Krankengruppe befindet sich anfangs gar nicht besser, sondern ihr Grundleiden bleibt beständig, während andere Zustände sich bessern, nämlich Appetit, Schlaf, Kräfte, Aussehen, bis sich endlich der Körper allgemein so weit erholt hat, daß er zu einem kritischen Sturme fähig ist, welchen er alsdann auch losläßt und nach welchem, wenn er überstanden ist, in der Regel wesentliche Besserung eintritt.

In dem Leidenszustande tritt dann wieder für einige Zeit Stillstand oder relative Verschlimmerung ein, bis wieder eine scharfe, kurzverlaufende kritische Entladung und mit ihr wieder ein Stück Besserung u. s. w. folgt.

181.

3.) [Fig. 3.] Eine dritte Gruppe bleibt durch den ganzen ersten Curcyklus, welcher höchstens 4 Monate umfaßt, in ihren eigentlichen Leiden fast unverändert. Kranke dieser Art erholen sich nur im allgemeinen, und erst in der Nachwirkung **der ganzen Cur**; in der Ruheperiode zu Hause, treten entweder kritische Stürme und Ausscheidungen ein, oder das Leiden bessert sich erst in der Ruhepause allmählich (d. h. auf dem Wege der «Lösung», *Ysis*).

Nichts ist für uns ärgerlicher, als wenn solche Kranke ungeduldig und unbeständig, kaum zu Hause angelangt, in ein anderes Heilverfahren sich stürzen oder gar medicinisch gegen ihre Uebel verfahren und dann den günstigen Erfolg den zuletzt angewandten Heilmitteln zuschreiben, **statt der atmosphärischen Cur, deren Nachwirkung** häufig gerade mit deren Aussetzen (Ruhepause) rührig einzutreten pflegt.

Warum können denn diese Taktlosen nie **vor** derselben das herrliche Kraut finden, nach dem sie doch meistens jahrelang suchten — warum immer erst **nach** einer Naturcur?

Antwort: Weil der Körper durch die während mehrerer Monate angewandte naturgemäße Pflege selbstthätiger geworden und nun, nach Verbesserung des Säftekreislaufs und dessen Ausscheidungen, im Ruhezustande manche Störungen leichter beseitigt, als in der Curzeit. Während der letzteren hatte er seine Kraft größtentheils auf Verarbeitung der Curreize zu verwenden; jetzt aber, befreit von denselben, erhebt sich

die angeregte Lebenskraft allmählich, wirft sich ausschließlich auf die alten Fremdstoffe und besiegt nun häufig manches nachträglich besser als während der Reizperiode.

Mit anderen Worten: Es gleicht die Cur der Bebauung eines lange vernachlässigten Ackers, dessen Aussaat zum Keimen, Wachsen eben Zeit braucht, daher man die Ernte erst später einheimen kann.

Bis über ein volles Jahr erstreckt sich die kritische (stürmische) und lytische (still, ruhig-lösende, bessernde) Nachwirkung einer zwei- bis dreimonatlichen Naturcur, daher alle Erfolge innerhalb Jahresfrist und darüber nur der Rechnung dieser Behandlung zukommen, wovon wir bei getreuen und beharrlichen Curgästen uns zu überzeugen genug Gelegenheit fanden.

Die Kranken dieser dritten Gruppe bedürfen allerdings öfter eines zweiten und dritten Curcyklus, wenn auch von kürzerer Dauer als der erste, um wirklich gänzlich geheilt zu werden.

182.

4.) [Fig. 4.] Bei einer vierten Gruppe von Leidenden schwankt der Zustand beständig, nämlich an einem Tage geht es besser, am andern ist das alte Leiden wieder da, am dritten besser, am vierten schlechter u. s. w. Die Besserung ebenso wie die Abnahme des Leidens ist an einzelnen Tage nur gering, d. h. die wirkliche Besserung ist nicht von einem Tag zum andern in einer gleichmäßig aufwärts steigenden, sondern in wellenförmig steigender Linie wahrzunehmen, und nur bei einem längeren Ueberblick und Rückblick ist zu bemerken, daß wirkliche Besserung zunehmend vorhanden ist, indem die Leidensanfälle seltener werden und milder verlaufen, oder dadurch, daß eine örtliche sowie allgemeine Kräftigung sich deutlich herankommt.

183.

5.) [Fig. 5.] Einer fünften Gruppe Kranker geht es von Anfang an schlechter: nicht nur das alte Leiden tritt heftiger und häufiger ein, sondern auch viele andere, früher gehabte, längst für geheilt gehaltene Uebel, namentlich die medicinisch unterdrückten, kommen wieder zum Vorschein, und zwar meistens gerade in umgekehrter Ordnung, als sie seinerzeit erschienen sind, nämlich ein lekturirtes Leiden erscheint zuerst wieder, eine vorletzte Erscheinung folgt darnach, u. s. w.

Endlich tritt infolge der anhaltend verstärkten Ausscheidungen durch die Cur mittels Schweiß, Urin, Athmung u. allmähliche Vinderung ein, oder es geschieht auch, daß durch einen kritischen Sturm (heftiger Schmerz mit irgend einer Ausscheidung verbunden), beziehentlich mit kritischem Fieber, plötzlich bedeutende Besserung sich wahrnehmbar macht. Für einige Zeit ist dann Ruhe, und nun fängt's wieder an, schlechter zu gehen, wenn auch in geringerem Grade als das erstemal,

bis wiederum ein Fieber oder kritischer Sturm die Krankheit zum Besseren wendet. Besonders bei Kranken dieser Gruppe kommt es vor, daß gerade das alte Leiden in einem außergewöhnlich heftigen Anfall auftritt, dadurch, daß es acut wird (d. h. einen schnellen Verlauf nimmt). Hierbei vergegenwärtige man sich stets, wie schon früher erwähnt wurde, daß im Schmerz oder im Anfall die Correctivthätigkeit, ein Streben zur Beseitigung des Kreislaufhindernisses liegt. Wenn es der Natur dabei gelingt, eine kritisch wichtige Ausscheidung zuwege zu bringen, so tritt darnach wesentliche Besserung ein. Dies gibt unwillkürlich den Eindruck, als müßte es manchmal erst sehr schlimm oder das Maß des Wehes recht voll werden, ehe Besserung eintreten kann. Ähnliches sehen wir mitunter bei langwierigen Leiden auch ohne Cur, gerade wie bei einem Gewitter, bei dem nur nach starker Anhäufung schwerer Dünste die Reinigung erfolgt.

184.

6.) [Fig. 6.] Eine sechste Reihe von Kranken bessert sich langsam, sozusagen von Tag zu Tag oder von Woche zu Woche, ohne alle auffallende Erscheinungen, weder mit Fieber noch mit kritischen Stürmen und Verstimmungen begleitet. Auch hier kann die Besserung nur auf geregelterem Stoffwechsel beruhen, allein sie tritt nirgends sehr sichtbar als Krisis, sondern nur als *Lysis* auf, nämlich für unsere unbewaffneten Erkennungsorgane unmerklich und nur bei genauer Untersuchung erkennbar durch einzelne oder alle Ausscheidungsorgane.

Hierher gehört freilich die kleinste Zahl der Fälle.

185.

7.) [Fig. 7.] Eine siebente Gruppe hat ungewöhnlich viel toden Stoff an und in sich, als: krankhafte Fettmasse, Flüssigkeits- und Gasanhäufung u. s. w., wodurch Aufgedunsenheit erzeugt wird, oder es waltet eine unnatürliche Nerven-Erregtheit vor, welche manchem als Kraft erscheint, die jedoch nur als **Scheinkraft** anzusehen ist.

Diese Kranken müssen erst scheinbar heruntergebracht werden; der Körper der ersteren mit seinem massenhaften toden Material muß gewissermaßen eingeschmolzen, die Nervenüberspannung der letzteren erst herabgesetzt werden, ehe von einer directen Besserung oder von kritischer Rückwirkung die Rede sein kann. Bei den ersteren tritt mit der Abnahme an Körperfülle gleichzeitig das Gefühl größerer Leichtigkeit und Kraftzunahme, bei letzteren scheinbare Kraftabnahme ein. Wir sagen scheinbar, weil eine unnatürliche Erregtheit der Nerven (wie beispielsweise im Fieber oder von spirituosen Getränken, von übertriebenen Kaltwasserreizen zc. herrührend) noch nicht die wahre Kraftäußerung darstellt; denn unter Kraft verstehen wir immer eine andauernde Leistung ohne nachherige auffällige Abspannung und Erschlaffung.

Diese unnatürlich Erregten beschleicht in der Cur für einige Zeit das Gefühl von Mattigkeit, welches der wahre Ausdruck der ihrer Krankheit entsprechenden Nervenkraft ist — ähnlich wie nach einem Fieber, bei dem nach vorausgegangener Erregung natürliche Abspannung eintritt, d. h. der wirklich vorhandene Kraftzustand nun erst zum Bewußtsein gelangt.

Nachdem dieser Abspannungszustand einige Zeit gedauert, nehmen sie an wahrer Kraft zu, und mit ihr tritt entweder directe Genesung ein oder gleichzeitig die Fähigkeit zu Krisen.

186.

Kurz und gut, der Grundcharakter des Heilungsverlaufes aller langwierigen wie der meisten heftigen, kurz dauernden Leiden ist die Wellenform; bald sind es langgedehnte, sanfte, ruhige Wellen, bald kurze, unruhige, rasch sich folgende oder auch hochschlagende und tiefwühlende Wellen mit gewaltigem Toben und Gischts zc. zc.

Aus alledem erhellt, daß ein sogenanntes stilles, ruhiges Genesen zu den Seltenheiten gehört, sondern daß mehrentheils der Weg oder die Reise zum schönen Lande «Gesundheit» über ein Meer führt, auf welchem wir durch allerlei Wetter, vom schönsten bis zum aller schlechtesten, in die verschiedensten Seelenstimmungen verjett werden.

Neulinge, Sanguiniker, schwache Charaktere können wir nicht genug hierauf aufmerksam machen und empfehlen ihnen, dieses Capitel öfter zu lesen und sich fest einzuprägen, damit, wenn die trüberen Stunden und Tage kommen, sie doch mit einiger moralischen Kraft gewappnet sind; denn diese erwächst stets aus klarem Bewußtsein und aus Ueberzeugung.

187.

Wesentlich wirkend gegen langwierige Krankheiten ist ein Geist des Willens, ein entschiedenes: «Ich will gesund werden!»

Wo dieses fehlt, ist oft die Alleinwirkung der Mittel sowie alle Bemühungen der Kunst vergeblich.

Die Erfahrung hat gezeigt (wie wir schon sub Heilungsverlauf Nr. 3 ausführlicher erörtert haben), daß mit dem Abschlusse einer ordentlichen Cur nicht auch ihre Wirkung zu Ende ist, sondern gegentheils, daß bei der Mehrzahl der Kranken die sogenannte dritte oder Allgemein-Nachwirkung nun erst beginnt und entweder ein größeres, entschiedeneres Wohlbefinden mit sichtbarer Veränderung des Aussehens sich allmählich geltend macht, oder aber Krisen sich entwickeln, die mit Intervallen manchmal über ein Jahr anhalten.

Wir erinnern hier noch einmal kurz an die Gefahr, diese Krisen anders als mit Wasser (neben Diät, Luft u. s. w.) zu behandeln, und empfehlen darum jedem Curanten Ausdauer und Beharrlichkeit. Ausdauer darum, weil es unnatürlich ist und wenig Verstand bezeugt,

die Schnellheilung eines langwierigen Uebels zu verlangen, denn was sich langsam ausgebildet, kann sich auch nur langsam zurückbilden. Gelingt es je, die Erscheinung solchen Leidens schnell zu beseitigen, so sei man versichert, daß die Krankheit (d. h. die Lebenskraft oder das Naturheilbestreben gegen verdorbene Säfte) nur unterdrückt oder in einen andern Winkel verdrängt worden ist und über kurz oder lang in gleicher oder in einer schlimmern Form auftauchen wird.

188.

Gar oft wird der Arzt gefragt, wie viel Zeit erforderlich sei, um diese oder jene Krankheit zu heilen. Durch keine Frage wird er in größere Verlegenheit gesetzt, als durch diese, weil es bis jetzt an allem und jedem Maßstabe fehlt, die organische Heilkraft (Lebensfond) des Individuums abzumessen.

Das äußere Aussehen eines Menschen hat durchaus nur einen relativen Wert, denn wir sahen schwächlich Aussehende mit starker und blühend Aussehende mit schwacher Heilungskraft, ja sehr wurmstichig einhergehen. Bei gleichen Leiden bekommt oft eine Persönlichkeit schon nach sechs Tagen kritische Erscheinungen, während eine andere ebenso viele Monate benöthigt. Wichtiger zur Beurtheilung der Heilung ist: 1.) die Dauer des Leidens, 2.) das Alter des Kranken, 3.) seinen früheren Gesundheitszustand im allgemeinen, 4.) die wahrscheinliche erste Ursache des Leidens zu wissen, um nur annähernd einen Zeitpunkt der Heilung oder Besserung angeben zu können. Jeder Arzt, der hierüber mit bestimmten Versicherungen auftritt, ist ein Schwindler.

189.

Die Naturheilkraft (organische Kraft, Lebenskraft), welche jedem Lebewesen innewohnt, heilt allein; die Naturheilmethode ist bloß das Mittel, diese Kraft zu entwickeln und zu erregen, beziehentlich anzufachen oder auch zu beruhigen, und zwar theils allgemein, theils örtlich.



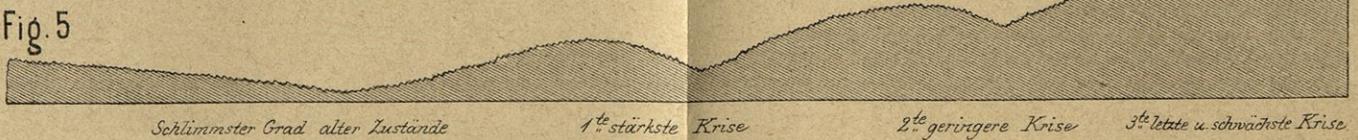
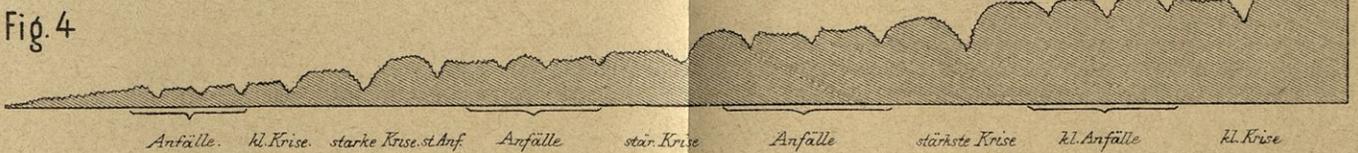
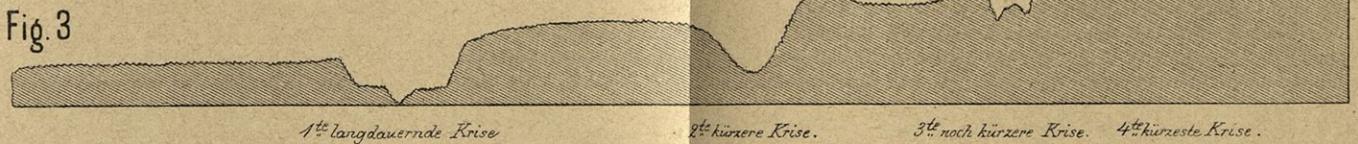
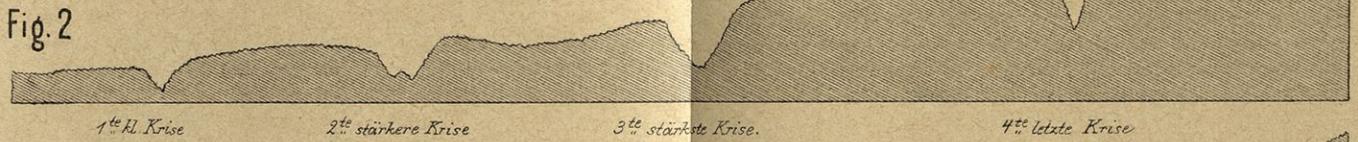
NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIŽNICA

COBISS

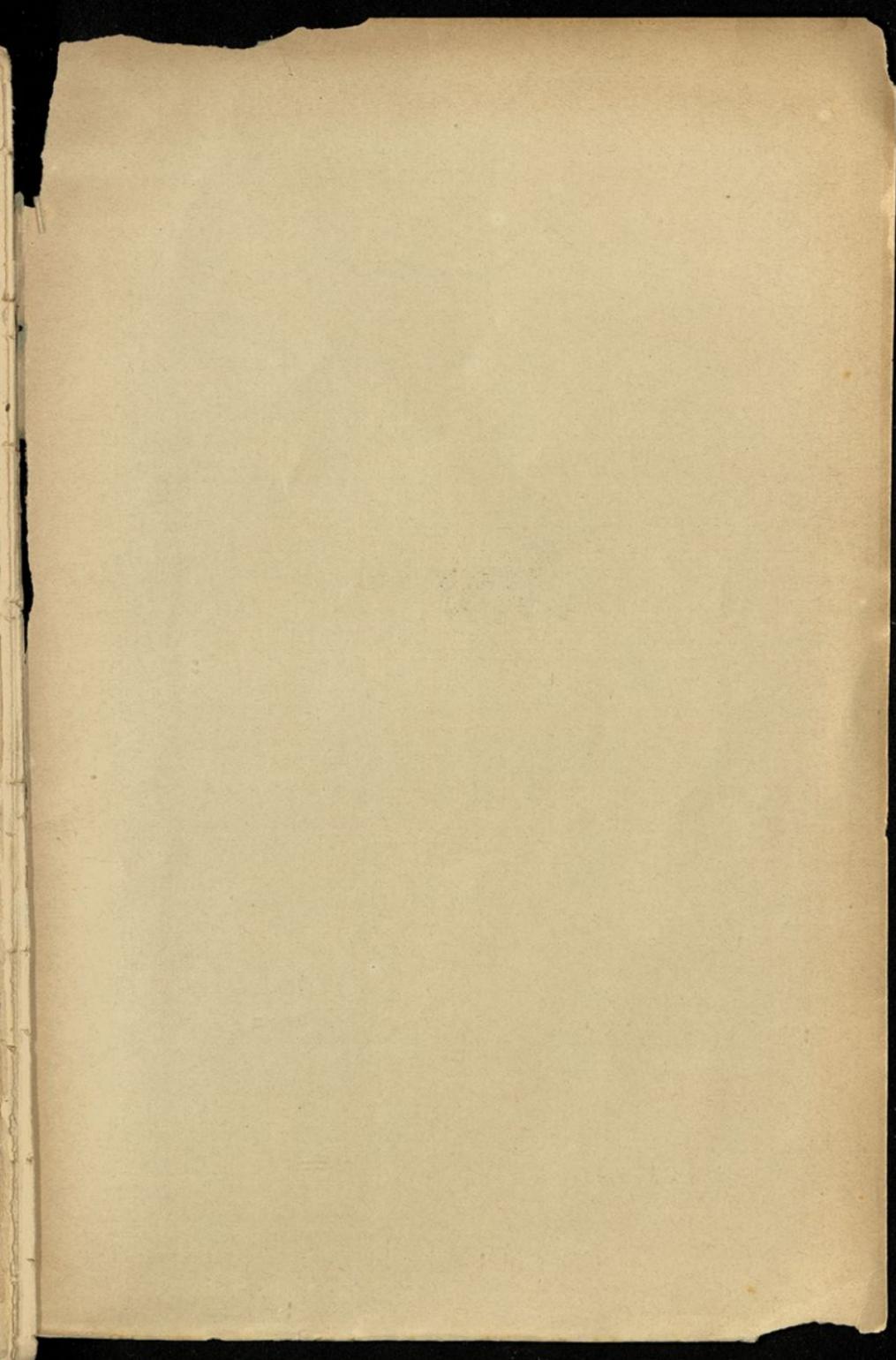


00000289273

Tabelle zur Erläuterung der beschriebenen Heilungsvorgänge bei physiatr. Verfahren zu § 178.







Im Verlage von **L. Fernau** in Leipzig sowie beim Ver-
fasser **A. Nikli** und durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

Das Lichtluftbad oder das atmosphärische Bad. Dritte Auflage. Preis
1 Mark.

Bett- und Theil-Dampfbäder. Mit einer lithographirten Tabelle. Für
Aerzte und Laien. Vierte Auflage. Preis 2 Mark.

Lehrbuch der Naturheilkunde. I. Theil: Die Fieberkrankheiten.
Besonders für den Lehrerstand Deutschlands und der Schweiz ge-
schrieben. Preis 3 Mark.

Die atmosphärische Cur oder die Sonne der schärfste Diagnostiker und
Prognostiker. Preis 60 Pf.

Die diätetische Katarrrhalisirung. Preis 40 Pf.