

Martin Blöthe
M. Blöthe 16.

Réamur
 ${}^{\circ}\text{R} \Rightarrow$ mit $x =$
Faktor $1,25$ $x =$ ${}^{\circ}\text{C}$

Celsius

8.80

Waffenstein

durch mehr als 35 Jahre erprobt
nach
getrieben
am
Seifung der SivariArbeiten

Erhaltung der Gesundheit

von

Msgr. Stephan Kuntz,
Prof. Schauspieler, Professor in Berlin (Bayern).

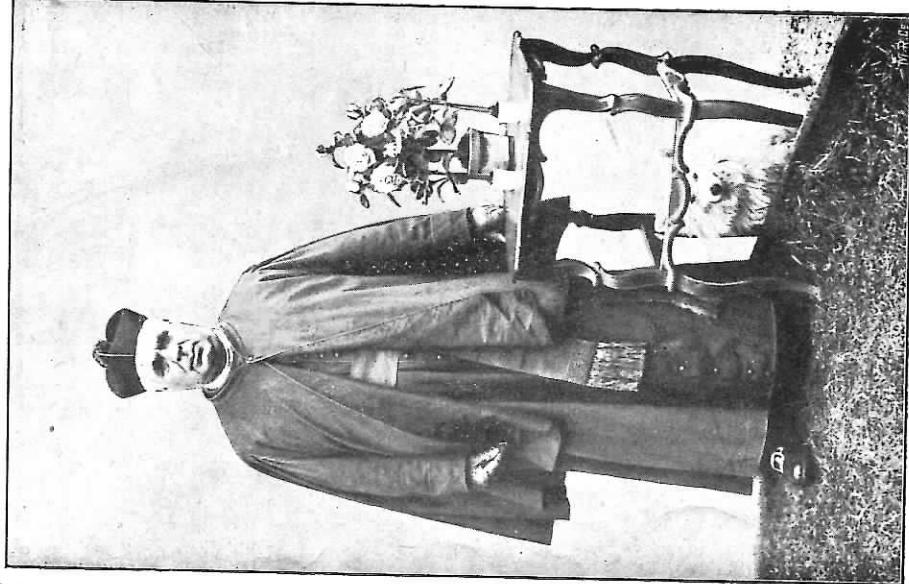
Seit dem 20. März 1866 des Verfassers,
(Gesetzliche Abrechnung auf Seite 100.)

Zweitorientierte Auslage.



Jugend (Büchlein).
Ausgabe bei Vogel'schen Buchdruckerei und Verlagsanstalt
1892.

— L. Dr. Heinrich Hoff.



Meine Säfie - Skizzen,

durch mehr als 35 Jahre erprobt
und

geschrieben
zur

Zeitung der Krankheiten

und

Erhaltung der Gesundheit

von

Msgr. Stephan Kneipp,
päpstl. Geheimkämmerer, Pfarrer in Wörishofen (Bayern).

mit dem Bildnisse des Verfassers.
(Neue photographische Aufnahme von 1894.)

Zweitundfünfzigste Auflage.



Kempten (Bayern).
Verlag der Joh. Kösel'schen Buchhandlung.
1894.

Vorwort zur ersten Auflage.

Als Briefier liegt mir vor Ziffern, daß Wohl der unsterblichen Seelen am Herzen. Dafür lebe ich, und dafür will ich sterben. In den verlorenen 4 Jahrzehnten, 30 bis 40 lange Jahre hindurch, haben mir imdeßen auch die fleischlichen Leiber viele Freiheit und aufseßliche Sorgen bereitet. Ich habe diese Arbeit nie gefügt. Das Sonnen eines jeden Menschen war und ist mir (natürlich gesprochen) eine Last. Nur der Mensch zu Denjenigen, der vom Himmel herabgestiegen ist, unter allen Schrankenheiten zu heilen, und der Gedanke an die Bekehrung: "Geligt sind die Darmherigen; denn sie werden Darmherigkeit erlangen . . .", der letzte Laut Waffer soll nicht unbefohlt bleiben" waren im Stande, die naßeliegende Beschuldigung, alle Bittegehrte ohne Unterschied des Rittstellers in jedem Falle abzuweisen, zu unterdrücken. Diese Verführung lag um so näher, da nicht Gewinn, vielmehr unbeschreibbarer Zeitverlust; nicht Ehre, vielmehr Verleumdung und Verfolgung; nicht Dank, sondern in gar manchem Falle Hindau, Spott und Höhn meine Mütter hifdeter. So mußte es gut sein, und ich bin ganz damit zufrieden. Dass ich aber nach solchen Unterehentionen (Borgungen) nicht besondere Lust verfüre zum Schreiben, begreift ein jeder, zumal bereits das Alter droht und Geist und Körper sich nach Ruhe sehnen.

Nur daß anhaltende und ungestüme Drängen meiner Freunde, die es eine Stunde gegen die Rächenstiele nennen, wenn meine Erfahrungen mit meinem modernen Körper in die Grube fahren, zahllose Rittsfreiheiten von Geheiten, insbesondere aber das Flehen armer, verlassener Menschen auf dem Lande bringen mit dem Schreibgriffel in die widerstreitende, bereits bitterste Hand.

Der fürmern Klassen, der vielfach verwahrlosten und vergessenen Menschen auf dem einfachen Lande habe ich mich jederzeit mit besonderer Fürsorge um und Siebe genommen. Diejen, vor allen soll mein Büchlein gewidmet sein. Die Sprache ist zu dem Zwecke angemessen, einfach, klar. Mit Wollust habe ich, mit Umsicht jedes gefehlten Zusatzes, mehr im Unterhaltungsform zu schreiben, als ein dürrer, ausgetrocknetes, fast- und fraktloses Gerippe zu geben. Die Weite der einen oder andern Erzählung, manche Niederholungen mag man, den guten Zweck die redliche Wollust im Auge behaltend, nachsichtig übersehen.

Wollust lag mir fern, als gegen irgend eine der bestehenden meistäntlichen Richtungen polemisch, kämpfend einzutreten, irgend welche Buntte anzugreifen.

So weiß sehr gut, daß nur dem eignischen Fachmannen bereit Beträffungen zu liefern; ich sehe indeß der Übergang, daß gerade solche darüber sein werden, wenn einmal auch nur im

"Geh' hin und wölfe Dich siebenmal im Jordan, und
Dein Fleisch wird wieder gesund und Du rein werden!"

4. Kön. 5, 10.



Das Recht der Überleitung in alle fremden Sprachen ist vorbehalten.

vielejährige Erfahrungen in dieser Bezeichnung mittelt. Sedem auftrittigen Entgegenkommen werde ich stets mit Freunden die Hand reichen, Correktoren und Hörer darunter ausnehmen. Um jenen umfasseren Lobel und seine gar leichte Schrift aber, welche Parterflandbunten entstehen, werde ich mich durchaus nicht kümmern und den „Pfarrer“ und „Diensthaber“ rufzig hinnehmen.

„Sie fehlt“ habe nichts Lehnscher gewünscht, als daß ein Mann von Beruf, ein Arzt, mir diese schwere Last und drückende Arbeit abgenommen hätte, und ich trage sein unriges Verlangen und Wünschen, daß endlich die Scute vom Fach allgemeiner und umfassender auf die Wasserheilmethode gründlich flöhdiren und in die Hand und Luftheilungen nehmen mögen. Ein solcher wolle tiefe Laienarbeit als Feindschaft ausschließen. In dieser Stelle kann ich vertheidern, daß trotz meines vielfach sehr schöpfer und abfließenden Geuchens das größte Gedächtniß nicht ausgerichtet hätte, auf die Kranken und Leidenden, welche ohne Überreichung nach Laiischen und Beschwanzenden läßtzen, aufzusehen, daß ich ferner mit Leichtigkeit reich, sehr reich sein könnte, wenn ich nur einen Theil des mir angebotenen Heilsbaues hätte annehmen wollten. Viele Patienten können und sagten: „Sie geben 100, 200 Mark, wenn Sie mich gesund machen.“ Der Leidende sucht Hilfe, wo er sie findet, und bracht dem Arzte mit Freuden, was ihm kommt, wenn er ihn heißt, gleichviel ob die Heilung mit der Medizinplatte oder der Wasserwanne geschieht.

Berühmte Männer aus dem Staande der Klerge haben die Wasserheilmethode mit Entziedenheit und großen Erfolgen begonnen. Mit ihnen wurden ihre Söhne und Nachfolge und Kenntnisse vielfach begraben. Daß endlich einmal dem Morgenrot ein dauernder heller Morgogen folge!

Sirr leben im Blüthe genannten oder angedeuteten Namen steht ich jederzeit mit voller Verantwortung ein und werde nie antischen, auf Verlangen denselben öffentlich zu nennen. Manche vielleicht harte Ausdrucksweise möge man auf Rechnung meiner etwas herber und derben Schriftart schreiben. Mit ihr bin ich oft geworden, und es fällt beißen schwer, um im Alter noch zu verlangsamen und zu trennen. Dem die Wandlung antretenden Süßlein möge vor allen Gottes Ecken nicht schßen!

Und wenn einst keine Wasserfreunde erfahren, daß ich in die Ewigkeit gewandert, dann wollen sie mir den Siebendienst erothen und in einem tüftigen Botenunter einen fühlenden Straß mir nachsenden, alwo der Arzt der Klar die arme Seele in der Geweit für sunt ewigen Gebet heißt und läutert.

Wörishofen, Eisenbahnstation Fürth im Schwaben,
1. Oktober 1886.

Der Verfasser.

„Sie begrüße es mit Freunden, daß in Sorbendorf bei Bischofshof in Bitterfeld eine Wasserheilmethode eingeführt und im Frühjahr 1889 eröffnet wird unter der Leitung barnherziger Schwestern und eines praktischen Arztes, der sich während der letzten 3 yet schre eine solche Kenntnis und Erfahrung in meiner Heilmethode erworben hat, daß er mein volles Vertrauen genießt. Es sei daher die Seitanstalt „Sorbendorf“ bestens empfohlen; möge sie sich vervielfältigen wie mein Bischof und vielen Kranken und Gehensmitten die vorlängre Gesundheit wünschen; dieses ist mein Herzenswunsch! An alle einen schönen Gruß zum Geleite! Wörishofen, 27. Oktober 1888.

Der Verfasser.

Aus dem Vorworte zur letzten Auflage.

„Sie Ich schon öfters, brieflich und mündlich, erwähnt habe, gereicht es mir stets zur größten Freude, wenn Werke sich die Mithilfe geben, mein Heilmethode gründlich kennen zu lernen, und ich bin gern bereit, ihnen ratschend und anstrengend beizustehen. Aber dagegen muß ich Bewarhung einfordern, daß Sonnabend, ohne sich die gründliche Kenntnis erworben zu haben, schon als Vertreter meiner Heilmethode sich ansiebt. Nachtheile, welche durch unrichtige Auswendung meines Heilverfahrens entstehen, fallen eben nur dem Mifbranck und der Unkenntniß zur Last. Sie benötige daher diese Gelegenheit, nochmals das Sorbendorf bei Bischofshof in Bitterfeld bestens zu empfehlen, welches ganz nach meiner Heilmethode Anfangs Mai 1889 eröffnet wird unter Leitung des Dr. med. Gottliebe eines tüchtigen Arztes, der sich, wie bereits in der 5. Auflage bemerk't, eine gründliche Kenntnis und Erfahrung daher und sonst mein volles Vertrauen erworben hat. Sie lebe der festen Überzeugung, daß solchen Herzen mein Heilverfahren ebenso zur eigenen Befriedigung, wie zum Ecken ihrer Patienten gereichen wird.“

Der Verfasser.
Wörishofen, am Neujahrsstage 1889.

Aus dem Vorworte zur zwölften Auflage.

„Sie sind denn bereits elf Auflagen von „Meine Wasserkur“ hinausgegangen in die Welt als Ratgeber und Helfer im Gesundheit und allen beißenden Wassersigkeiten des irdischen Lebens, und es gereicht mir zum großen Trost, daß die leidende Menschheit durch das allgemein verbreite Heilmittel, das „Draffer“, Hilfe findet. Besonders aber trifft mich, daß neue Heilmitteln entstanden und entstehen, so daß in den verschiedensten Gegenden die Leidenden nicht zu weit zu reisen haben, um Hilfe durch Draffernmittelungen zu bekommen. Das Sorbendorf bei Bischofshof wurde eröffnet; recht viele Kranken haben sich dorthin gewendet, und die Zukunft hat schon viele recht glückliche Scenen anbahnen. Eine ähnliche Gelegenheit ist geboten im Frankenland; auch von dieser Umstadt wird nur Ratschlag gefragt, und besthaft ist gute Lustigkeit für die Zukunft vorhanden, daß sich dieselbe immer weiter entwickeln werde. Die dritte Wasserheilmethode wurde eröffnet in Ulm und wird, wie ich Ihnen öfters gehört, sich nach und nach immer weiter entfalten.“

Seit Monaten ist ich auf allgemeines Bedürfnis der Stadt eine Anstalt nach meinem Systeme thätiglich eröffnet worden, und ich habe bereits gehörig von den guten Erfolgen; denn Herr Dr. Brunthaler war längere Zeit in Wörishofen Badearzt und besitzt ein herzliches Talent für sein Fach. Er ist nicht bloß ein guter Arzt, sondern auch ein vorsichtigiger Operateur; verfalle hat oft erfüllt: "Soll Wasser werden Schranken gesetzt, wo andere Mittel keine Hülfe mehr bringen können." Deßhalb hoffe ich mit Grund, daß gerade diese Anstalt sich recht segensreich entwidde.

Herr Dr. Georg Wolf hat in Tauriña ein, wo schon durch das frithiere Bad die nötigen Gebäude vorhanden sind, eine neue Anstalt eröffnet. Herr Dr. Wolf ist ein richtiges, bestimmar und edler Charakter, hat in Wörishofen durch längere Zeit mein ganzes Frühverfahren gründlich erlernt und eingesetzt, und ich glaube, daß ich diesen Arzt mit Recht den Patienten für das Frühverfahren meinet Wasserkur auf's Säumeste empfehlen kann. So haben meine vielen Freunde und Gäste in der Nähe und in der Gegend, namentlich die in Österreich, eine günstige Gelegenheit, die guten Erfahrungen meiner Wasserkur unter fester Setzung kennen zu lernen; denn gerade Leidende aus Österreich und Ingarn, so weit von hier entfernt, haben mit großer Begeisterung meine hüfie Wasserkur-Aufführung betracht und noch der Seinefehr, in dankbarer Erinnerung an die erzielten Erfolge, mein Frühverfahren weiter verbreitet.

Wörishofen, den 3. Dezember 1889.
Der Verfasser.

Vorwort zur siebenundzwanzigsten Auflage.

Zum Nachfrage zu den in meinem letzten Vorworte genannten Herren vergesten, welche meine Wasserkurmethode bereits praktisch ausüben, erwähne ich noch besonders die berättigten Badeärzte von Wörishofen, Herrn Dr. Bergeracarrer und Herrn Dr. Göcke, die mit Eifer mir meine schweren Zärt zu erleichtern suchen.

Zu den neuen Anstalten, die nach meinem Prinzip entstanden sind, gehört ferner die Gastwirtschaftsanstalt Herrn Sebemann empfohlen. Eine ähnliche Anstalt in Dörfeldorf hat in Brüggen (Sud-Tirol) Herr und Frau ich vorgenannten Herrn Schüller, Herrn Otto Schenbeck, geführt und wird von einem meiner Schüler, Herrn Otto Schenbeck, geführt.

Dr. Otto Dr. Waggonerberg jetzt eröffnet. Auch dieses Institut eines neuen eifrigsten und geschicktesten Jüngers empfiehle ich angelegentlich zu fleißiger Frequenz.

Zum Monat Januar 1891 hat Herr Dr. Bergeracarrer eine

Gastwirtschaft nach meiner Methode im Vierstöckchlein bei Süllingburg eröffnet. Herr Dr. Soefer ist ein ruhiger Denker und wird sicher seinem Unternehmen Ehre machen.

Wörishofen, 26. Februar 1891.
Der Verfasser.

Aus dem Vorworte zur dreihunddreißigsten Auflage.

Beim Eröffnen der 33. Auflage wußt ich anständigen, daß in denselben manche Veränderung getroffen wurde. Es gibt Seite, die auch die einfachste Schreibweise und einfache Darstellung mit Zweck verfehlt. So wurde bei verschiedenen Umwendungen Manches geändert, Manches wegge-

lassen. Manches ergänzt, so daß das Ganze besser aufgefäßt und schöner angewendet werden kann. Und so Gott will, wird noch eine gänzlich umgearbeitete Ausgabe dieser verbesserten Auflage folgen. Soll überhaupt mein Werk aus Liebe zu meinem Schöpfer und zum Ruhme des Nachbien geschriften werden, so möge auch der Unentbehrliche diese Auflage als einen Stift der Gedächtnisfechte antreden; und weil ohne dieses höchstes nichts geschieht, stelle ich von neuem um seinen Ecken für dieses mein neues Schaffen.

Wörishofen am 14. August 1891.

Der Verfasser.

Vorwort zur fünfzigsten Auflage.

Wenn jemand, der vor ungeführ lebend Söhnen durch Wörishofen ging, daß die Hausmannschaften dähele und sich vielleicht dachte: "Der Ort doch nicht über, weil er so viele Häuser hat," jetzt am Anfang des Jahres 1894 durch dasselbe Wörishofen gehen und die alten Häuser dähele wußte, welche vermaßen gefunden, und dann die neuen Häuser, die seit dieser Zeit gebaut worden sind, so würde er vielleicht noch Verwunderung ausdrücken: "Ja, wie ist es doch bekommen, daß die Zahl der neuen Häuser fast größer ist als die Zahl der alten?" Was hat dann so möglich auf diese Gott eingewirkt und dasselbe veranlaßt, so viele Häuser zu bauen? Und dann könnte ihm wohl seine verschlägige Kunstfertigkeit gegeben werden, als folgende: Der Pfarrer Einsipp hat ein Buch "Meine Wasserkur" geschrieben und hat es in die Welt hinausgeschickt, wie ein Sonnatare seinen Sohn. Dieses Buch hat Jungen und ältere, Hohen und Niederen, Reichen und armen erschützt und Unfeindung gegeben, wie man von dem Wasserkur Geschrein erfahren sollte, und wie man durch die verschiedenen Anwendungen desgleichen von Krankheiten geheilt und von recht bilden Leiden erlöst werden oder doch benötigtes Rindernung bekommen könne. Auf dieses Buch hin kamen von Jahr zu Jahr mehr Kranken nach Wörishofen, so daß die vorhandenen Böhmungen nicht mehr genügten, und dieses ist die Ursache, warum so viel gebaut worden ist.

"Die Wasserkur" hat jetzt bereits die fünfzigste Auflage erfreut und möchte gerne ein Jubiläum feiern und allen Menschen, besonders den Kranken darzutun: "Sternet das Wasser und seine Anwendungen und Wirkungen reicht keinen, und es wird euch Hilfe bringen, wo Hilfe noch möglich ist." Was mich betrifft, so kann ich mich nur freuen und wünsche von Herzen, daß fernher alte Kranken Kinderung und Hilfe bekommen. Ich wünsche besonders, daß die Nachkämmer der Medizin das Wasser, die Gabe des Schöpfers, recht angangenden sich herfern und diesem Elterntheit ein Wälzlein um Hause und Heimlichkeitshaus gönnen möchten.

Der fünfzigste Auflage gebe ich den Auftrag: Nehme dich der Kranken an, daß sie gesund werden! Bei gut Gruend den Gesunden, daß sie nicht erkranken! Und weil ich als Preiser täglich das heilige Opfer darbringe, so sollten alle Dienerigen im heiligen Opfer eingeholt sein, welche nach Wörishofen kommen, und auch Dienstiger, welche die Kur zu Hause gebrauchen wollen, damit sie den Segen des Himmels zur Geweitung erlangen.

Wörishofen, am Siebzehnstag 1894.

Der Verfasser.

Inhalts-Verzeichniß.

Seite			
Borlort	III	4. Der Mittenguß	83
Einführung	1	5. Der Guss oder Gloguß	84
Erster Theil: Bäder-Anwendungen.	32	6. Der Droguß	85
Allgemeines	15	7. Der Urtinguß	88
Aufkühlungs-Mittel	21	8. Der Kopfguß	89
Bäder-Anwendungen	32		
A. Fußbäder:		E. Waschungen:	
1. Der Oberaufbäger	32	1. Die Gangwaschung	90
2. Der Unterlaufbäger	33	2. Die Hohlwaschung	93
3. Ober- und Unterlaufbä- ger zusammen genommen	34	F. Badelungen:	
4. Auflage auf den Unterleib	34	1. Der Kopfwisch	93
B. Sitze:		2. Der Haarswisch	94
1. Das kalte Fußbad	39	3. Der Schaaf	96
2. Das warme Fußbad	39	4. Der Fußwisch	97
II. Fußbäder	42	5. Der Untereindel	98
III. Sitzbäder:		6. Der kalte Fußbad	100
1. Das kalte Sitzbad	44	7. Das warme Sitzbad	102
2. Das warme Sitzbad	46	8. Der spanische Mantel	102
IV. Bäder oder Gangbäder:		G. Wäinden des Bathers:	105
1. Das kalte Sitzbad	47		
2. Das warme Sitzbad	56	Jünger Theil: Nachtheile.	
3. Die Mineralbäder	62	Allgemeines und Eintheilung	111
V.		Entzinnen oder Extrakte	115
1. Das Hand- und Armbad	65	Die	116
2. Das Körnbad	65	Heilmittel	116
3. Das Augenbad	67	Zufahrt einer kleinen Hauss- apotheke	117
C. Dämpfe:		Dritter Theil: Verwandtes:	158
1. Der Kopfdampf	72	Recent zur Bereitung des Reienbrodes	159
2. Der Fußdampf	76	Etwas über die Kraftuppe	160
3. Der Leisfußdampf	78	Bereitung des Sonnenweiss	161
4. Besondere Dämpfe auf eigene Rante Streifen	80	Dritter Theil: Krankheiten.	
D. Gießungen:		Einleitung	165
1. Der Anteauß	81	Unhabitiges Vergeschniß	166
2. Der Schenkeuß	82	der Krankheiten	166
3. Der Unteruß	83	Unhabitiges Negret	365

Einleitung.

ein Blatt am Baume ist dem andern als solut oder vollkommen gleich, viel weniger ein Menschenleib dem andern. Könnte ein Seher vor seinem Sterben sein Leben foren, es wären so viele verschiedene Seelenbilder als Menschen selbst. Vermören sind die Wege, die in seinem Leben freud und quer sich durcheinander verschlingen, — zu welchen gleich einem unentzückbaren Rücken, bei dem die Fäden ohne Plan und Zweck angeordnet auf einander liegen. So fährt es oftmals, in der That jedoch ist es niemals so. Das Licht des Glaubens wirkt keinen erhellenden Strahl in das mirre Dunkel und zeigt, wie all die verschöngten Phäne weisen Dienst und sinnliche Leidenschaften von Anfang an geplantes und gefestigtes Ziel hinführen. Wunderbar sind die Reise der Forschung, wenn ich von der Hochwarthe des Mliers aus die zurückgelegten Lebensjahre überfließe und die Erforschungen meiner Reise sehe, so schlängeln diese einmal scheinbar am Rande des Ugrundes; jenseit aber münden und führen sie gegen alle Hoffnung auf die Sonnenhöhe des Berufes, und ich habe allen Grund, das liebwohl und meine Maßen der Forschung zu preisen, umsonst, als die nach menschlichem Dünken schlimmen und zum Tore führenden Pfade mit und ungälichen Morden den neuen Leben squell zeigen.

Ich war über 21 Jahre alt, als ich mit dem Wanderhufe in der Laiche die Germath verließ, doch seit meiner Kindheit Lagen stand fürte mich als Reisegerellen, doch seit meiner Kindheit Lagen stand es auf den Blütern des Herzens anders geschrieben. Mit namenlosen Weh und leidenschaftiger Kluftshau nach Bewirksamung meines Scheuß hatte ich auf diesen Abhied lange, lange Jahre gewartet.



ich wollte Preister werden. So ging ich, nicht, wie man wünschte und hoffte, das Bessererhofflein weiter zu rudern, sondern ich eilte von Ort zu Ort und suchte, ob ich Niemanden finde, der mir zum Studiren behilflich wäre. Da nahm sich der nun vereinigte Prälat Matthias Martell († 1881), der damals Kaplan in Grönenbach war, meiner an, gab mir zwei Jahre hindurch Privatunterricht und bereitete mich mit so unermüdetem Eifer vor, daß ich schon nach diesen zwei Jahren in's Gymnasium aufgenommen werden konnte. Die Urtheit war keine leichte und allein Urtheine nach einer vergeblichen. Nach 5 Jahren der größten Entbehrung und Anstrengung war ich körperlich und geistig gebrochen. Der Vater holte mich einst aus der Stadt, und noch flingen mir die Worte des Märthes in den Ohren, bei dem wir wachten, "Werher," sagte er, "dieses mal holt Ihr den Studenten zum letzten mal." Der Vater war nicht der Einzige, der so sprach; mit ihm theilten Andere dieselbe Ansicht. Ein damals berühmter Militärarzt galt als großer Menschenfreund und als hochherziger Helfer armer Kranker. Von vorliegenden Jahren meiner Gymnasiastzeit besuchte er mich 90 mal, im letzten Jahre wohl über 100 mal. So gerne hätte er mir geholfen; aber daß forschreitende Eischthum siegte über seine ärztlichen Kenntnisse und seine stets opferbereite Nachsichtsliebe. Ich selbst hatte längst alle Hoffnung aufgegeben und sah mit stiller Ergebung meinem Ende entgegen.

Zur Unterhaltung und Bertheilung blätterte ich gerne in Büchern. Der Zufall — ich bediene mich dieses gebrauchlichen, aber origin. d. i. nichthaßenden Wortes, denn es gibt gar keinen Zufall — spülte mir ein unerhörtes Buchlein in die Hand; ich öffnete es; es handelte von der Wasserheilkunde. Ich blätterte hin und blätterte her; da stand Unglaubliches. Um Gottes willen! Findest du gar keinen Selbststand! Ein Gebanke in mir auf, findest du gar keinen Selbststand! Ich blätterte weiter. Richtig, das passte, das stimmt, das war fast bis auf's Haar getroffen! Welche Freude, welcher Trost! Neue Hoffnungen elektrisierten den weissen Leib und den noch weissen Geist. Das Büchlein wurde zuerst der Strahlalm, an den ich mich klammerte; noch kurzer Zeit war es der Stab, auf welchen sich der Branche stützte; heute gilt es mir als das Rettungsboot, welches eine barfüßige Rettung mir zur rechten Zeit, in der Stunde der höchsten Not fand.

Das Büchlein, das von der Heilkraft des frischen Wassers handelt, ist von einem Ratze geöffneten, die Innwendungen selbst sind gräßtenthells sehr schroff und streng. Ich probierte ein

Jahrtaus, ein halbes Jahr; ich fühlte keine wesentliche Besserung, aber auch nie Nachtheile. Das gab Ruth. Es kam der Winter des Jahres 1849; ich war wieder in Dillingen. Wöchentlich 2—3 mal fuhr ich eine einsame Stelle und hatte einige Augenblicke in der Donau. Rutsch war ich der Badestelle zugeeilt, noch rascher marschierte ich nach Hause in die warme Stube. Ich haben brachte diese kalte Uebung nie, Nutzen, wie ich meinte, nicht viel. Zum Jahre 1850 kam ich in das Georgianum nach München. Da fand ich einen armen Studenten, dem es noch viel schwimer erging als mir selbst. Der Konfunktionsart weigerte sich, ihm zur Erlangung des für die Weiße notwendigen Lichthutes ein Gesundheitszeugniß zu schreiben; denn, so lautete das Verdict, er lebe nicht mehr lange. Seit hatte ich einen lieben Rosslegen. Ich weinte ihm ein in die Mysterien (Geheimnisse) meines Büchleins, und mir beide probirten und pratizierten um die Wette. Der Freund erhielt dannen furzer Trift nom Kräte das gewünschte Zeugniß und lebt heute noch. Ich selbst erkrachte mehr und mehr, wurde Briefier und Lebe im hl. Berufe schon über 38 Jahre. Meine Freunde schmeichelten mir und sagten, daß sie heute noch, wo ich bereits 70 Jahre zähle, die Stärke meiner Stimme bewundern und über meine Körperkräfte staunen. Ein treuenwährter Freund blieb mir das Wasser; wer kann es mir verargen, daß ich ihm gleichfalls treue Freundschaft bewahre?

Wer leidet in Not und Elend faßt, der weiß Not und Elend des Nachsten zu würdiggen.
Nicht alle Kranken sind in gleicher Weise ungüdelich. Wer Mittel und Wege besitzt, sich Heilung zu verschaffen, kann sich leicht mit einer kurzen Seidenzeit verlöhnern. Solche Kranken wies ich selbst in den ersten Jahren zu Handwerkern und Laufenden ab und ließ sie abweisen. Generale Kranke bedarf zunächst unseres Mitleides, welcher, selbst arm und verlassen, von den Herzen aufgegeben und von den Medikamenten und Heilmitteln verlassen ist. Leute dicker Art gäße ich in großer Menge zu meinen Freunden; denn solche Karne und ganzlich Kerante, die nirgends mehr Hilfe bekamen, habe ich nie abgewiesen. Hart, gewissenlos und unanbar wäre es nur vorgekommen und käme es mir noch vor, solchen Verlassenen die Thüre zu verschließen, jene Hilfsquellen zu verweigern, welche mir heißt in meiner Roth Heilung und Rettung gehacht haben.

Die große Zahl der Leidenden, die noch größere Wasserlichkeit ihrer Leiden spornte an, die Wasserfahrt

rung zu bereichern, die Bäffermethode zu vervollkommen. Meinem ersten Bäfferrathe, dem bekannten Blücher, bin ich für seinen einleitenden Unterricht von Herzen dankbar. Doch bald schon erkannte ich, daß manche Ammendungen zu schroff, für die menschliche Natur viel zu stark und abschreckend sind. „Bäffuren“ nannte man mit Bosche die Bäffur, und noch heutzutage lieben es Leute, welche das behaupten, was sie gar nicht kennen oder nicht gründlich kennen, alles nach Bäffur schmeckende in Bauch und Bogen als Schnabel, Bäffurei u. f. w. zu bezeichnen. Gerne gebe ich zu, daß manche Ammendungen und Lehungen der noch primitiven, d. h. erst entstehenden und noch unentwickelten Bäffur eher für ein Hartnäckiges und starfnochiges Röß passen als für ein fleisch weich umkleidetes und mit zarten Reuschen bestücktes Menschenkörper.

Am Leben des berühmten Pater S. Ravignan S. J. kommt folgende Stelle vor: „Eine Krankheit, ein Halbsiebel, wurde durch die Ammendung (der Pater war ein sehr hinter Prediger, der in Paris, London und vielen andern großen Städten mit apostolischem Geist seines Unrechts malte) verschlimmert und ging bald in ein chronisches über, . . . Die Safttröhre war nur mehr eine Wunde, die Stimme blieb erloschen und sein Organ wie erschöpft. Zwei ganze Jahre (1846—1848) sollten in Unthätigkeit und Seiten verfließen. Kurz an verschiedenen Orten, Luftveränderung im Süden, welche folgten, verließ ohne Resultate. Im Juni des Jahres 1848 nahm Pater Ravignan Rücksicht bei Doctor R. R. . . . in dessen Landhaus im Hause zu B . . . eines Morgens nach der Messe, zu der Stunde, die gewöhnlich alle Bewohner des Hauses vereinigte, kündigte der Doctor den Besammlungen mit besorgter Miene an, daß Pater Ravignan sich leidend fühle und nicht zum Grußstük kommen werde. Damit verschwand er auch schnell wieder, . . . ging zu dem Kranken und sagte ihm: „Stehen Sie auf und folgen Sie mir!“ Über wohin führen Sie mich?“ antwortete Letzterer. „Ich will Sie in s Bäffer werfen!“ „Sic's Bäffer?“ fragte Ravignan, „mit dem Fieber, mit dem Giften!“ Doch wohl, es thut nichts, ich bin in Ihren Händen und muß Ihnen gehorchen.“ Es handelte sich um ein sogenanntes Eturzbad, ein gewaltsames, aber wirksames Mittel, wie der Biograph (Gebenskreiberei) sagt. Der Erfolg war ein augenscheinlicher. Schon zum Mittagessen brachte der Doctor triumphierend seinen Kranken in gutem Wohlgefinden mit, und der am

Morgen noch Stimme erzählte am Abende die Geschicke seiner Heilung.“

Das nenne auch ich so eine kleine Bäffur, welche ich trotz ihres Erfolges weder selbst nachahmen, noch zur Nachahmung empfehlen möchte.

In dieser Stelle muß ich es sagen, daß ich nicht alle an unsern dermal bestehenden Bäfferheilanstalten üblichen Ammendungen hilfige, manchmal sogar entziehen mißbillige. Dieselben erheben mir viel zu stark und — man vergleiche den Ausdruck — viel zu einseitig. Gar zu Bielen wird über denselben Leuten geschlagen, und viel zu wenig wird nach meinem Dafürhalten unterschieden zwischen den verschiedenen Patienten, ihrer grösseren oder geringeren Schwäche, der mehr oder weniger weit fortgeschrittenen Betrießungen und Folgen u. s. m. Darin gerade, in der Mannigfaltigkeit aller Ammendungen und in der verschiedenartigen, jedem einzelnen Patienten durchaus angepassten Applikirung der selben Ammendung nicht und muß sich der Meister zeigen. Es kann zu mir auf verschiedenen Gelegenheiten Kranken, welche bitter klagen, sagten: „Es ist nicht zum Lügen halten, es hat mich förmlich ausgeworfen.“ Einnt fühlte sich mir ein gefunder Blatt vor, welcher behauptete, er habe sich beim Waschen in der Frühe verdorben. Wie haben Sie es denn angeflekt?“ fragte ich. „Ich habe,“ lautete die Antwort, „eine Viertelstunde lang den Kopf unter das Brunnenrohr gehalten, welches erhaltet Bäffer aufspie.“ Ein Bruder, wenn sich ein derart Ruthwilsiger nicht gründlich verderben würde! Wir spotteten und lachten über solch thörichtes, unvernünftiges Verfahren. Und doch, wie Bielen, bei denen man voraussehen müsse, daß sie vernünftig daß Bäffer angewendet müssen, haben ebenso thöricht, nach meinem Dafürhalten noch thörichter gehandelt und damit für immer die Patienten vom Bäffer zurückgeschickt. Zahlreiche Beispiele könnten meiner Behauptung als ebensoviel schlagende Belege dienen.

Schwarze vor jedem zu starren und vor jedem zu häufigen Ammenden des Bäffers. Der sonstige Rufus des Heilelementes erhält sich in Ephoden, daß hoffende Vertrauen des Patienten in Durst und Entfernen.

Dreiwig Jahre lang habe ich sondirt und jede einzelne Körnerung an mir selbst probirt. Dreimal — ich gestehe es offen — sah ich mich veranlaßt, mein Bäfferverfahren zu ändern, die Saiten abzuppannen, von der Strenge zur Milde, von großer Milde zu

noch größerer herabzuftigen. Nach meiner Erfahrung, bereits über 17 Jahre fortstehenden und durch zahllose Heilungen erprobten Heilergung wendet jener daß Wasser mit den vortheilhaftesten Wirkungen und sichersten Resultaten an, welcher es in der einfachsten Leichtigkeit, schnellsten Form zu gebrauchen weiß.

Um welchen Formen ist das Wasser als Heilmittel berüchtigt, was befagt der erste Theil dieses Buchlein's, welcher von den Heilverwendungen, und der dritte Theil, der vom einzelnen Krankheit handelt.

Um zweiten Theil (man lese dessen besondere Einleitung) habe ich den Landarzten insbesondere einige Mittel für eine Haushaltsapotheke zusammengestellt, welche wie die Wasseranwendungen helfen im Innern des Körpers einen der drei Zwecke: Auflösung oder Auflösung oder Frägung verfolgen.

Um jeden Freunden, welcher bei mir Hilfe sucht, stelle ich vorerst einige Fragen, um nicht vorzeitig und zu meinem Schaden zu handeln.

Nach diesem Buchlein schuldet noch in Kürze Antwort auf folgende Fragen:

1. Was ist Krankheit, und aus welcher gemeinen Quelle fließen alle Krankheiten?

Der menschliche Körper ist eines der wunderbarsten Gesetze, aus der Echappenhänd Gottes. Seines Gliedchen paßt zum Gliedchen jedes krankgemachten Körpers zum harmonischen, zu häumerswerther Einheit verbundenen Ganzen. Doch merkwürdiger ist das Niemand anders greifen der Organe und ihre Tätigkeit im Sinne. Selbst nicht er "mit der Lanette und dem Scirnneß noch keine Seele gefunden", kann dem unmenschlichen Menschengeiste die gerechte und höchste Bewunderung versagen. Der ganze innere und äußere Mensch spielt nur die eine Rolle: alles an und in mir preise den Namen des Herrn! — Dicker Wohlstand und diese Wohlordnung, Gesundheit genannt, wird aufgehoben durch die verschiedenartigsten Störungen, durch die mannigfältigsten Eingriffe, welche man mit dem Namen "Krankheit" bezeichnet. Krankheiten im inneren, Krankheiten, welche am äußeren Körper gehören zu dem täglichen Brode, daß die meisten Menschen mit Wissen oder Witternau fassen müssen.

Will diese Krankheiten, welche Namen sie immer führen mögen, haben, so behaupte ich, ihren Grund, ihre Erhebungssurzache, ihr Fürzelen, ihren Reim im Blute,

wie sehr in Lösungen des Blutes, mag dieses nun in seiner im gesunden Zustande geordneten Circulation gefördert oder in feiner Zufuhrung, in seinem Bestandtheilen durch nicht dahin gehörige, schlechte Fäße verdeckt sein. Gleich möglicherweise Benützungsanlagen durchzieht das Blut mit seinen rothen Lebendkäte den ganzen Körper, alles, jeden Theil, jedes Organ des Körpers in seiner ihm zuträglichen Art nährend, befriedend. Im Maße liegt die Dürbung; jedes Juwel und jedes Zunenig im Tempo des Blutumlaufes, jedes Bindringen fremdartiger Elemente fört den Frieden, die Eintracht, bewirkt Znietaucht, fest an Stelle der Gesundheit — Krankheit.

2. Wie erfolgt die Heilung?

In den Spuren im Schnee erkennt der gescheite Jäger das Wild. Den Spuren geht er nach, nimmt er den Hirsch, die Gämse, den Fuchs erlegen will. Der törichte Arzt weiß schnell, wo die Krankheit steht, wo ihr Ursprung ist, welche Ausdehnung sie gewonnen. Die Symptome zeigen ihm die Krankheit, die sie bezeichnet ihm die zu wählenden Mittel. Höchst einfach ist dieses Verfahren, dieser Prozeß, mögliche Männer sagen. Zumteilen ja, zumteilen auch nicht. Wenn jemand mit erfrorenen Ohren zu mir kommt, so weiß ich, daß hat die Kälte gethan; wer am Muthlein sitzt und plötzlich wegen zerquetschter Finger laut aufschreit, den werde ich nicht fragen, wo es denn eigentlich fehle. Gar nicht so einfach verhält es sich schon mit ganz gewöhnlichen Kopfschmerzen oder gar mit Magen- oder Nerven- oder Herz- und anderen Leiden, welche nicht nur einer mehr, ja vielfachen Ursache entstammen, sondern sehr oft von Seiten benachbarter Organe herrühren können, welche Leiden den Magen, das Herz, die Nieren u. s. w. stark beeinflussen, nachtheilig auf dieselben einwirken. Ein Stromham macht das Beispieldes größten Gangahr stille stehen. Die kleinste Kleinigkeit vermag das Herz in die penitentiale Unruhe zu versetzen. Die Kleinfatigkeit sofort zu finden, darin besteht die Kunst. Diese Untersuchung kann oft sehr komplizirt, überaus verwickelt sein, und die manifattlichen Läufungen sind nicht ausgeschlossen. Man wird hievon im dritten Theile dieses Buches Beispiele finden.

Wenn ich mit dem Fuße oder mit einer Art an den Stamm einer jungen Eiche schlage, so heißt der Stamm, es zittert jeder Fuß, und es bewegt sich jedes Blatt. Wie verkehrt, wollte ich schließen: daß Blatt zittert, es muß angegriffen, von irgend einem Gegenstande berührt worden sein! Nein, weil der Stamm zittert, zittert auch der Fuß und das Blatt als Theile des Stammes.

Die Nerven sind solche Käste am Baume des Körpers. "Er hat ein Nervensystem, die Nerven sind angegriffen." Was heißt das? Mein, der ganze Organismus hat einen Schlag erhalten, ist geschnürt worden. Deshalb sitzen Leiber auch die Nerven.

Geschnürt vorläufig mit der Sphäre einen vom Mittelpunkt zur Peripherie (zum äußersten Kreis) laufenden Reißaden des Körpers, gewebes der Spine! Das ganze Netz führt zusammen, die mit wunderbarem Genauigkeit gesponnenen, wie mit dem Zirfel abgeschnittenen Sphären und Dreiecke blühen auf einmal die unregelmäßigen, ungeordneten Figuren. Wie thöricht, wollte ich urtheilen: Das ist ein vernorrtes Ding, die Spine muß sich vergeßen und beim Besen ihres Seidenhauses dieses mal wesentliche Fehler begangen haben. Späne den kleinen Fäden wieder an, und die fröhtere, wundersame Ordnung ist augenblicklich hergestellt! Den einzigen winzigen Fäden suchen und finden, darin liegt die Kunst. Wer statt dessen im Gespinne herumtanzt, wird es ganz zerstören. Die Unwendung überläßt ich einem Seelen Selbst und schließe nur mit der eigentlichen Antwort auf unsere Frage: Wie einfach, unkompliziert und leicht, ich möchte sagen, fast jede Erfahrung, jeden Srrthum ausübt ließen darf die Heilung, wenn ich weiß, jede Krankheit ruht in Störungen des Blutes! Die Urheit der Heilung kann nur die zweifache Aufgabe haben: entweder muß ich das ungeordnet circulirende Blut wieder zum richtigen und normalen Laufe zurückführen, oder ich muß die schlechten, die richtige Zusammenfügung des Blutes stören, daß gesunde Blut verberhenden Gärte, Stoffe (Krankheitsstoffe) aus dem Blute auszuwerden suchen.

Eine weitere Arbeit, die Kräftigung des geschnürteten Organismus anzunehmen, gibt es nicht.
3. Nun welche Weise benutzt das Wasser die Heilung?
Den Tintenfleck auf der Hand wascht das Wasser schnell ab, die blutende Wunde reinigt es aus. Wenn du im Sommer nach angestrahltem Tageiwerk dir mit frischem Wasser den verkrusteten Schweiß von der Stirne waschst, so lebst du neu auf: es fühlt, kräftigt und thut wohl. Die Mutter gewascht auf dem Kopfchen ihres kleinen Schäppen und festissige Brusten. Sie nimmt warmes Wasser oder gar Lauge und löst die Unreinigkeiten auf.
Auflösen, aussieben (gleichsam abwaschen), kräftigen, und wir stellen die Behauptung auf:

Das Wasser, speziell (im Beforbern) untere Wasserflur heißt alle überhaupt heitbaren Krankheiten; denn ihre verschiedenen Wasseranwendungen dielen darauf ab, die Burgen der Krankheit aufzuhoben; sie sind im Stande:

- die Krankheit offen im Blute aufzulösen;
- daß Aufgüsse auszuwerden;
- daß so gereinigte Blut wieder in die richtige Circulation zu bringen;
- endlich den geflochtenen Draganus zu stählen d. i. zu neuer Thätigkeit zu frärfügen.

4. Woher kommt die Empfindsamkeit der jüngsten Generation, woher die aufallend schnelle Empfänglichkeit für alle möglichen Krankheiten, welche man, zum Theile wenigstens, früher nicht einmal dem Namen nach kannte? Diese Frage würde mir gewiß Mancher gerne schenken. Gleichwohl er scheint sie mir von besonderer Wichtigkeit, und ich äußere nicht, zu sagen, diese großen Uebelstände röhren vorsätzlich her von dem Mangel an Verhärtung. Die Verweichung der Hautgutage lebenden Menschen hat einen hohen Grad erreicht. Die Schwachsinnigen und Schwäfslinge, die Blutarmen und Herniösen, die Herz- und Magenkranke bilben fast die Regel, die Rüstungen und Rennpferde gefunden die Küsnahme. Man fühlt sehr empfindlich jeden Beschleiner. Witterung; bei Übergang der Jahreszeiten geht nie vor sich ohne Schnupfen und Asthma; seift der zu schnelle Eintritt von herfallen Strafe in's warme Zimmer bleibt nicht ungerächt u. f. w. u. s. w. Das war doch vor 50, 60 Jahren noch ganz anders; wohin sollen wir kommen, wenn, wie die allgemeine Klagelage der Besonnenen lautet, es mit der Menschheit und dem Menschenleben so rapid, so aufallend schnell vergaß geht, wenn das Fleisch schon anfängt, ehe das fröhliche Leben noch begonnen? Es ist hohe Zeit, daß man endlich zur Einsicht komme.

Einen kleinen Beitrag zur Remedy (Heilung) solcher Nothstände mögen die wenigen Schul- und geschriften Mittel bieten, welche ich zur Verhärtung der Haut, des ganzen Körpers und einzelner Körpertheile den Reisseranwendungen heiße. Es wurden diese Mittel bereits von zahlflosen Personen aus allen Ständen, von manchen mit anfänglichem Kopfschütteln Lächeln acceptirt, später aber mit heilendem Nischen und mit süßlichen Erfolgen präparirt. Vivant sequentes!

Ebenso wichtige Kapitel wie über die Verhärtung wären zu schreiben über die Ernährung, Kleidung und Züftung. Davon

vielleicht ein ander mal. Ich weiß, meine Converenfichten noch auf großen Widerpruch stoßen. Gleichwohl halte ich fest an demselben; denn eine langjährige Erfahrung erft hat sie gereift. Es sind nicht Pilze, die über Nacht im Gehirne aufzuhoffen; es sind Edelfrüchte, manchen eingeschlechten Vorantheile hart und herb, einen gefundenen Geistesmagnen aber vortrefflich mundend.

Es soll nur angedeutet werden, daß häufig der Ernährung bei mir die Hauptrregel lautet: Trostene, einfache, fräftige, nicht verfinsterte und durch kräfte Gewürze verdorßene Außenmannsalt und das unverfälschte Getränk, das in jedem Quell der See vergott spendet, heides genügsam gehraucht, ist dem Menschenkörper am besten und förderlichsten. (Ich bin nicht Puritaner und gefalle gern ein Glas Wein oder Bier, lege dennoch aber durchaus nicht die allgemeine heiliche Bedeutung bei. Vom medizinischen Standpunkte aus, nach Krankheiten z. B., mögen diese Getränke zuweilen eine Rolle spielen; in gesundem Zustande indeß lege ich dem Dose gräßere Bedeutung bei.)

In der Bekleidung folge ich dem Grundsätze der Wiedervorher: Selbst gepommern, selbst gemacht, ist die beste Landestracht. Ich bin zunächst gegen die aufwändige Vergnügtheit aber vielmehr ungleichmäßige Vertheilung der Bekleidung, zumal im Winter — ein großes Verderben für die Gesundheit. Der Kopf hat seine Behänfte; der Hals die feste Halssbinde, darüber den meterlangen Wollschal; die Schufler tragen eine breit, bis vierfache Decke, bein auszugehen noch den Nebenkurf oder gar den Rößelrungen; die Füße allein, die armen, vernachlässigten Füße bedecken wie im Sommer die Soden oder Strümpfe, die Schuhe oder Ettief. Was folgt aus dieser unvernünftigen Parteitüchtigkeit? Das obere Umghinde und Umgaunde zieht, wie eine Rumpe das Wasser, Blut und Wärme in den oberen Stoß, die unteren Körperteile werden blutarm und kalt, Kopfmehl, Congettinen, Erweiterung der Rößelader, hundert Nebelbünden und Wölkchen sind damit gelöste Rüthje! Im Weiteren bin ich gegen die direkte, unmittelbar den Seib berührende Wollkleidung und für die Bekleidung mit dem trockenen, festen, fernhaften, unverkennlichen Linnen oder Reissen. Letzteres ist mir die leichtste Haut auf der Haut, welche diese nie vermeißt, niemehr ihr liest sie heißen Gottindien sie thut. Das vielzählige, haarige, fettige Wollgeflecht auf bloßem Körper (wie sie Wolle meinen Zwecken dient, sagt das Allgemeine zu weit Waffenanwendungen) gilt mir als Götter- und Wärmejäger, als Mittlerauch der sogen-

lief wuchernden Blutarmuth unserer Schwachen, elenden Generation. Das neueße Vollregime in verbesselter Auflage wird dieser Blutarmuth nicht ab- und dem Blute nicht aufheben. Die jüngeren Leute können es erleben und das Regime überleben.

Es kommt an die Lüftung. Den Sifthen, die aus Daueröffner kommen, insbesondere den Gebirgsforellen geben wir bei Reisen den Dorigig. Badische treiben mir zurück; Sifche aus Sümpfen und Mooren mit dem edtigen Geschmacke schenken mir einem Seden. Es gibt auch eine Sunnen- und Moorluft. Über sie einathmet, fürtet seine Lunge mit Beethauch. Die Luft, zum dritten male eingethatmet, sagt ein berühmter Arzt, wirkt giftartig. Ja, wenn die Leute das verstanden und übten, in ihren Wohn- und insbesondere Schloßzimmern stets möglichst reine, frische, lauerhoffältige Luft zu haben, viel Unwohlsein und viele Krankheiten kiebern ihnen erfpart. Die reine Luft wird verdorben hauptfächlich durch das Rithmen. Wir wissen gar wohl, daß 1—2 Weihrauchbörnchen, welche man auf der Gluth vergehen läßt, ein ganzes Zimmer mit Wohlgeruch erfüllen. Wir wissen auch, daß 15—20 Zigaretten oder Pfeifenzüge hinreichen, einen großen Raum nach Zigarettenqualm tröcken zu machen. Das Kleinst, Unbedeutendste reicht oft hin, wie reine Luft in der einen oder andern, angenehmen oder unangenehmen Weise zu verbreiten. Ist das Rithmen nicht einem solchen Rauche ähnlich?

Wie viele Rithmensüge machen wir in einer Minute, in einer Stunde, bei Tag, bei der Nacht! Wie verdorben muß die reine Luft werden, wenn wir heraufziehn, einen großen Raum nach Zigarettenqualm tröcken zu machen. Das Kleinst, Unbedeutendste reicht oft hin, wie reine Luft in der Zigarette, durch Rohlfensäure (Lebensfeindliche Luft) verdorbene Atmosphäre nicht erneuere, welch verdorbenen und verderben anrichtende Rithmen (Gefüchte) werden in die Lunge einströmen? Die Folgen können und müssen nur gleichfalls schlimme, schreckliche sein.

Die Rithmen und Rübbi "flüttung, ebenso nachtfäßig mitt auf die reine, gefunde Schenksluft eine zu große Wärme, insbesondere eine zu große Zimmerwärme. Nach sie macht die Luft schlecht und, da sie den Euteröffn. das die Luft belebende Element, verzehrt und tödet, zum Leben unfähig, für das Einathmen schädlich, 12—14 Grad R. Wärme sind ausreichend, 15 Grad sollen nie überschritten werden.

Man forge für gründliche Lüftung hämmischer Röhr- und Schlafräume und führe dieselbe täglich mit Consequenz und Rücksicht.

hauer durch in einer Ordnung, wie sie Niemanden befähigt, bei Gesundheit eines Sohnen nützt. Große Sorgfalt verwende man vor allem auf die Lüftung der Betten.

Sch habe gesagt, was ich an biefer Stelle zu sagen für gut befand. Das Gesagte genügt, ein Bild des anstöpfenden Fremden zu geben; man möge ihn entweder freundschaftlich einfassen oder umschürt von der Zähne weissen. Auf beide Arten des Empfanges bin ich gefasst, und mit beiden erfüllt ich mich aufrieben.

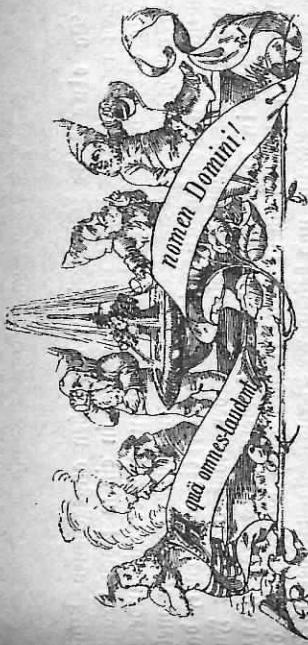


Wässer-Ammendungen.

„Aqua omnes... laudent nomen Domini!“
„Schr Wässer alle, preiset den Namen des Herrn!“



Gärtner Théist.



Hilfsmittel.

Die von mir gebrauchten und in diesem ersten Theile beschriebenen Wässer ranwendungen thieilen sich in
Uffträger,
Bäder,
Dämpfe,
Gießungen,
Waschungen,
Wässelungen,
Tränen des Wassers.

Die Untertheilungen einer jeden Kriegerung enthalt das erste Regtter. Grenzfingende Übungen sind namentlich und nachlich an Ort und Stelle exakt.

Dem Wesen aller Krankheiten entsprechend, wornach diese durch Störungen des Blutes, nämlich durch abnormalen, fehlerhaften Blutumlauf oder durch den Blute heimlichte, verdorbene fremdartige Bestandtheile, die Krankheitstoffe, entstehen, verfolgen die Wasseranwendungen den dreitachen Zweck: daß Uffträgen, bez. Waschenden der Krankheitstoffe und der Kräftigung des Organismus.

Sin Hilfsmitteln kann gesagt werden, daß der erste Dienst des Wassers von allen Dämpfen und den warmen Kräuterwollhäfern besorgt wird; der zweite Dienst des Waschseidens von sämtlichen Wässelungen, zum Theil von den Gießungen und Uffträgern; der dritte Dienst der Kräftigung von allen faltigen Bädern, allen Gießungen, zum Theil von den Waschungen, endlich von dem gesammten Material der Wäschättung. Sin's Ginsele kann und will ich an dieser Stelle, um nicht zu Mißverständnissen Unklar zu geben, nicht eingehen.

Da eine jede Krankheit in den oben angegebenen Mittelstürungen wirkt, so leuchtet ein, daß auch in einem jeden Krankheitsfalle alle drei Arten der Umwendung oder mit anderer Wörtern verschiedene Umwendungen vorzunehmen müssen, welche mehr oder weniger aufzulösen, ausleiteten und träftigen; ferner, daß nicht der ganze Körpertheil allein, etwa der Kopf oder der Fuß oder die Hand, in Behandlung kommt, sondern fretz der ganze Körper, den ja in solchem Falle Krankes Blut durchströmt; die frische Stelle mit Vorzug und besondrer Berücksichtigung, der übrige Körper als Mitleidender. Es müsse einseitig und gefehlt, in diesen zwei wichtigen Punkten anders handeln zu wollen. Manche Beispiele im dritten Theile werden meine Behauptung rechtfertigen.

Wer immer das Bässer, so wie ich es sehe und mürsche, als Heilmittel gebraucht, dem sind die Umwendungen niemals Geschwefel, S. h. er wird nie eine Umwendung vornehmen, weil es ihm jetzt gerade so gefehlt; er wird nie wie ein Thor Benguijen daran haben, daß er mit recht Zielem, mit Dämpfen und Güthen und Geschwefel, "Gantren und prahlen und müthen" kann. Die Vammendungen werden einem Berständigen stets nur Mittel zum Zweck sein. Erriet er diesen durch das gefindete Bässerchen, er wird glücklich sein; denn seine Mühsäße ist ja nur, der nach Gesundheit d. i. nach Leidsteiger und selbstdändiger Schätigkeit ringenden Natur zu dieser Freithätigkeit zu verhelfen, die Seidenketten zu lösen, auf daß sie umgehindert und frisch und freudig alle Arbeit wieder allein thue. Nach Röllerdung dieser Aufgabe zieht der Heilende sofort und gerne seine Hand zurück.

Diese Bemerkung ist wichtig, noch wichtiger, daß Darmabschafften. Gar nichts nämlich bringt das Bässer als Heillement so sehr in Verru und Mißredit als indiärettes, moß- und vermurktes Hammeln, scharfes, strenges, schnoffes Geschafften. Diejenigen, ja allein Diejenigen, ich kann es nicht oft genug wiederholen, welche sich als Sachverständige im Bässertheilverfahren aufzuzeigen, aber mit ihrem endlosen Rütteln, ihren fast das Blut austreibenden Dämpfen u. s. l. jeden Patienten abzubrechen, richten den größten Schaden an, der nur überaus schwer wieder gut zu machen ist.

Siehe das nicht das Bässer zu Heilzwecken gebrauchen, ich heiße folge Gewaltthaten — man verzeige den Missdruck — dem Bässer Schande anthun.

Wer immer die Wirkungen des Bässers verachtet und in seiner überaus manigfaltigen Art anzusehen weiß, heißt ein Heilmittel, welches von keinem anderen, wie immer Namen habenden

Mittel übertragen werden kann. Keines ist manigfältiger in der Wirkung, häufiger dehnbarer als das Bässer. Zu der Schöpfung beginnt es mit dem unsichtbaren Saft oder Dampftheilchen, legt sich fort im Tropfett und schließt ab mit dem großen Theil der Gabe erfüllenden Bässern. Das muß jedem Hydropathen ein Fingerzeug sein und Sodem sagen, daß eine jede Umwendung, mag sie Bässer in tropfbar oder dehnbar flüssiger Form erfordern, der Estergerung von dem Gefinde offen bis zum höchsten Grade fähig sei, daß in jedem Einzelfalle nicht der Patient sich nach dem Bässer, dem Dampf u. s. w., sondern jederzeit jedemtheilige Umwendung sich nach dem Patienten zu richten habe.

Sehr der Huz nach der zu treffenden Umwendungen zeigt sich der Meister. Der Heilende wird den zu Heilenden ohne jede Aufdringlichkeit streng prüfen. Duerft werden die gefundenen Leiden in die Augen springen, b. i. die Nebenkrankeiten, welche wie Giftipfe aus dem inneren Krankheitshohen herauftaufen. Eine Laffan in der Regel schnell auf den Kopf der Krankheit, auf daß Hauptleiden schließen. Man fragt und sieht nach, wie weit die Krankheit vorangeschritten, welches Unheil sie bereits angerichtet. Dann schaut man den Patienten an, ob er alt oder jung, stark oder stark, mager oder torpid, ob er blutarm, nervös u. s. f. et. Will diese Punkte und noch andere mehr zeichnen in den Geist das richtige Krankenbild, und erst wenn dieses klar und fertig ist, greift man in die Bässerapothese und wendet an nach dem Grundsätze: Se gelinder, je schonender — desto heiler und wirksamer.

Um Gemeinen mögen an dieser Stelle noch folgende Be-

merkungen Platz finden, welche die fünf mittlichen Bässer anwendungen angehen.

Keine wie immer Namen habende Umwendung kann

schaden, wenn dieselbe in der vorchriftsmäßigen Weise

genommen wird.

Die meisten berfessen geschehen mit falem Wasser, sei es Brunnen-, Quell-, Küfinspülser o. a. In allen Fällen, in denen nicht extra namnes Bässer verordnet ist, gilt der Missdruck "Bässer" stets nur von falem Bässer. Dabei folge ich dem Erfahrungsgrundsache: je fälder, desto besser. Zur Unterseite müsse ich für Gesunde in das zu Güssen bestimmte Bässer noch füllenden Schnee. Man werfe mir nicht Schroffheit vor; denn man bedenke die überaus kurze Dauer meiner Rätselwasserumwendungen. Wer es einmal gewagt hat, hat es für immer gewonnen, alle Bonvittheile sind ihm benommen. Sindesten bin ich nicht unerhörlich.

Winfängern in der Wasserküste, Schwärmischen, inabfördende ganz jungen und älteren, höchst getagten Personen; Rantzen, welche das Kältedurückschreckt; Leuten, welche wenig Naturwärme haben; Blutarmen und Nervösen können sich namentlich zur Winterszeit zum genannten Bad- und Gebräume (14—15° R.) mit Freuden für den Beginn laufen, "ab geschrückt es" Wasser zu einer jeden Umwendung. Die Fliegen löse ich ja auch mit Köring, nicht mit Eßs oder Eßig.

Die warmen Umwendungen erhalten in jedem einzelnen Falle bezüglich der Wärmegrade, der Dauer u. f. w. genaue spezielle Vorordnungen. Die Wärmegrade, mit R. bezeichnet, bedeuten stets Raumur.

Betreffs der fasten Umwendungen schulde ich (im dritten Theile) bei dieser Punkte oftmals bestont und des Weiteren erörtert) in Kürze noch einige Worte, welche daß Verhalten vor, während und nach der Umwendung regeln.

Niemand mag es, bei Rättegefühl, Früsteln u. f. f. irgend eine faste Umwendung vorgunehmen, wenn dieses an der betreffenden Stelle nicht erlaubt ist. Die Umwendung soll thunlichst schnell (doch ohne Angst und Haft) vorgenommen werden; auch beim Fuß- und Antleiden sollen durchaus keine Verzögerungen eintreten, z. B. durch langsame Bushäppchen, Binden. Auf diese Nebenarbeiten können geschehen, wenn der ganze Körper einmal ordentlich bedekt ist. Ein fastes Bassbad soll, um ein Beispiel anzuführen, zum Ankleiden, Baden und Antleiden die Zeit von 4—5 Minuten nicht überreichen. Es bedarf dazu nur einiger Uebung. So oft bei einer Umwendung steht: "1 Minute," soll damit die für diese Zeitdauer ausgedrückt werden; wenn es heißt 2—3 Minuten, so soll die Rätte mögl. nachhaltiger, aber doch nicht länger einwirken.

Rathfeiner wie innen Namen habenden falteten Umwendung wird außer dem Kopfe und den Händen bis zur Handwurzel — letzteres, um kein Zuziehen der Kleider die nicht nach zu machen) der Körper je abgetrocknet. Den nassen Körper bedekt man sofort mit dem trocknen Hinde und den andern Kleidungsstücken; man thut dieses möglichst schnell, wie gezeigt wurde, um thunlichst bald alle nassen Stellen löslich abzutrocknen. Dieses Verfahren erscheint Manchen, ja den meisten eigenthümlich, da sie meinen, sie müssten jetzt den ganzen Tag "naß herumlaufen". Bevor

* Gaudienten, welche mit Läden zuhören nicht verkehren sind oder mit 1 Mi-
nute 2 Badunterer rechnen.

sie ein Kältefall, mögen sie es nur einmal probieren. Es werden es abhalb führen, wo es dass Richtkrothchen taugt und gut ist. Das Abtrocken ist ein Reihen und erzeugt, da es unmöglich ist, an allen Stellen auf ganz gleichmäßige Weise geschehen kann, ungleichgradige Haut- und Hautwärme, was bei Gefunden wenig, bei Kranken und Erwachsenen oft sehr viel zu bedeuten hat. Das Abtrocken verhilft zu der geordneten, gleichmäßigen und schönsten Natur für i.e. Es geschieht gleichsam, wie wenn man Wasser in's Feuer sprügt. Die innere Körperwärme benutzt das am äußeren Körper artifizielle Wasser als Material zu rascher Bildung intensiver, größerer Räume. Sie gesagt, nur auf eine Probe kommt es an. Dagegen verordne ich streng, daß der Kugelfeide nahe der Bauchwand anwendung sich Bewegung mache (gehe es durch Kälte oder Spritzen gehen), welche so lange dauer, bis alle Theile des Körpers vollkommen trocken und normal warm sind. Zum Beginne der Bewegung kann man etwas rascher gehert, nach Eintritt der Räume Langsamkeit. Man fühlt selbst am besten, wann die normale Körperwärme eingetreten ist und die Bewegung, das Gehen aufhören kann. Solche Patienten, welche schnell erholt sind und leicht im Schweiß kommen, sollen gleich von Anfang an Langamer und eher etwas länger gehen und ja nicht sofort end oder erholt sich festen, selbst nicht im warmen Zimmer. Ein Ratsherr wie die unausbleibliche Folge.

Als Regel für alle kann gelten, daß die Minimalkette, die kleinste Zeit der Bewegung nach einer Umwendung it. es eine Biertestunde beträgen soll. Sie dient aufgefüllt werde (durch Geh, körperliche Arbeit u. f. w.), bleibt sich, wie gesagt, gleich. Diejenigen Umwendungen, welche daß Bett vorbereiten, vornehmlich die Rutschläger und die Bettelungen, enthalten die Notiz an Ort und Stelle, ebenso daß einer jeden besondren Uebung Eigentümige. Wer bei einer solchen Umwendung einfällt, den soll man im Frieden schlafen und ruhen lassen, selbst wenn die vorgeführte Zeit vorüber ist. Sie beim Kleinen und größten Bedürfniß, verfehlt auch hier die Natur selbst die besten und genausten Bedürfnisse. Sind Füßer notwendig, so verfehle ich darunter niemals seine Bettwands, sondern Fötigges, wo möglich gröberes Reifen. Wenn einfache arme Leute statt dessen nur abgenügten Zwischen (Zwischen), einen hälfen Kaffeesatz oder noch Kermere einen weichen "Krupf" o. H. zur Hand haben, so sind sie nicht im Nachteil. Zum Knutschen des Körpers, was oft vorkommt, taugt ebenfalls ein äiemlich großes, sinnenes oder häufenes Zwischen.



Zuß Gründen, welche ich in der Einleitung kurz anbeuete, bin ich gegen die Rolle als Kleidungsstück auf bloßer Haut. Das gegen dien mir der Wollstoff vorzüglich am hüttung, z. B. des eisfalten Mittels. Er entwickele rafche und reichliche Wärme und steht in dieser Beziehung unübertroffen da. Zu dem gleichen Grunde empfehle ich bei solchen Anwendungen das Bett als Zudecke.

Dass sogenannte Frottieren, ob es nun durch Reiben oder Bürschen oder sonst einen Gewaltstoss getrieben wird, findet bei meinen Anwendungen eine Stelle. Den einen Zweck desselben, der im Erwärmen besteht, erfüllt bei mir gleichmässiger und egoaler das Reichtaatsmittel; den andern, nämlich die Dehnung der Fasern, die Steigerung der Hautfähigkeit u. s. w. beorgt das große Linnen oder Reitenshemd, nieder mit dem Vortheile, daß dieses nicht wie die Bürsche minutenlang, sondern bei Tag und bei Nacht, ohne Opfer von Zeit und Kraft arbeitet. Wenn an manchen Stellen von frärliger Abwaschung die Rede ist, so verstehe ich darunter lediglich ein sichelles Wünschen der ganzen zu behandelnden Stelle. Dass Maßwerden nicht das Gerictheinerden ist die Haupsache. Ein Buntt möge hier noch erwähnt werden. Die Anwendungen am Hohen, in der Zeit vor dem Schlafengehen, behagten den meisten Menschen nicht, sie werden dadurch aufgergt, gleichsam aus dem beginnenden Schlaf gerettelt. Andere dagegen mögt eine gefinde Wundanwendung in sanften Schlaf. Ich empfehle solche Anwendung im Mittag einen nicht, ratsch indeßen einem Geden, er möge in diesem Stilie nach seinem Gruddnen, nach seinen Erfahrungen handeln, da ja er allein auch die Folgen zu tragen haben wird.

Begüglich der speziellen Kenntnisse für eine jede besondere Anwendung verweise ich auf den ganzen ersten Theil, begüglich des Gebrauches derselben für Kranken insbesondere auf den dritten Theil dieses Büchleins. Dieselbst ist auch angegeben, welche Anwendungen für sich allein als sogenannte ganze, und welche nur als Theil anwendungen, d. h. als solche, welche nur im Verbindung mit anderen auftreten, zu gelten haben, ebenfalls, welche der Anwendungen (Dämpfe) besondere Vorliebt ertheilen.

Schließlich diesen allgemeinen Theil mit dem Fußanthe, daß durch die Reiberauhungen recht viele Gehinde noch mehr erfassten und recht viele Kranken geheuen mögen, und beginne vorerst mit einer kurzen Auszählung der Abhärtungsmittel, sobann mit der eigentlichen Abhärtung über die bei mir im Gebrauche stehenden Rassieranwendungen.

Abhärtungsmittel.



:

Ih härtungsmittel nenne ich:

1. das Barfußgehen;
2. " Gehen im nassen Grase;
3. " " auf nassen Steinen;
4. " " im neugefallenen Schnee;
5. " " im kalten Wasser;
6. " " Kaltbaden der Arme und Beine (Füße);
7. den Rüttelguss (mit oder ohne den Oberguß).

1. Das natürliche und einfachste Abhärtungs-Mittel besteht im Barfußgehen.

Dieses kann, entsprechend den verschiedenen Ständen und Lebensaltern, auf die manigfaltige Weise gehütht werden. Kinder angewiesen und in die Windeln, in's Tragestoffs, an's Zimmer gehauzt sind, lassen noth möglichst nie eine Fußes Leidung tragen. Römitte ich doch dieses allen Eltern, besonders den älteren Müttern, als Rant, als fehlende, unmöglichliche Regel tief einprägen! Mit Vorurtheilen behaftete Eltern, die sich dazu verleihen mögen, mögen sich der kleinen Unschöpfen entbarmen und zum Windeten für eine solche Fußbekleidung forgen, durch welche die frische Luft leicht auf die Haut dringen kann. Kinder, welche bereits stehen und gehen können, müssen sich schon selbst zu helfen. Ohne alle Menschentümlichkeiten weisen sie die käftigen, die Füsse quägenden Schuhe und Strümpfe vor sich und sind ganz glücklich, besondres zur Frühjahrzeit, wenn man

Die füch frey herumtunnen läßt. Manchmal blattet eine Bebe; doch daß hält sie nicht ab, daß wieder barfuß zu gehen. Die Kinder thun dieselb' gang infinitiv, einem gewissen Ratturtriebe folgend, den wir alle aufz' verstreuen würden, wenn die überseente, schwabkontrende, Schraubstockdienst thauende, alles Natürliche negorechsende Bildung uns nicht vielfach offen gefunden him genommen hätte.

Die Kinder der Kramen werden in ihrem Bergnügen selten gefährt. Weniger vom Glück begünstigt sind die Kinder der Vornehmen und Reichen, und sie fühlen mehrheitlich das Bedürfniß nicht weniger als ihre Kameraden aus armem Stande. Sie glaubten sie sich aus der Schönheit der durchdringenden Augen des gefürgen Herrn Papa, da flogen auch schon die feinen Schühchen und die noch feineren rothen, gelben, weissen Strümpfchen über alle Heder, und fort ging's im Galopp über die saftig grüne Tiefe. Die Mama, eine Frau von gefundem Einne, sah dieses nicht ungern; erblüte aber auffällig der Papa seine Prinzen in solchem ungehörigen Aufzuge, dann gab es lange Strafpredigten und noch längere Standesunterweisungen über Unbildung und Bildung und Standesgefühl und Standesehre. Das ging den kleinen so tief zu Herzen, daß sie anderen Tages noch ununter harfus im Grase hüpfen. Nochmals sage ich: lasse man wenigstens den noch nicht verhildeten Kindern ihre Freude!

Einfältige Eltern, welche solches gerne gesatteln wölfsten, aber in der Stadt leben und keinen einsamen Garen oder Hofenplatz besitzen, können den kleinen daß Barfüßgehen zu gewissen Zeiten irgend ein'm Zimmer, auf irgend einem Gange u. s. w. gesatteln, wenn nur die Füße nie Gefekt und Hände zuweilen einmal frei aufzathmen, nach Fußeslauf frische Luft einfaugen, sich in ihrem Elemente bewegen können.

Erwachsenen Leute der ärmeren Klassen, insbesondere auf dem Lande, braue ich nicht zu ernähren; dieselben gehn viel barfuß und beneiden nicht den reichsten Fürdier um seine vornehmen, aufgeschütteten oder nicht ausge schnittenen, lachartir oder geschmürten Fußsoltern, die preßend und die Füße fest�enden Schuhe und Strümpfe. Schöne Sandale mit lästidchen Mantieren, die sich schämen, es den Jüngern Gleichzuthun, sind durch ihren Eigentümfel gestraft genug; die almodischen Conservativen sollen an der guten Tradition treu festhalten. In meiner Jugendzeit ging auf dem Lande dieses barfuß: Kinder und Erwachsene, Vater und Mutter, Bruder und Schwester. Sii die Schule, zur Kirche wören die Bege

handbarkeit; die Eltern gaben uns ein Stück Brod und einige Klebef zur Reiszehrung, so auch Schuhe und Strümpfe als Fußbekleidung. Doch die hingen mir bis zum Eintritt in die Schule oder in die Kirche über die Karre oder über die Wohlf, nicht allein zur Sommerzeit, selbst in der tütteren Fahrzeit. Kaum machte im beginnenden Frühling auf der Höhe meiner Heimat der Schnee Diene, sich zurückzuziehen, da traten unsere bloßen Füße schon ihre Spritit in den mit seinem Wasser getränkten Boden, und wir führten uns froh, heiter und gesund dabei.

Er wachsen in den Etäben, gar losche, welche besseren, ja den vornehmen Ständen angehören, können dieser Nebung sich nicht unterziehen, das ist klar. Wenn sie in ihrem Vorurtheile bereits so weit gesommen sind, daß sie meinen, sie könnten, wenn ihre jungen Füße beim Mus- oder Schleiben nur einen Zugentwist auf dem bloßen Boden des Salons, nicht auf warmen, weichen Teppichen ziehen, Rheumatismus, Ratsarh., Halsscheiden oder Lehnliches sich anziehen, so lasse ich sie vollkommen ungefährt. Wenn aber Manche doch etwas thun und sich abhärtten wollten, was hindert sie, Abends unmittelbar vor dem Schlafensachen oder in der Frühe beim Muffischen 10 Minuten, $\frac{1}{4}$ Stunde, $\frac{1}{2}$ Stunde lang eine beratige Bronnade zu machen? Dieselbe könnte die ersten Maße, damit der pötzliche Beginn nicht zu stark empfinden wird, in den Strümpfen, später mit bloßen Füßen und noch später barfüßig, also geschehen, daß vor dem Zimmer-Spaiergang die Füße bis über die Knöchel einige Augenblüfe im kaltes Wasser getauht werden.

Bei guter Eintheilung, bei gutem Willen, bei masarem Streben nach Erhaltung seiner Gesundheit wird ein Feder, selbst der Bornehme, selbst der in seinem Berufe Untergangsteife noch so viel Zeit gewinnen, um sich selbst diese Robothat zu spenden.

Ein mir sehr gut bekanter Briefler ging jedes Jahr auf mehrere Tage zum Besuch eines guten Freundes, welcher einen größeren Garten besäß. Der Morgenpaziergang galt stets diesem Garten, dessen durch Thau genüftes Gras so lange die bloßen Füße Labte und den Körper erquichte, als der Geist mit dem Brever-gebet beschäftigt war. Gar oft hiest mit dieser Herr Sobreden auf die vorrethlichen Wirkungen des Barfüßgehens.

Eine Reihe Namen von Personen der höheren und höchsten Stände stünde mir zu Gebote, die den wohlmeintenden Rathgeber nicht verachteten und zu guter Fahrzeit bei Morgengängen im eisfamen Salde oder auf abgelegener Stiefe durch Barfüßgehen abzuhütrten suchten.

Einer aus dieser verhältnissmäßig immer noch sehr kleinen Zahl gestand mir, er habe im Jahre selten eine Woche erlebt ohne einen wenn auch nur kleinen Rattarh. Diese überaus einfache Uebung habe ihn für immer von dieser Empfindsamkeit und Empfänglichkeit befreit. Den Müttern wünsche ich an dieser Stelle noch ein besondres Wort. Es kann kurz sein; denn an anderer Stelle habe ich verschieden, ihnen, wenn Gott mir Leben und Gesundheit schenkt, später einmal einige praktische Ratsche für eine gute, häusliche Frischheit, den Zeit betreffende Erziehung zu geben. Die Mütter sind in erster Linie dazu berufen, für die Herankündigung eines stärkeren, widerstandsfähigeren Geschlechtes zu sorgen, die wachsende, so argre Stufen in die menschliche Gesellschaft reifende Beweichsierung, Entkräftigung, Blutarmut, Nervosität, und wie all die Lebenssanger und Leidensabfürger helfen, befeitigen zu helfen. Das geschieht durch Wohhärtung, durch weise Wohhärtung des Kindes vom dritten Alter an. Luft, Nahrung, Kleidung sind Bedürfnisse, welche der Säugling ebenso notwendig braucht als der Greis. Sie bilden zugleich das Gebiet der Wohhärtung. Je reiner die Luft ist, welche das Kleine einatmet, desto besser das Blut. Um dieses schwache Geschöpflein recht schnell an den Lufenthalt in frischer Luft zu gewöhnen, thun diejenigen Mütter gut, welche nach den kühlichen warmen Bädern das Kleine 2—3 Stunden im Füllere, wie von der Sonne erwärmtes Wasser tauchen oder es rasch falt abwaschen. Das warme Wasser allein macht schlaff und verweichlich, die altschlafende Falte wachsigt stark, häret ab und sichtet eine gesunde Körperentwicklung. Die anfänglichen Zeichen einer weiterlichen Empfindsamkeit werden bei der dritten oder vierten Hammendung von selbst quäschien. Diese Wohhärtung flächt die noch ganz kleinen Kinder gegen die häufigen Erfrocknungen und deren Folgen und erpart den Müttern, welche diesen Lebhaftständen vorbeugen wollen, die jeden denkenden Menschen wahrhaft entsetzenden Eimmummungen und Einschüllungen in Zolle und andere schmerre, sieden Raftzutritt hindernde Stoffe. In dieser Studie wird fürsäthor gegen die kleinen Gesundheiten gefündigt. Die artigen Körperchen ließen in fürmischen verbrennenden Bollößen: das kleine Leib feucht unter der Saft der Binden und Decken, das Köpfchen ist eingepuppt, daß ihm hören und Gehen vergehen müessen, der vor Zittern abzärtende Hals trägt außer den allgemeinen noch besondere Bärenmittel, die ihn gegen die äußere Luft vollends abschließen. Schön wenn der oder die Kleine auf dem Karm des Kindzuhärbagens ruh, um entschlagen oder ausgetragen oder ausgerissen zu werden, ob ja jedes Windelchen

und jede Ecke sorgschaft verschlossen sei. Wen darf es bei so kranken Kindzähren, bei dielen gänglichen Mangel der Leichten Spur von rationalem Wohhärtungsflame wundern, wenn Diphtheritis, Geschwüre u. s. w. jährlich eine unzählbare Schaar der kleinen, ich möchte sagen jedem Familien von Schätzlingen gleichsam zwammeln? wenn die Mütter über heftiche, knampfhafte und andre, früher oft unbekannte Zustände, insbesonders bei den Mädchen, täglich Klage führen? Und wer erst vermögte die geiftigen Gebechen zu zählen, diese tauben Blüthen und faulen Früchte eines Körpers, welcher vor der normalen Entwicklung und Fräftigung schon seit langstanes Geschäftum beginnt? Mens sana in corpore sano. Eine gesunde Seelewohnt nur in einem gesunden Körper. Eine Hauptvoraussetzung der Entwicklung einer ausdauernden Gesundheit bildet die frühzeitliche Wohhärtung. Dass alle Mütter ihre dießbezügliche Aufgabe und Verantwortung früh genug und tief erfassten und keine Gelegenheit verläumten, aus guten Quellen sich guten Rath zu holen!

2. Eine besondere, überaus wirksame Art des Barfußgehens ist das **Gehen im nassen Grase**,^{*} gleichviel, ob dieses durch Schau, Regen oder Wasseraufguß genässt sei. Im dritten Theile wird man dieser Wohhärtungssübung recht oft begegnen, und ich kann dieselbe Sung und Alt, Gesunden und Kranken, umsohinder jeder andern Anwendung, bestens empfehlen. Sie nässer das Gras ist, je länger die Übung fortgesetzt und je öfter dieselbe wiederholt werden kann, desto vorzüglicher wird der Erfolg sein. Im der Regel dauert der Grasauf 1—3 Minuten.

Nach vorsenderer Fußpartie werden alle nicht an die Füsse gehörigen Unhängsel, wie Laubgras oder Sand, rasch abgewischt, die Füße indessen nicht abgetrocknet, sondern in statu quo, d. i. nach, wie sie sind, sofort mit trockener Fußkleidung versehen. Auf das Gehen im Grase folgt jetzt ein Gehen mit beschleierten Füßen auf trockenem, mit Sand oder Stein bedecktem Wege, im Beginne etwas schneller, allmälig im gewöhnlichen Tempo. Die Dauer des Gelaß hängt ab von dem Trotzen- und Warmwerden der Füße und ob sie eine Biertestunde nicht übersteigen.

Sobermalne bringend, die Worte "tro ße Gehen im nassen Grase ist bei Wetter vorgesehen zum Gehen auf nasser Erde.

* Das Gehen im nassen Grase ist bei Wetter vorgesehen zum Gehen auf nasser Erde.

nasser, angefeuchteter Strümpfe zu bedienen. Die Folgen würden sich im Kopf und Hals halb schön melden; das hieße nicht aufzuhören, sondern einreissen. Es darf keine angenehmen seitt, junge, schmale, unbeschomene Leutchen an die Borricht zu machen, die ausgezogenen Schuhe und Strümpfe nicht ins nahe Gras zu werfen, sondern im Trocknen bereit zu halten, daß sie fräter die nassal en Füsse warm empfangen und bald wieder in die gehörige Wärme bringen. Diese Nebung, wie das Barfußgehen überhaupt, kann vorgenommen werden, selbst wenn die Füße kalt sind.

3. Dem Gehen im naßen Grase kommt in der Wirkung ziemlich gleich das **Gehen auf naßen Steinen**, das Bielen berquenter und leichter ist. Seines Hauses und Kästchen hat im Parcere oder in einem Gasthause, in der Bäckerei oder Bäckküche u. s. w. ein größeres oder kleineres Steinplattform; beide genügen zu unverem Blößfüßigen Spaziergänge auf naßen Steinen. Am langgestreckten Steingange wird man mit befügeltem Schritte hin- und herwandernd; auf einem Flecken von 4—5 Steinplatten wird man die Steine treten, wie der Münzerbuse die Trauben, wie an manchem Dore der Bäckerschriftung den Zieg tritt. Die Hauptfläche beschleidiglich darin, daß die Steine nass sind, und daß man nicht rüdig auf denselben trete, sondern in ziemlich rascher Bewegung gehe. Zum Benehmen der Steine nimmt man am besten eine Gießflasche oder einen Krug, sieht eine den Raumvordräuffen entsprechend dicke Wasserlinie, welche man durch das Tropfen ermittelt. Sollten die Steine zu rasch trocken, so müßte das Aufgießen ein-, unweilen zweit- bis dreimal erneuert werden; hierbei dient das kalte Wasser am vorzüglichsten.

In Fällen, in denen dieses Wärmungsmittel zu Heißwaden verwendet wird, darf keine Uwendungzeit die Dauer von 3—15 Minuten nicht überstreiten. Diese wird sich richten nach dem Zustande des Patienten, ob er kräfter oder schwächer, blutarm u. s. w. sei; in den Regel dürften 3—5 Minuten ausreichen. Als reines Wärmungsmittel von Gefunden kann die Nebung bis zu $\frac{1}{3}$ Stunde und noch länger ohne Schaden ausgeehrt werden. Es empfiehlt sie allen Zenen, welche eine solide Wärmung beginnen wollen. Selbst der Schmäckte und Empfindlichste möge sich nicht abscheuen lassen.

Wer an faltten Füßen leidet, Halbkettenwerden, Rattarren leicht zugänglich ist, Blutandrang zum Kopfe und von Letzterem

erzeugtes Kopfschmerz hat, trete oft tiefe Steinmaderung an. Er tut gut, wenn er dem aufzugießenden Wasser etwas Eßig beimisch. Für die Bekleidung und Bewegung gelten dieselben Regeln wie beim Gehen im Große. Wie letzteres, so kann auch das Stein-gehen mit Falten (vor der Übung nicht warmen) Füßen geföhren.

4. Größere Wirkung als durch die beiden vorhergehenden Übungen wird erzielt durch das **Gehen im neugefallenen Schnee**. Wir bemerken ausdrücklich: im neugefallenen, frischen Schnee, der sich hält oder wie Staub den Füßen anlegt, nicht in altem, harrem, festgefrorenem Schnee, welcher zu empfindlich fällt und nichts taugt. Zudem soll diese Mänderung nie angestritten werden bei schneidend kaltem Winde, wohl aber, wenn bei der Frühlingssonne der Schnee schmilzt. So feine Ränchen, der in solcher Schneefüße $\frac{1}{2}$ eine ganze Stunde, ja $1\frac{1}{2}$ Stunden mit den heissen Erfolgen herumspazierte. Eine kleine Uebervindung kosteten nur die ersten Minuten des Beginnes; später zeigte sich von Unbehagen oder besonderer Rüte keine Spur mehr. Die regelmäßige Dauer dieses Schneewanges ist 3—4 Minuten. So behone ausdrücklich: es darf nicht stille gestanden, es muß gegangen werden.

Zuwellen kommt es vor, daß gar zu zarte, der äußern Luft ganz entzähnte Beine die Schneefüße nicht ertragen können und Schreißer bekommen, d. i. trocken, heiß werden, Schmerzhafte brennen und ausschwoelen. Man empfiehlt nicht, die Sache hat keine Bedeutung, und die Heilung erfolgt schnell, wenn man die trockenen Beinen öfters mit Schneewasser tränkt oder mit Schnee leicht reibt.

Die Schneetour kann im Herbst &c. erlebt werden durch einen Gang im Grase mit Reiß. Das Fülegefühl ist hier viel empfindlicher, da der Körper in dieser Uebergangsszeit noch zu wenig der Sonnenwärme entzähnt ist. Im Winter selbst vertritt den Schneegang ein Gang auf Steinplatten, welche mit Schneewasser getränkt wurden. Besitzlich des Waffledens und der Beugung Lebe man die bei den vorhergehenden Nummern angegebenen Regeln.

Das sind Thorheiten, Narrheiten u. f. w., so Lauten in der Regel die Empfehlungen gerade dieser Uebertüchtigung, von der man Erfahrung, Kynismus, Galateiden, Rattarre, alles Mögliche fürchtet. Es kommt alles nur auf eine Probe und kleine Uebervindung an; man wird sich bald überzeugen, wie unbegründet

Die Vorztheile sind, und wie der soziale Schneegang statt der Nachtheile große Vortheile bringt.*

Zur vielen Jahren fandt ich eine höhere Beutentfrau. Die energische Mutter hielt große Stücke auf die Wärmung ihrer Kinder: wärmliches Verfahren beim Essen oder Trinken wurde durchaus nicht gebuhlt, Klagen über Witterung, Wärme, Kälte u. s. m. stets gerügt. So daß der erste Schnee fiel, versprach sie den Jungen Butterbrot mit Honig, wenn sie es wagten, eine Stelle es barfuß mit dem Schnee aufzunehmen. So that sie lange Jahre; Sie Kinder erstaarten, wußten von Kraft und waren ihr ganzes Leben überhaupt dankbar für diese nichts weniger als weichliche Erziehung. Diese Mutter hat ihre Aufgabe vorzüglich verstanden.

Dass wäre der Schneelauf von Gefunden; es folgen zwei Fälle, welche zeigen sollen, wie erfolgreich man ihn bei manchen Leidern anwendet.

Eine Person litt viele Jahre hindurch zur Wintersonnenzeit an Frostbeulen, welche aufbrachen, eiterten und große Schmerzen verursachten. Zur ersten Schneekälte fing sie, meinem Rathe folgend, die Schneegänge an, wiederholte dieselben öfters und blieb von den lästigen Beulen gänzlich verschont.

Erst kürzlich kam ein 17jähriges Mädchen zu mir und klage über heftige Bähnchenmerzen. „Gingeest du fünf Minuten im neugefallenen Schnee,“ sagte ich ihr, „dein Bähnchen würde bald verschwinden.“ Es folgte augenscheinlich den Rath, eilte dem Gatten zu und kam nach 10 Minuten zurück mit dem freudigen Rufe, daß alles Bähnchen gänzlich nachgelassen habe.

Niemals darf das Schneegehen statthinden, wenn nicht der ganze Körper warm ist. Wen friert und fröste, der suche Auer durch Arbeit oder Bewegung die normale Leibeswärmre sich zu verschaffen. Personen, welche an Fußschneiß, offenen Füßen, aufgesprungenen oder eiternden Frösschen leiden, können selbstverständlich niemals im Schnee gehen, bis anderseitige Heilung (s. Fußbad oder Fußdampf) eingetreten.



5. Zur Wärmung

gehen.

So einfach es scheint, im Wasser bis an die Waden zu gehn, so sieht doch gerade diese Manwendung a) zur Absättigung; es muß biese Absättigung auf den ganzen Körper, trügt die ganze Natur; b) sie wirkt gänzlich auf die Nieren und auf Ableitung des Harnes, verhilft deswegens, manche Leber, die in den Nieren, der Blase und im Unterleibseinfließen; c) sie wirkt recht gut auf die Brust, erleichtert das Atmen und leitet Gase aus dem Magen;

d) sie wirkt besonders gegen Kopfleiden, Eingezommenheit des Kopfes, Kopfschmerzen. Man kann dies Wärmungsmittel anwenden, indem man in einem Badenanne (oder Schafft, Zuber) anfangs bis über die Knödel im kalten Wasser Bewegung macht. Wirkamer ist es, wenn die Wärmung gefeiert wird und man bis an die Nieren im Wasser geht, am wirkamsten, wenn das Wasser bis zu den Knieen reicht.

Die Dauer betreffend, so kann man anfangen mit 1 Minute, dann länger bis 5 und 6 Minuten, später dabei daß Wässer, um so besser. Nach solcher Anwendung ist Bewegung im Winter im warmen Zimmer, im Sommer im Freien zu machen bis zur vollständigen Erwärmung. Im Winter kann Schnee ins Wasser gethan werden. Bei Schwächlingen kann man mit Wasser anfangen, das nicht sehr kalt ist, und nach und nach zum kälteren und schließlich zum ganz kalten übergehen.

Fig. 1
Eine Person steht in einem Wasserbad, wahrscheinlich um die Nieren zu behandeln. Ein zweiter Mensch steht daneben und hält einen linsenförmigen Gegenstand über dem Wasserbad.

6. Zur Wärmung speziell der Extremitäten, der Hände

und Beine, dient folgende Übung in vorsichtigster Weise: Man steht in's kalte Wasser bis an oder über die Kniee, nicht länger als eine Minute. Nach dem Bestreifen der Füße entblößt man die

* Menschen Kräfte finde ich, welche diese Übung durchaus billigen, wenn sie nur mit den gehörigen Vorsicht getrieben. Andere, welche zum Vorwurf der Schontheit Reigung haben, erinnere ich an die viel schwierige Bewunderung des Elses.

Wunde, bis zu den Knöcheln und hält auch diese eine Minute in das kalte Wasser. Dafür thut Derjenige, der beide Liebungen zu gleicher Zeit vornimmt. Wer im Befüße einer größeren Badewanne ist, kann dieses unthönen thun. Die Übung kann auch in der Art vorgenommen werden, daß die Füße in ein eigenes Gefüß am Boden zu liegen und die entblößten Arme und Hände in ein auf einem Stuhl erhöhtes Sitzschaff zu ruhen kommen.

Nach manchen Krankheiten mache ich diese Übung gerne an, um den Fluß des Blutes nach den Gelenken zu steigern.

Dass Enttauchen der Wunde allein thut gute Dienste all Denen, welche an Frostbeulen und faulen Händen zu leiden haben. Gut thut, wer die Hände (nicht Wunde) nach dem Enttauchen gleich abtrocknet, weil starke Luft den freien Stellen sonst Haarspringe verursachen könnte.

Die Vornahme dieser Übung fordert, daß der Körper sich normal warm fühlt (nicht fröstelt). Füße, welche bis über die Knöchel (nicht bis über die Füße)arme die bis zum Ellenbogen taft sind, sollen von der Applikation nicht abhalten.

7. Das letzte Übhartungsmittel bei der Kniegut aufgezählt.

Man lüche die Art seiner Applikation bei den Grippungen. Es ist der besondere Freund der Füße, indem er in deren blutleere Wunden das Blut lost.* In dieser Stelle habe ich nur zu bemerken, daß ich den Riegels, wenn ihn Genunde zur Übhartung benötigen, in stärkeren Formen gebe. Es wird dieses so dadurch erreicht, daß ich den Strahl höher ausspielen lasse, daß ich zur Winterszeit das Wasser durch Schnee und Eis noch mehr fühle u. s. w.

Die Übung kann nur vorgenommen werden, wenn der Körper warm ist (nicht fröstelt). Bis zu den Knöcheln kalte Füße sollen die Anwendung nicht hindern. Desgleichen darf der Kniegut nicht, d. i. ohne von einer andern Anwendung begleitet zu sein, nicht zu lange fortgesetzt werden (nicht über 3—4 Tage). Wer ihn länger gebraucht, gebraucht ihn im Wechsel mit dem Dbergut oder dem Enttauchen der Wunde (f. Nr. 6), in der Frühe die eine, nachmittags die andere Anwendung.

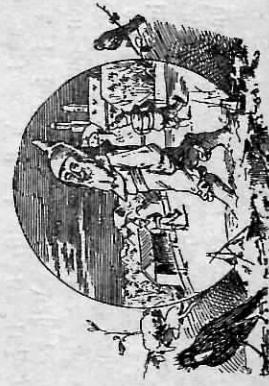
Diese angeführten Übhartungsmittel mögen genügen. Dieselben können zu jeder Schreßzeit vorgenommen, im Winter und Sommer.

* Bei einem hohen Herrn bildete sich anstatt der Riegel an den Beinen nur mehr eine weiche Masse. Die Kniegutte reichten hin, daß Blut aufzutreiben, daß es auch den Hungen wieder gab, was ihnen gehörte. Sie wurden fast wie früher.

mer fortgelegt werden. Im Winter wird man die eigentliche Übung etwas aufzögern, dagegen die Bewegung nach derselben um ein Beniges verlängern. Ungewohnte Thun gut, die Übhartungsübungen nicht gerade im Winter, für solten Schreßzeit zu beginnen. Vornehmlich gilt dieses allen, welche an Blutarmuth, innerer Räthe viel leiden und durch Vollkleidung vermöhnt, verneicht, empfindlich geworden sind. Ich sage dieses, nicht als ob ich Schaden befürchtete; ich fürchte lediglich das Übgeschreiten von einer überaus guten Sache.

Gefunde und Kränkhede können ohne Bedenken sämtliche Übungen vornehmen, beide mit Vorfuß und die Unneffungen genau befolgend. Erfinnne Folgen sind niemals der Innwendung, sondern vielmehr einer größeren oder kleineren Unverträglichkeit anzuschreiben. Selbst bei Schnundflüchtigen, bei denen das Seiden schon ziemliche Vorfußtritte gemacht hatte, habe ich die Nummern 1. 2. 3. 6. mit großen Erfolgen angewendet.

Zu die Beuthen, denen mein Blüfflein in erster Linie gilt, brauche ich nicht zur Übhartung aufzumuntern. Ihr Beruf, die täglichen Blüfflethen bringen täglich, oft ständig das eine oder andere der genannten und viele, unzählige ungenannte Übhartungsmittel von selbst mit sic. Sie müssen ruhig aufzuhören und Menschen bedienen, der es scheinbar besser hat als sie. Das sind Täufschungen, sehr oft, ja meistens große Läufschungen. Diejenigen meiner verehrten Seher, welche die angeführten Dinge vielleicht noch niemals, auch nur beim Namen nach gehört haben, lade ich ein, vor dem Verbandungsrathse eine kleine, die kleinste Proze anzustellen. Wenn dieselbe zu meinen Gunsten außfällt, soll es mich freuen, nicht mintheitwegen, sondern wegen der Wichtigkeit der Sache. Es freuden im Leben viele Stürme heren über die Gesundheit der Menschen. Wohl dem, der ihre (der Gesundheit) Wurzel durch die Übhartung gut gefestigt, in die Tiefe geleitet und gegründet hat!



den Patienten aufgelegt. Darüber kommt eine Wolldecke oder ein 2.—3-fach aufzammengelgettes Linnen, welches den Kopf hat, die nasse Auflage luftdicht abzuschließen, jeden Zutritt der Luft gründlich zu verhindern, darüber erst das Seberbett. Um den Hals legt ich in der Regel noch ein ziemlich großes Tuch oder Rolltuch, um der von oben eindringenden Luft den Zugang zu nehmen. Man setzt mit dem Zudecken vorsichtig; denn leicht könnten sonst Gefürtungen eintreten.

Der Lufträger bleibt $\frac{3}{4}$ — 1 Stunde liegen; muß nach Vor-
führst die Innendung, welche in diesem Falle durch Räthe wirken
soll, fortgeleßt werden, so muß auch der indeslein warm gewordene
Lufträger erneuert, d. i. von Neuem noß gemacht werden.
Sobald die vorgefährte Zeit verfrichen, entfernt man die
nassen Trücher, kleidet sich an und macht Bewegung, oder man
bleibt noch eine kleine Zeit im Bette liegen.

Die Innendung des Oberaufschlägers wird freigelegt auf die
Ausstreihung verschiedener Gase in Magen und Unterleib.
Diese, wie die folgenden Übungen erfordern, daß der Körper
mehr sei

2. Der Unteraufschläger.

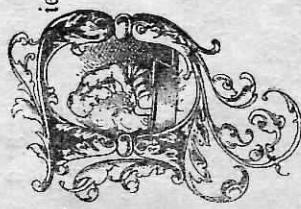
Dem Oberaufschläger entspricht der Unteraufschläger, der, wenn beide Anwendungen succeßive, d. i. nach einander geschehen, zuerst an die Reihe kommt. Dabei ist Folgendes zu bemerken:

Da auch der Unteraufschläger im Bette zu nehmen ist, legt man, um das Nachmerden der Warräthe oder des Strohhautes zu verhindern, über das Reintuch ein anderes Einmentuch, darüber der Breite nach eine Kostümdecke ("Göke").

Dieselbe mehrfach (3—4fach) zusammengelegte, vorher durch nähre und ausgewundene, rohe Zinnungzeug wird der Länge nach auf die Wolldecke ausgebreitet, daß es vom festen Halbmichel an die ganze Körbchenseite den ganzen Rütteln hinunterreicht. Darauf legt man sich mit dem Rütteln, schlagn, um sich leicht abzuschleifen, die ausgescherte Wolldecke nach beiden Seiten ein und deckt sich mit Wolle und Federbett gut zu. Auch der Unterauflieger soll 94 Stunden gebraucht und im Belehrungsfalle erneuert, von neuem eingetaucht werden, da er wie der Oberauflieger nur durch Räthe wirken soll. Die Verhaftungsmaßregeln nach der Anwendung sind dieselben wie die oben angegebenen.

Zur Gestaltung des Rüttelgrates, des Rüttelnamarfs, bei Rüttelstühnen, bei Rüttelstößen ist der Unterauflieger eine vorzügliche Anwendung. Beim Grenzfuß z. B. kenne ich diese

WILHELM KRÜGER



- A. *Wasser*.
 - B. *Gäder*.
 - C. *Dämpfe*.
 - D. *Gießungen*.
 - E. *Reichungen*.
 - F. *Wischungen*.
 - G. *Triften des Besitzes*.

A 400

Da beim Rolfe die folgenden Anwendungen bereits unter dem Namen „Rauffräger“ eingebürgert und bekannt sind, so behalte ich die Benennung gerne bei, selbst auf die Gefahr hin, daß sie nicht ganz zutreffen sollte. Unter den Rauffrägern ist verwendet

Der Schriftsteller.

Ein größeres, großes Stimmenfluß (Strohsackfeimand, eignet sich sehr gut dazu) wird 3—4—6—8—10fach der Länge nach aufzunehmengelegt, so breit und so lang, daß es vom Halse an die Brust und den ganzen Unterleib bedeckt. Rechts und links am Körper soll es nicht wie abgeschnitten aufhören, sondern zu beiden Seiten durch ein feines Stück herunterhängen. Das so zubereitete Tuch wird in faltig Wasser eingetaucht (für Winterzeit darf Barnmutter gebraucht werden), tüchtig, d. i. vollständig ausge- wundert und dann in oben beschriebener Weise dem zu Bett liegenden

Fälle, in denen eine solcher Rufffläger, in einem Tage gebräucht, das Leben gänzlich gehoben haben.
Auch bei Instanzen gegen von Blut, in der Fieberhitze wirkt der Unterauffläger sehr gut.
In welchen einzelnen Fällen er zu gebrauchen, und wie oft er zu erneuern sei, das wird bei den einzelnen Krankheiten gesagt werden.

3. Ober- und Unterauffläger zusammen genommen.

Sie nach einander, so können die beiden Anwendungen auf einmal zur selben Zeit genommen werden.

Man bereitet den Unterauffläger vor, wie Nr. 2 besagt, beßgleichen den Oberauffläger, den man neben das Bett legt. Ungefeilert liegt man sodann auf den Unterauffläger und appliziert sich den zur Seite warnt (fertig) liegenden Oberauffläger. Das Zubehör mit Wolldecke und Federbett geht leicht. Sif. Wennand zur Stelle, so kann er Beides, Federbett und Wolldecke, zu beiden Seiten gut einschlagen, daß nirgends die frische Luft Zutritt hat. Wichtig ist, bei dieser Doppelanwendung, daß die Breite nach unter dem Unterauffläger aufgeschlagene Wolldecke so groß ist, daß sie gleich einer Blinde beide nassen Ruffläger einhüllen kann. Die Dauer der Anwendung beträgt zum mindesten $\frac{3}{4}$, zum höchsten eine Stunde.

Bei großer Hitze, dann wieder bei Gasen, bei Consuetionen, bei Hypochondrie und anderen Leiden thut diese selbe vorzügliche Dienste.

Der Name "Bütterei" darf uns nicht aus der Erinnerung bringen. Werde sie ruhig an diese etwas mühsame Art, sie wird dir manchen Ratzen ersparen.

4. Kufflage auf den Unterleib.

Der Patient liegt zu Bett.

Ein 4—6fach zusammengefaltetes Samentuch wird in Waffter getaucht, ganz ausgenommen (so daß es nicht mehr trifft), auf den Unterleib (Magengegend und abwärts) gelegt und mit Wolldecke und Federbett sorgfältig ausgekleidet. Die Anwendung kann $\frac{3}{4}$ — 2 Stunden dauern. Bei einer Dauer von zwei Stunden muß die Kufflage nach der ersten Stunde erneuert, d. i. von neuem eingetaucht werden.

Diese Kufflage liefert gute Dienste bei Magenbeschwerden, bei Brämpfen, auch wenn es gilt, daß Blut von der Brust und vom Herzen wegzuLeiten.

Eher oft wird zum Einlaufen und Reiben des Lufthofs statt des Waffters öft verendet, mögl. auch, wie Solches im Belon-

deren im dritten Theile angegeben ist, ein Blatt von Gewürznelken, 3 intrans, ein Blatt von F. m.

Um den Eßig zu sparen, gebe ich die Eis-Mußlagen in der Art, daß ich zweit ein zweifach gefaltetes Sinnen, in halb Wasser und halb Eßig eingebracht, auf den bloßen Leib legt und darüber dann ein 2—4fach gefaltetes, nur in Waffter getauchtes Lufth breite. Das Zubettet gehobt wie oben.

Eher oft bin ich gefragt worden, welche Grundfälle ich bei folge häufiglich der Eis-Mußlagen, bez. Waffter Lassens u. w. Diese selben mögen hier in Rüge ihre Stelle finden.

Wer mit geramelter Stärke einem Feinde zur Verführung die Hand hietet, wird schwächer zu Merke kommen, als wer ihm freundlichen Antlitzes und frischen Herzens die Hand reicht. Dieses Bild will mir nicht überblumen da, wo es sich um die Innendung von Eis oder um Waffter handelt. Von jener habe ich die Eis-Mußlagen, namentlich auf die edelsten Körpertheile (Kopf, Augen, Ohren u. s. w.), zu den kostbaren und qualvollen Mitteln gerechnet, welche überhaupt zur Anwendung kommen können. Sie gehen der Natur nicht behufs an die Hand, daß sie anfangen, selbst wieder zu arbeiten; sie ergänzen gewalttham etwas von ihr, und das muß sich rächen. Eistuch und Eisbettal, und wie die Dinge heißen, sind in meiner Werkstatt unbekannte Gräßen und sollen es auch für alle Zukunft bleiben. Man freile sich nur einmal die kostbaren Gegenfälle vor: Drinnen im Körper die Gliedkäthe, draußen der Eisberg, dazwischen das leibende Glück und Blut. Die von beiden bearbeitete Organe von jartem Fleisch und Blut. Die Ergebnisse solcher Arbeit habe ich stets nur mit großem Bangen erwartet, und mein Bangen war in den meisten Fällen sehr gerechtfertigt.

Sie kenne einen Herrn, der ein ganzes Jahr hindurch bei Tag und bei Nacht auf einem Fuße Eis-Mußlagen zu tragen hatte, ohne jede Unterbrechung. Fürwohl, da müßte ja geradezu ein Wunder geschehen, wenn diese Eisbölle nicht alle Hände, aber auch die unentbehrliche Naturwärme davontragen sollte! Bon Heilung des Fußes war keine Spur zu sehen.

Iher, entgegen mir Seinand, in diesen Fällen hat's in der That gehoffen. Mag sein, daß das Nebel den Zwangsmitteln nicht widerstehen konnte. Welches waren indeffen die Folgen? Unzählige sind zu mir gekommen mit theilweitem Berluß des Gefütes, mit größerer oder geringerer Lähmheit, mit Rheumatismus und sonstiger schiedlichen Art, befondens mit Kopfschmerz-Rheumatismus und sonstiger großer Empfindsamkeit des Kopfes u. s. w. Woher das alles?

"So, da und dort und dann," so lauten die Kritoren, "hat Solches

der Leidige Erbseitent gethan; dieses Leidet trage ich nun schon seit so und so vielen Jahren." Gewiss, um die Menschen werden es tragen bis zum Ende ihrer Jahre.

Noch einmal sei es gefragt: ich spreche durchaus gegen jede Eis-Arthrose und behaupte dagegen, daß das Wasser, richtig angewendet, heilende, auch die stärkste Arthrose, in welchem Theile oder Organe des Körpers dieselbe immer wirthe, zu bannen und zu tilgen im Stande ist. Wenn eine Feuerkrank nicht mehr durch Wasser geheilt werden kann, dann kann sie auch nicht durch Eis gehoben werden. Das steht ein jeder sehr gut ein.

Sch. sage hören: Hilfe wird bringen, wer das Wasser richtig anwendet. Darunter verstehe ich freilich nicht, daß man z. B. bei einer Entzündung am oder im Kopf, wie man sonst die Gesäßplatte, den Gesäßdecken auflegt, nun möglichst viele nasse Kopfwicke, Kopflagen u. f. w. gebrauchen müsse. 100 Gesäßplatten und Kopfwicke werden das Blutstromen des Blutes nach der entzündeten Stelle, wodurch die Arthrose sich fleigert, nicht aufhalten. Sch. muß das Blut anders wegaußen, zu vertheilen suchen, mit anderen Worten: ich muß neben den Anwendungen auf die leidende Stelle auch solche auf den ganzen Körper machen. Diesen Feind im oder am Kopf z. B. werde ich zu allererst bei den Güthen des Patienten angreifen und allmählig dann gegen den ganzen Körper vorrücken.

Dass Eis Leidet im Lebrigen auch mit bei meiner Wasserfur durch indirekte Verwendung treffliche Dienste. Es führt zur Sonnenzeit das Wasser, wenn es anfangen will, tau zu werden. — Wie ich über das Überlassen, die Blutegel und all die wie immer gearteten Blut-Entziehungen denke?

Noch vor 50, 40, 30 Jahren war selten eine Frau, die sich nicht 2, 3, 4 mal im Jahr zur Über gelassen hätte; die Halbsierstage und natürlich die günstigsten Zeichen waren gleich am Nachmittagsanfang im Radlender strenggläubig genaßt und roh oder blau angebrüchen worden. Die Land- und anderen Herze, die Bader und Bäder selbst nannten ihre eigene Kreatur in dieser Beziehung eine förmliche "Methgeret". Auch Unschäften, Kloster hatten ihre Überlaß-Zeit und die vor allen anderen frang eingeführte Dät (Lebensweise) genau bezeichnet. Man wünschte sich Glück nor und gratulierte sich nach den überstandenen Blutigen Strangen. Diese mögen jumellen nicht gering gewesen sein. Ein geistlicher Herr aus jener Zeit verfürchtete, 32 Jahre lang habe er sich zur Über gelassen, in jedem Jahre 4 mal, und bei jedem Überlaß 8 Unzen Blut verloren. Sthut in Summa 8 X 4 X 32 = 1024 Unzen Blut!

Neben dem Überlaß gingen noch Blutegel, Schröppelöfe u. s. w. um; es war gut georgt für Jung und Alt, für Hoch und Nieder, für Männer und Frauen.

Wie doch die Zeiten sich ändern! Dieses Treiben hilft man lange für das unum necessarium, daß einzige und absolut Nothwendige des Gehühleins und Gefundiebenwollen. Und wie dentt man heutige darüber? Man belästigt und bespottelt diesen Tyranno der Arten, diese Naturnissenschaftlichkeit, zu meinen, daß irgend ein Mensch zu viel Blut habe. Vor ungefähr zwey Jahren sagte mit ein literarisch thätiger Arzt des Russlandes, der einer neuen Schriftung folgt, er habe in seinem Leben noch nie Blutgel gelesen. Bielle Werke sprechen die Blutarmuth unserer Zeit dem früheren Nebelsland und Missbrauch des Verlassens zu. Sie mögen Recht haben, nur ist dieses nicht die einzige Ursache. Doch zur Sache! Meine Überzeugung ist folgende: Beim menschlichen Körper stimmt alles so wunderbar zusammen, der Theil zum Theil und jedet Theil zum Ganzen, daß man nicht antstellt, daß Gebilde des Körpers ein einziges Kunstwerk zu nennen, dessen Idee nur in Gottes Schönvergeift ruhen könnte, und dessen Ausarbeitung nur durch Gottes Schönverkraft möglich war. Dieselbe Dronung, dasselbe Maß, dieselbe Harmonie besticht zwischen Einnahme und Verbrauch der zum Unterhalte, zur Erhaltung des Körpers nothwendigen Stoffe, wenn anders der vernünftige und freie Mensch durch rechten Gebrauch des ihm Gegebenen nach Gottes Willen nutzbarkeit und nicht durch Missbrauch desselben die Dronung vorstört und Mißlänge in die Harmonie bringt. Da der Sachverhalt ein höchstiger ist, so kann ich mit nicht denken, wie die Blutbildung allein, dieser Gedanke Kind, so dentt ich mir die Sache, bekommt von seiner Mutter mit dem Leben als Erstheit gleich bei der Geburt ein Quantum, eine Portion Blutbildungsmittel, mag man letzteren nennen, wie man will, gleichsam die Eßens, ohne welche kein Blut fabrikt, bereitet werden kann. Geht diese Eßeng aus, so hört auch die Blutbildung, mit ihr das eigentliche Leben auf. Menschen, hinsiehen nenne ich nicht mehr "Leben". Durch einen jeden Blutverlust nur, gesteh'e es durch Fall, Sturz oder durch Überlaß, Blutegel, Schröppelöfe, geht ein Theilchen oder Theil dieses Blutbildungsmittels, dieser Lebensstofflos verloren; um so viel hat der Mensch weniger, Fürzer zu Leben. Sehe Blutentziehung bedeutet soviel als Verfürchtung des Lebens; denn im Blute ist das Leben.

Man wendet ein: Nichts geht rascher als Blutflöhlung; Blut verlieren, Blut gewinnen, ist fast ein und dasselbe. — Ungefährlich munderbar schnell geht die Blutflöhlung vor sich, das geschehe ich vollkommen zu. Aber man entzündige folgendes Erfahrungsergument (Beispiel); es wird meine Leier aus dem Bauernland interessieren und sie werden es bestätigen müssen. Wer ein Stück Riech schnell fett machen will, raspft ihm einen großen Theil Blutes ab, läßt ihn zur Stör und fürtert es dann recht gut. In ganz kurzer Zeit wird neuß, schönes Blut in Menge fließen. Dabei gedenkt das Stück außerordentlich und nimmt zu an Fettigkeit. Nach 3—4 Wochen läßt man nochmals Blut ab und fürtet das wieder fräßig und gut, gibt auch viele und kräftige Kräfte. Das Gedehnen ist prächtig, und selbst ein altes Stück Biech wird beim Schloßtzen so viel und so schönes Blut zeigen wie ein junges. Sehen wir uns indeß das Blut näher an! Das fränkisch gehaltene Blut ist nur mehr wässriger, faulig, lebensunfähiges Blut. Das Stück Biech hat keine Kraft, keine Leistungsfähigkeit, keine Muscader mehr, und wird es nicht bald geschlachtet, so wird sich brennen Rürgem die Bässerlust aufzeigen.

Sollte es bei dem Menschen anders sein? Wer könne mehr als 60 Jahre zählt und ein bisschen Erfahrung und Einsicht hat in's Menschenleben, weiß, wie gerade der unmäßige Ueberlaß der Vorleib ein Einfluß hatte auf Fräuleinen, Tanten, Lebendauer der Nachkommen. Der im Begonne dieser Uebhandlung ungethülfliche Herr, der so viele Unzen Blutes lassen mußte, stach in den schönen Mannesjochern an der Bässerlust. Und wenn eine Frau, es sind dieß Lethaschen, 300 mal, eine andere 400 mal sich zu über ließ und dabei namenlos schmach und krank wurde, müßte das die folgende Generation nicht schwäich und gebrechlich, zu Krämpfen und anderen Leiden veranlagt sein? Sie gefiehle gerne zu, daß es Fälle geben kann, welche aber stets zu den Ausnahmen gehören, in denen, da andere ratsch wirtende Mittel nicht zur Hand sind, der Vorlaß eine augensichtliche Gefahr befürchtigt.

Gonf aber frage ich jeden vernünftigen Unparteiischen: Was ist besser, sich Stück für Stück vom Leibensfaden abzuziehen zu lassen, oder durch richtige Bässeranwendung das Blut so zu verstehen, daß selbst der Vollblütigste kein zu großes Quantum Blut benötigt? — Wie und durch welche Umwendungen diese Bertheilung zu geschehen habe, ist an passender Stelle dies öfterer erörtert. Gewöhnlich bekommt man zu hören, daß bei drohenden Schlaganfällen der Überlaß das einzige Rettungsmittel sei.

Da erinnere ich mich soeben eines Falles, wo nach einem statt gehabten Schlaganfälle der erste Arzt in der That schneß zur Stör ließ, der zweite Arzt aber bestimmt erfäarte, der Kranken müsse gerade in Folge dieses Überlaßes sterben, was auch geschah. Nicht Blutreichthum und Blutüberschuss führen, wie irrthümlicherweise die Leute meinen, in der Regel einen Schlag herbei, sondern Blutarmuth. "Er ist am Schlag verschieden" heißt gewöhnlich so viel als: mit dem Bläschen des Blutes ist ihm auch das Leben ausgegangen. Das Del hat aufgehört zu fließen und zu befruchten; deßhalb ist der gesinnnde Docht völlig erloschen.

Welch nützliche Dienste gerade nach Schlaganfällen das Bässer leistet, lese man im dritten Theile nach. Ich bemerke hier nur noch, daß gerade mein Vorgänger im pfarrlichen Unte dreimal vom Schlag gerührt und nach dem dritten male vom Arzt als Lebenstüchtig erklärt wurde. Das Bässer hat ihn nicht nur im Augenblick gerettet, sondern noch mehrere Jahre seiner Genetide erhalten.

B. Bäder.

I. Fußbäder.

Die Fußbäder können kalt und warm zur Anwendung kommen.

1. Das kalte Fußbad

bedient darin, daß man 1—3 Minuten bis an oder über die Wade in kaltem Wasser steht.

Bei Krankheiten dienen kalte Fußbäder vornehmlich dazu, das Blut von Kopf und Brust abzuwärts zu leiten; sie kommen indeß meist nur in Verbindung mit anderen Umwendungen vor, auweilen in Fällen, in denen Gang- oder Halsbäder von den Patienten verschiedener Ursachen wegen nicht erträgen werden.

Bei Gefunden bezwecken sie Käfferschung (Entziehung der Müttigkeit) und Fräfigung und sind Landleuten insbesondere zur Sommerszeit anzurathen, wenn nach anstrengenden, sehr er müdenden Tagen Nachts der Schaf sich nicht einstellen will. Sie ziehen die Müdigkeit aus, bringen Ruhe und guten Schaf.

2. Das warme Fußbad

Kann auf verschiedene Weise genommen werden.

a) Ein warmer Bässer von 25—26° R. bringt man eine Handvoll Salz und die doppelte Quantität Holzöl auf. Nach gehöriger Mischung benutzt man das Fußbad ungefähr 12—15 Minuten. Zugewiesen gebe ich — es muß Solches stets behoben vorordnet werden — so ein Fußbad mit einer Temperatur bis

zu 30°, jedoch nicht mit darauffolgendem kalten Fußbad von der Dauer einer halben Minute.

Die Fußbäder dienen vorzüglich überall da, wo wegen Krankheit, Gebrechlichkeit, mangelnder Körperwärme u. s. w. starke und kalte Mittel nicht leicht gebracht werden können, da zu geringe oder gar keine Reaktion stattfindet, d. h. das kalte Wasser wegen Blutangstes zu wenig Wärme entwickelt.

Es sind die eigentlichen Fußbäder für schwächliche, blutarme, nervöse, sehr junge und sehr alte, vorherrschend für Frauen-Bergeron und erweisen sich sehr wirksam bei allen Störungen im Blutumlaufe, bei Congestionen, Röpf- und Galvaniden, Krampfen u. s. w.

Sie leiten, ziehen das Blut nach den Zitzen und wirken beruhigend. Solchen, die an Fuß weiß leiden, empfiehle ich dieselben nicht. Bei unsfern Landvolke sind diese warmen Fußbäder allbekannt und deren Wirkungen, wie der häufige Gebrauch zeigt, allgemein anerkannt.

b) Ein heilsätzliches Fußbad ist das Heublumenfußbad.

Man übergeicht ("schmeckt an") eine kleine Schürze (3—5 Handvoll) Heublumen* mit frudelndem Wasser, deckt das Gefäß zu und läßt die ganze Wirkung bis zu der angenehmen Fußwärme von 25—26° R. erlaufen.

Es ist ganz gleichgültig, ob die Heublumen selbst im Fußbade verbleiben, oder ob nach Entfernung derselben der Fuß allein zur Verwendung kommt. Gewöhnliche Seide lassen den Einfluß und Zitterspanniss wegen in der Regel alles beseitigen. Diese Fußbäder wirken auflösend, austreibend und stärkend und dienen sehr gut beitranfenen Füßen, bei Weitern bei Fußschweißen, bei offenen Geschäden, bei Quetschungen aller Art (ob durch Schlag, Stoß, Hufaffen u. s. w. entstanden, ob blutend oder blutunterlaufen), bei Geschwüren, bei der Fußgrift, bei Verstopfungen am und bei Fäulniß in den Zehen, bei engen Schuhe u. s. w. Zum Allgemeinen kann gesagt werden: diese Fußbäder dienen all jenen Füßen vor trefflich, deren Gärte mehr tränhaft und zur Fäulniß neigen als frisch und gesund sind.

Ein Herr litt entzücklich an der Fußigkeit. Er kämpfte vor Schmerzen. Ein solches Fußbad mit Fußmittel, der in den Fuß geträufelt war, benahm nach einer Stunde die gräßlichen Schmerzen.

c) In das Heublumenfußbad schüttet sich eng an daß Säuerlich-Fußbad.

In einem Stiel werden Säuerlich eine halbe Stunde lang gekocht und der Most zu einem Fußbade von 25—26° R. verwendet, in dem man 20—30 Minuten aushält.

Nach meinen Erfahrungen sind diese Fußbäder unübertroffen, wenn es sich um Auflösung aller möglichen Verhärtungen an den Füßen handelt. Sie dienen somit bei Verstopfungen, Knoten u. s. w., den Folgen von Gicht, Gliederkr. Podagra, bei Hüneraugen, bei eingewachsenen faulenden Nägeln, bei durch Gehn entstandenen Fußblattern. Selbst offene, eiternde Füße und durch zu scharfe Fußschmeiß vermündete Beine können in diesem Fußbad behandelt werden.

Ein Herr schenkt sich das Hünerauge aus. Die Zehen entzündeten sich; ein höchstes Gefühlwirr ließ an Blutversorgung denken. Täglich drei Säuerlich-Fußbäder und bis über die Fußknödel reichende Fußmittel, in solchen Mischung getauft, heilten den Fuß innerhalb vier Tagen.

Einem Braten drohten sämtliche Zehen eines Fußes megar zu rufen. Geflüchtigte, dunkelflau gefärbt, legten wiederum die Begrüßung vor Blutversiegung nahe. Die Fußbäder und Fußwickel haben in kürzer Zeit wieder auf die Beine.

Bei manchen Fällen verordne ich bei dem genannten Fußbad (man lese die einfältige Stelle bei: „Warmes Bottland“ S. 57) wie bei den warmen Fußbädern den dreimaligen Beßsel. Den Fußschluß hilft auch hier wie dort das Ralle. Eine letzte Maßnahme hilft jedoch das oben unter a erwähnte 25° 26° warme Fußbad mit Beigabe von Nüche und Salz. Das alte hat den Zweck, daß Blut in verfärbter Weise vom oben nach unten zu ziehen und dorthin zu vertheilen. Wer auf dieses warme Fußbad also noch ein kaltes folgen ließe als Fußschluß, der würde ja stark nach den Füßen geleitet Blut abermals von unten nach oben zurückdrücken, und es würde doppelte Feindesweg mehr im so rasigieger Menge in die Füße hinausfließen, in der es durch das kalme Wasser mit Nüche und Salz hindergangen wurde. Die erste, zweite Wirkung würde auf diese Art wenigstens thätigkeite auf-

* Unter Heublumen sind alle Blüte vom Hen und Grunnet, als: Stengel, Blätter, Blüten und Samen zu verstehen, ja Hen und Grunnet, als solche seien schon.

gezogen und der Zweck bereitst. Nur daß warne Fußbad mit Beigabe von Salz und Ei, folgt also nie ein Falter.

d) In eine besondere Art von Fußbädern, die mehr fest als tropischer flüchtiger Natur sind, möchte ich hier nur erinnern. Wer in die Möglichkeit ihres Gebrauchs gefragt ist, verläßt sie nicht! Ich habe sie oft, sehr oft mit großem Erfolg angewendet. Man lege im ein Gefäß (Ausführlich) den noch warmen Fuß auf das Tuch. Die Füße halten sich leicht ein und fühlen sich in der wohlschmeckenden Kärme bald heimisch. Das Bad kann 15 bis 30 Minuten währen. — Noch stärker wirken die Treibern der Ministräubchen. Das sogenannte "Treibernhöfen" ist in den Reingegenden beim Solte bekannt und das Treibernbad von den Landleuten als sehr günstig wirksam erprobt.

Wer an Rheumatismus, Gicht oder ähnlichen Leiden leidet, wird die Heilmittlung am besten spüren.

Eine Bemerkung, welche für sämtliche Fußbäder gilt, ist folgende: Bei Personen, die mit Krampftabern behaftet sind, sollen die Fußbäder nie weiter als bis zu den beginnenden Knöden reichen und die Temperatur von 25° R. nicht übersteigen. Fußbäder mit einfachem warmem Wasser, ohne jede Beimischung, nehme und verordne ich nie.

II. Fußbäder.

Um Gemeinen verleihe ich unter Haushätern jene Bäder, welche den Körper im höchsten Grade bis zur Mitte des Unterleibes, ungefähr bis zur Nierengegend herauf heben, aber sehr oft unter die im höchsten Wasserstande lieben. Ich mußte ein Mittelding halten zwischen den Böhläfern, die mir zu viel, und zwischen den Fußbädern, die mir zu wenig bieten. Für dieses Mittelding wählte ich mit Berücksicht den Namen Galshäder.

Die Anwendung kommt im dreifachen Art vor:

1. in's Wasser treten, so daß dieses reicht bis über die Knaben oder über die Knie;
2. in's Wasser treten, so daß die ganzen Gelenke mit in's Wasser kommen;
3. in's Wasser sitzen. Die dritte Art nur verdient Recht den Namen des eigentlichen Galshädes; es reicht bis zur Mitte des Unterleibes, bis in die Nabelgegend.

Alle drei Anwendungen, die stets nur in fastem Wasser

ihre Gebrauch speziell und ausdrücklich vorgeschrieben seien, sonst soll man damit keine Versuche anstellen; sie können unter Umständen nicht gut aussäumen.

Jedoch Art des Verwendens, sie betreffe Gefunde oder Kranken, ist die Anwendung stets eine Theralanwendung, d. h. sie kommt nur in Bewendung mit anderen Anwendungen vor, und darf die Gebrauchszeit $1\frac{1}{2}$ — 3 Minuten nie übersteigen. Die Nummer 1 und 2, in's Wasser stehen und in's Wasser treten, habe ich bei solchen Personen, die an Kraft durch die verschiedenen Ursachen gänzlich heruntergekommen waren, beim Beginne der Wasserkur stets mit großem Erfolge angewendet. Ich will diese Ursachen nicht nennen, sondern nur anderten, daß es Zielle gibt, welche den Druck des Wassers bei Böhläfern Anfangs ohne die unangenehmsten Folgen nicht ertragen können. Man geht über diesen Punkt nicht mit vornehmen Rüttelimpfen oder mit Lachern hinaus. Ich wäre gern bereit, nicht einige, nein, hunderte von schlagenden, lebendigen Beispielen aus den verschiedensten Klassen und Standen anzuführen. Gerade solche (wegen zu großer Schwäche und Unruheigkeit) Kranken haben mich auf diese zwei Anwendungen gebracht; ihr Bestand erforderte diese Bäder, mehr und rücksichtsvolle Wasserbehandlung — manchmal durch lange Wochen hindurch, solange, bis sie mehr gefräßig auch mehr aufzuhalten konnten. Als zweite abhärtende Uebung wird mit beiden Nummern gewöhnlich verbunden das Glattaufladen der Arme bis zu den Hufen (s. Übhärtungsmitte S. 29). Rehen Stählung der Natur verordne ich diese eine ganze (aus zwei Theilannwendungen bestehende) Anwendung zweit gegen feste Füße.

Die Nummer 3, das eigentliche Galshab, ist wohl zu bedenken; ich empfehle dieses allen Gefundenen auf das Eindringlichste. Die Unterleibshäute ein und Unterleibstrantheiten — und deren Zahl ist Legion, deren Ursache im Grunde nur eine: Mangel an Übhärtung. Bernvergleichung — werden durch sie im Reine erfreut, die schon fehlsäften befleißigt. Diese Galshäder kräftigen den Unterleib, erhalten und mehren die Kraft. Laufende und Läufende von Menschen tragen eine, zwei, mehr Geishänden und Unterlins. Maschen die es besser? Dft schwimmer; sie finden die Belebtheit, daß Gehreben erst recht so zu sagen in den armen Leuten. Man probire einmal, langsam, aber entschieden, unter Galshab! Die Flagen über Schämorrhöen, Windkolit, Hypochondrie, hysterie u. s. w. werden sich in Bäde bedeutend mindern. Nebel, die jetzt im Frühjahr und geflüchteten Unterseit ihr geistverküpfendes Spiel treiben.

Neben dem Gebrauch der einen oder anderen unserer drei Anwendungen im Krankheitsfall mögen Beispiele ein Wort sagen. Ein junger Mann wurde durch den Tag bis zu seiner Zeit hindurch fast müde, daß er zu jeder Arbeit unfähig war. Längere Zeit hindurch triete er jeden 2. oder 3. Tag 1, später 2—3 Minuten in's Wasser. Er erholt sich von Höhe zu Höhe mehr und wurde fröhlich wie früher.

Jemand leidet an heftigen Congektionen, die vom Unterleibe (es kommt dieses häufig vor) ausgehen. Er wünscht den einen Tag den Oberkörper kräftig ab, den andern Tag friert er in's Wasser. So fest er es eine gewisse Zeit fort und wird frei. Magenleiden, die von Blähungen, verhaltenen oder verschwommenen Sinnen herrühren, werden ebenso geheilt.

Das Müstreichen folgender Fälle, die nach Krankheiten zu den belästigenden Leideln gehören können, ist ein Spezialium, d. i. eine ganz besondere Wirkung unseres Halbbades.

III. Sitzbäder.

Die Sitzbäder kommen kalt und warm zur Verwendung.

1. Das kalte Sitzbad

wird in folgender Weise genommen.

Die eigens für die Sitzbäder gefertigte Sitzbadewanne (Fig. 2) oder in deren Erweiterung das weite, nicht tiefständige Gefäß aus Holz, Blech oder Zinn (Fig. 3) wird zum vierten oder fünften Theile etwa mit Salzwasser angefüllt. In diese Manne setzt man sich ausgeteilt wie auf einen Stuhl darart, daß der halbe Unterleib bis in die Nierengegend und die obere Hälfte der Schenkel in das Wasser kommen.

Die andere Schenkelhälfte gegen die Knie zu und die Füße kommen außer Wasser zu stehen (Fig. 4). Wer schon einige Praxis

hat, braucht sich nicht ganz auszutülichen. Die Dauer eines Bades beträgt eine halbe bis dreiviertel Stunde.

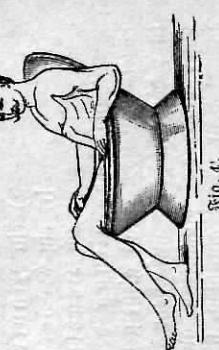


Fig. 4.

Diese falten Sitzbäder gehören nächst den Halbbädern zu den bedeutamsten und wirksamsten Anwendungen speziell für den Unterleib. Sie sind auch (Gas) ausleitend, die schwache Verdauung und den Zustand begünstigend, den Blutzfluß auf regeln, stärkend und beßhalb bei Fleischfieber,

Blutluß und ähnlichen Zuständen, bei Unterleibsgeschwüren der bestreiften Art nicht genug zu empfehlen. Niemand braucht die nötigste, nur 1—2 Minuten dauernde Anwendung zu fürchten. Gut und nach Vorrichtung ausgeführt kann dieselbe niemals schaden.

Um Erfältungen vorzuhüten, um gefeit, geprägt, unempfindlich zu werden gegen den häufig vorkommenden Temperaturenwechsel, nehme man öfters solche Sitzbäder, am besten Nacht vom Bett aus. Man erwacht zu irgend einer Stunde, steigt schnell ins Sitzbad (das Kleidchen bleibt erpart) und sofort, ohne abzutrocknen, wieder in's Bett. Vor einemmaligem Gebrauche hinterzieht man die Stelle geleitet wird und so durch das Blut zu sehr in die Stelle gehen wird; 2—3 mal in der Woche geht an.

Wenn der gesunde, ruhige Schlaf schon beim Beginn der Nachtruhe, wer Nachts aufwacht und nicht wieder einschlafen kann, nur überhaupt am Sitzbad aufwacht und nicht wieder einschlafen kann, der überhaupt das Sitzbad (das Kleidchen bleibt erpart) und sofort, ohne abzutrocknen, wieder in's Bett. Vor

Ein Patient vermochte geruhte Zeit hindurch seiten länger als 1—2 Stunden zu schlafen und wußte sich, alle möglichen Gedanken aufgreifend, in immer tiefere Müdigung hinein. Diese Baden brachten ihm den heilsamen Genuß.

Wer in der Frühe mit eingenommenem Kopfe, mehr matter aufsteht, als er zur Ruhe ging: Beiden rate ich dringend diese Anwendung.

Auch allen Gefunden sei dieselbe hienit nochmals aufs

Fig. 2.

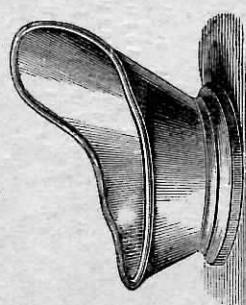


Fig. 3.



Fig. 4.

2. Das warme Sitzbad

bereite ich niemals mit warmem Wasser an. Daselbe ist bei mir stets entweder

- a) ein Blümkratz-Sitzbad oder
- b) ein Haberstroh-Sitzbad oder
- c) ein Heublumen-Sitzbad.

Die Zubereitung der drei Bäder geschieht auf eine und dieselbe Weise. Man gießt frischelches Wasser über das Kraut und läßt die Wärzung auf dem neuen eine Zeit aufblößen. Sobann rückt man das Rohgefäß aus der Höhe weg, läßt den Wasserdampf dem Kraut abfließen, bis er die Badetemperatur von 24 bis 26°, selen 30° R. erreicht hat, und schüttet Beides, Wasser und Kraut, in die bereitstehende Sitzbadewanne. So ein Sitzbad darf eine Biertellstunde währen, und da es schade wäre, den Wasserdampf noth zu thun, weiteren Nutzungen benützen. Lasse ich denselben noch zu zwei weiteren Nutzungen benützen. Die eine geschieht 3—4 Stunden später als die erste, die andere eine Stunde später als die zweite Umnendung, beide im kalten Wasser, je zu 1—2 Minuten.

Solche Kräuterstühler erlaube ich wöchentlich höchstens zweimal, öfters nur im Wechsel mit kaltem oder in Fällen, wo es sich um die Zeitung eines tief eingewurzelten Uebels handelt, wie bei hennorragenden Darmhondalleiden, bei Magdarmstifteln, Blinddarmbeschwerden und Nephritis.

Bruchleidende brauchen sich durch ihr Gehreden von der Benützung dieser Stühler nicht abhalten zu lassen.

a) Das Blümkratz-Sitzbad dient freizüglich und hauptsächlich bei Frampfahsten, rheumatischen Zuständen der Nieren und der Blase, bei Grieß- und Steinleiden, bei Beschwerden im Utrinien (Blasenmachen).

b) Das Haberstroh-Sitzbad ist ein vorzügliches Bad bei allen grißlichen Leiden.

c) Das Heublumen-Sitzbad hat mehr allgemeine Wirkung und wird im Ernangung von Zinnfrat und Haberstroh bei allen oben angeführten Unterleibssleiden angewandt, wenn auch weniger wirksam. Gute Dienste hat es mir freis geleistet bei der Auflösung von Konkretionen im Unterleibe, bei der Behandlung von äußeren Geschwüren, Geschwüren (Gürtelausstieg), bei hartem Stuhlgang, bei Hämorrhoiden, bei Brampfahsten und solifartigen Erfrierungen (Windstoss).

IV. Offenbäder oder Ganzbäder.

Nach diese Bäder werden unterschieden in kalte und warme Bäder. Siehe Art dient sowohl den Gefunden als den Kranken.

1. Das kalte Vollbad

Kann auf zweifache Weise genommen werden: entweder fleht oder liegt man mit dem ganzen Körper in das kalte Wasser (Was er, in die Badewanne; oder man geht, um den führen Druck des Wassers auf die Lunge zu vermeiden (dochgleich nie eine Gefahr ist), nur bis unter die Knie im Wasser, so daß die Lungenspitzen frei bleibent, und wächt den Oberkörper mit der Hand oder einem rauhen Thimmen (Sandtuch) losch ab. Die fürchte Dauer eines solchen kalten Vollbades ist eine halbe Minute, die längste, welche nicht übergetreten werden soll, drei Minuten.

Auf diese meine Sonderanwendung werde ich im Folgenden noch eingehend zurückkommen müssen. Hier steht nur die Bedeutung, daß ich vor ungefähr 20 Jahren selbst noch anderer Meinung war,

Bäder von längerer Dauer antrieb und im Glauben lebte, die Wasserheilanstalten könnten von der besten Methode nicht weit abtreten. Die langjährige Erfahrung und die tägliche Praxis an mir und an Anderen haben mich seit langer Zeit, wie ich glaube, eines Besseren belehrt. Diese Lehrmeisterinnen brachten mich zu der festen Überzeugung, daß bei Kaltwasserbäfern der Grundzweck der richtige und nahe ist:

Se fürzer daß Bad, desto besser die Wirkung. Wer eine Minute im kalten Wasser bleibt, händelt klug und sicher als Dergenie, welcher fünf Minuten darinnen bleibt. Mägen Gesunde oder Kranken dieses Bad gebrauchen, ich verwerfe ein jedes, daß über drei Minuten dauert. Diese Ueberzeugung, die ungähige Thatsachen gebracht und seitdem bestätigt haben, macht es erfürlich, daß ich über die schroffen Anwendungen im Wasserheilanstalten, auch über das vielfach unüberlegte Baden zur Sommerszeit meine eigenen Erforschungen habe. Was den letzten Kunft angeht, so gibt es Leute, welche einmal ja zweimal im Tage je eine halbe Stunde und darüber im Wasser bleiben. Bei tüchtigen Schwimmern, die starke Bewegung machen und nach dem Baden gute, fräftige Nahrung zu sich nehmen können, sage ich weniger. Die fräftige Natur wird schnell erschöpft, sage ich genommen. Das Bad ihrer aber, die ohne rechte Bewegung wie mühsam gehende Schülkrötchen eine halbe Stunde

im Wasser herumtreiben, nützt nur nichts (die Reinigung der Hautvöllege hätten sie billiger haben können), es schadet, und wenn es öfters, gar zu oft wiederkehrt, schadet es viel; derlei Bäder machen schlaff, müde. Statt daß sie der Natur, dem Organismus nützen, ziehen sie ihn aus; statt daß sie kräftigen und nären, zehren sie.

a) Das kalte Böllbad für Gefunde.

Defters fanden mit von bekannten und unbekannten Seite Warnungen zu des Inhaltes, ich möchte doch bedenken, daß die Innwendungen des kalten Bathers gleichbedeutend sei mit Wärmeentziehung, daß Wärme-Entziehung blutarmen Perionen sehr schädigend und die Nerventreizbarkeit in hohem Grade steigere.

Sch unterstreiche jedes Wort, wenn es sich um allzu trockene Innwendungen der oben beschriebenen Art handelt; meine Innwendungen aber, an dieser Stelle die kalten Böllbäder, empfiehle ich vorerst allen Gefunden zu jeder Jahreszeit, im Sommer und Winter, und behaupte, daß gerade diese Bäder zur Erhaltung und Frischhaltung der Gesundheit wesenlich beitragen; sie reinigen die Haut, befördern die Hautthätigkeit, erfrischen, beleben und stärken den ganzen Organismus. Zum Winter sollen die Bäder in der Woche die Zahl zweit nicht leicht überschreiten; eines genügt alle acht, unter Umständen alle vierzehn Tage.

Noch zwei Punkte seien hier berührt.

Eine wichtige Rolle im Gefundoblieben spielt das Übergehärtseln gegen die verschiedenen Einflüsse, eben Beschleifer der Temperatur (Witterung, Jahreszeiten). Unglücklich der Mensch, dem jeder Windhauch, jedes Lüftchen die Lunge, den Hals, den Kopf verdröhrt, der das ganze Jahr aufmerken muß, wie heut und morgen die Windstärke gerichtet ist. Dem Baum in der freien Natur kann es gleichgültig sein, ob Sturm, ob Windstille, ob Kälte, ob Kälte herrscht. Er trotzt Wind und Wetter, er ist abgehärtet. Der Gefunde probire unter Brod, er wird dem starken Baume gleichen.

Ein Grund der Angst und Besorgniß vor den Rästmaffen bezeichneten als die ihre Seele von der Wärme-Entziehung. Die Räste schwächt und muß schwächen, sagen sie, wenn nicht auf deren Innwendung also auch das Gefühl von Wärme folgt. Ganz gewiß, ich stimme bei. Aber ich behaupte entgegen, daß, abgeschlossen von der vielen Bewegung, die nach unsren Gründsätzen mit jeder Innwendung von kaltem Wasser streng und vorchristlich ver-

sunten ist, unsere Rästmaffenbäder der Natur die Wärme nicht rauschen, vielmehr dieselbe erhalten und pflegen. Statt wenn die Frage: Wenn ein geschwächter, durch fortinörendes Schwinden verweichter Mensch, welcher zur Wintersonnenzeit nur im äußersten Notfalle noch einen Ausgang wagen darf, durch die Bäder oder durch die Waschungen auf einmal so abgehärtet ist, daß er ohne Durchfeuerung ausgeht, die empfindsame Räste selbst kaum bei feuerhafter Witterung ausgeht.

Ein Beispiel von vielen möge doch hier Platz finden! Ein hoher Herr, über 60 Jahre alt, war moiserchen auf's äußere. Seine große Sonne bei Außengängen bestand darin, ja nicht eines der unentbehrlichen Böllstücke zu vergessen; alle möglichen und unmöglichen Erfärtungen u. s. w. könnten ja die Folge folg' unverhüthter Vergleichlichkeit sein. Der Hals des Herrn war vor allen andern Kopf-, Rumpf- und Gliederheiten so empfindlich, daß er ihn kaum mehr entsprechend zu pflegen, zu umhüllen wußte. Da kam der "Barbar" dahinter. Mit einer gewissen Schönheitsfreude verordnete er unsere kalten Böllbäder. Der Herr gehorchte. Und die Folgen? Dieselben waren außerordentlich günstige. Nach wenigen Tagen schon vollzog sich die erste Häutung; dem ersten Böll- und Fleischend folgte bald das Anziehen, und die Wolfsseite des Halssingens bald denselben Begr. Seiden Tag, an dem er sein Vollschiff nehmen konnte, hielt er fünf kleinen gefordneten Tag; so sehr fröhte es Fußbar gegen Klima und Witterung. Und er nahm die Bäder nicht bloß im erwärmtim Zimmer, er nahm biebelchen im Oktober noch beim täglichen Spaziergang in einem Stausee, dessen kalte Bäffer ihm willkommen waren als das Wasser der zu Hause stehenden Badewanne. —

Die Hauptfragen, die wir zu beantworten haben, sind folgende: In welchem Zustande, in welcher Disposition (Beschaffenheit) muß der gesunde Körper sein, daß er folche kalte Böllbäder mit gutem Erfolge gebraucht? Ferner: Wie lange darf ein Gefunder im Bade bleiben? Endlich: Zu welcher Jahreszeit beginnt man am leichtesten diese Schwärzungskurst?

Die gute Disposition für die kalten Böllbäder erfordert wesentlich, daß der ganze Körper vollkommen warm sei. Wer kommt durch den Kastenthal im warmen Sommer, wer durch Kurbeiten oder durch Gehen vollständig durchwärmkt ist, befindet sich in der richtigen Besetzung.

Wem fast ist, wer an kalten Füßen leidet, wen fröstelt, der soll bei solchem Rätsel zu stände nie einen kaltes Böllbad nehmen, er habe sich dem Javor durch Gehen u. f. m. gehörig ernährt. Umgekehrt: wer sich weißt, wer erhältst (ob rebe von gefunden Wunderschein), in größten Schneeweise wie gebadet ist, nehme ruhig unser Böllbad.*

Raum wird irgend etwas selbst von ruhigen, besonnenen, einsichtsvollen Männern so sehr gefürchtet, als in der Kälte, im Schneeweise sich in's kalte Wasser zu begeben. Und doch, nichts ist schuldloser. Ja, ich stelle Ihnen die wohlüberlegte und langjährig erprobte Behauptung auf: „Je ärger der Schneeweiß, um so besser, um so wirtschafter das Bad.“

Bei Unzähligigen, die früher geschaust hatten, es müsse sie bei solcher „Rößtür“ sofort der Schlag treffen, war nach einem einzigen Berufthe, nach der ersten Probe alle Furcht, alle Angst, alles Vorurtheil geschwunden.**

Wer hat denn je, wenn er schwülend nach Hause kommt, wenn ihm der salige Gaft über's Gesicht tritt und die Finger wie mit Fleischkroff zusammengeleimt erscheinen, Gedanken und Furcht, Hände und Gesicht zu waschen, wohl auch noch Brust und Füße? Das thut ein Leber; denn es macht behaglich und wohl. Muß die Wirkung für den ganzen Körper — das ist die notwendige Folgerung — nicht dierthe sein? Sollte eine Sache, die einzelnen Theilen vorzüglich zu platten kommt, für dieselben eine Wohlfahrt ist, für das ganze ein Nachtheil, ein Verderben sein?

Sch glaube, die Angst vor der schädlichen Wirkung der kalten Bäder für Schneizende richt mehrens her von der Wahrnehmung, daß Personen, die, von Schneiß triefend, plötzlich an die Kälte kommen oder der frischen Luft, besonders der Zugluft sich aufsetzen, sich manchmal schon für ihr ganzes Leben gründlich verdorben haben. Das ist ganz wahr.

Sch gebe noch mehr zu, daß sich nämlich auch schon manche Schneizende im kalten Wasser die Sehne zu schweren Leiden hofften. Was trägt die Schuß: der Schneiß oder das Radbad? Reines von beiden! Wie bei Allem im Leben, so kommt es auch hier in

* Wer durch Regen oder Sonn' etwas durchfäßt würde, soll mit dem Wasser nichts zu thun haben; es koste ihm nicht gut. In dieser Stelle warne ich auch davon, nach kaltem Bade irgend naß Kleider anzuziehen. Diese müssen vollständig trocken sein.

** Man vergleiche im dritten Theile den Aufsatz, der über den „Schneiß“ handelt.

verlier Söhne nicht auf das Wasser, sondern auf daß sie an, in unfern Fälle, wie die Menschen im Schneeweise das kalte Wasser gebrauchen. Mit dem einfachen Lässchen und Brödmeier kann ein Nachender mancherlei Unheil anrichten. Unverantwortliche Unwendung kann das höchste Gut in das größte Webe verfehren. Merkwürdig bleibt nur, daß man dann stets das Gut und nicht die zu verurteilenden Unverbrauchs deselben verdammt.

Zuf das Sie des Gebrauches also kommt es an. Wer in bießen Stütze seinem Kopfe nachgeht, der mag auch die Folgen, an denen er leichtfertiger Weise schlägt die Schulden hat, allein tragen. Damit seien wir bei der Beantwortung der zweiten Frage: wie lange darf ein Gefunder im kalten Böllbache bleiben?

Ein Herr, dem ich wöchentlich zwei folßer Bäder verordnet hatte, kam nach 14 Tagen zu mir und kammerte, daß sein Zustand sich bedeutend verschärmt habe, er sei wie ein Eisstumpf. Das Misschien war sehr leidend, und ich begriff nicht, daß das Wasser mich auf einmal so im Stück geslassen. Auf meine Frage, ob er die Unwendung genau nach Weisung gemacht, antwortete der Herr: „Nur's genauso; ich habe noch mehr gethan, als Sie beschlossen haben; statt einer Minute bin ich fünf Minuten im Wasser geblieben, dann aber kaum mehr oder nicht mehr warm geworden.“ Er machte es die folgenden Wochen richtig und hatte in Wahrde die fröhliche Naturwärmre und Frische.

Dieser eine Fall läßt ab alle Fälle, in denen daß Wasser geschadet haben soll. Nicht das Wasser, nicht die Unwendung fällt aus der Rolle; die unvorsichtigen und ungernaten Menschen sind die Missethäter. Wie nun aber einmal die Gewohnheit besteht, muß ihre Echtheit das unschuldige Wasser tragen. Wer das kalte Böllbad nimmt, heißt sich rafch aus und legt sich eine Minute in die bereitstehende Badewanne. Wer es im Schneiß nimmt, ließe sich in dieonne, d. h. gehe nur bis an die Wagengegend in's Wasser und wäsche sich schnell und kräftig den Oberkörper ab. Dann tauche er einen Augenblick bis zum Kalfe unter, gehe ungefährt aus dem Wasser und kleide sich, ohne abzutrocknen, in thunfahrlser Eile an. Der Hand- oder Schildarbeiter kann sofort wieder seine Arbeit aufnehmen; Undere müssen (mindestens eine Viertelstunde) so lange Bewegung machen, bis der Körper vollständig trocken und normal erwärmt ist. Ob dieses im Zimmer oder im Freien geschieht, bleibt sich ganz gleich; ich für meine Person gebe fest im Herbst und Winter ließ der frischen Luft den Vorzug.

Was du tußt, mein lieber Sefer, daß thue vernünftig und überfreite nie das rechte Maß! Nach die Unwendung des Bollbades soll in der Woche die Zahl von drei in der Regel nicht übersteigen.

Wenn soll ich am besten diese Bäder beginnen? Die wichtige Arbeit, den Körper abzuhärtten oder, was gleichbedeutend ist, ihn gegen Krankheit zu schützen, widerstandsfähig zu machen, kann nie früh genug begonnen werden. Manche gleich heute noch an, aber lange an mit leichteren (J. Aufkühlungsmittel), nicht gleich mit den schwereren Übungen! Du könneß sonst leicht den Dath verlieren! — Unsere kalten Bollbäder möst du beginnen können, wenn du kräftig bist, vielleicht nach kurzer Vorbereitung, wenn du schonach bist, unter Umständen erst nach langerer Bortreibung.

Es ist dieses ein sehr wichtiges Mittel. Nur nicht unvermittelhaft, plötzlich, mit den strengsten Mitteln etwaß forciren, erzwingen wollen! Das ist zum mittellosen Unverstand.

Ein Arzt riet einem am Nervenfieber Erkrankten, er solle eine Bierleßstunde in's kalte Bäder gehen. Der Brantje hat es, beson aber darnach solchen Trost, daß er in Zukunft von einem solchen Leidzade natürlich nichts mehr wissen wollte, es vernünftige und verflüchte. Die Erfüllung des Sachverständigen ging einfach dahin: nach solchen Erfahrungen sei klar, man könne bei dem Brantien das Bässer nicht ferner in Unwendung bringen, der Brantje sei im Leidzage verloren. Mit diesem Zobesurtheil kam man zu mir. Ich gab den Rath, der Würgegehebe solle doch nochmaß das Bässer probieren, aber statt einer Bierleßstunde nur zehn Gefundenen (hinein und hinaus) im Bässer bleieben, der Erfolg müsse ein anderer sein. Gefragt, gehan; in wenigen Tagen erfolgte füß der Brantje.

Bei derartigen Bortommassen drängte sich mir stets die Meinung auf, man wende das Bässer ab sichtlich in folg Schröffer, umgekehrt gewaltthätiger Weise an, um daß Boll, anstatt mit Bertranen, mit Schreien vor diesem nassen Bauwau zu erfüllen. Ich bin ein fonderbarer Mensch, ich weiß es; drum wird man mir solche Einfälle nicht hoch antrechnen.

Solche, denen es Ernst ist, mögen nach Anwendung der Kühltungsmittel zuerst noch die Ganzanschüttungen (J. Waschungen) beginnen und dieselfen, wenn sie das Baden vor Schlafengehen nicht aufregt und nach erhabt, abends vor dem Bettgehen, sonst in der Frühe beim Aufstehen vornehmen. Wenns verliert man gar keine Zeit, auch früh ist in einer Minute alles fertig. Wer nicht gleich zu

kräftiger Handarbeit oder in kräftige Bewegung kommt, soll füß nochmals (bis zur Trocknung und Erwärmung) ein Bierleßstundchen niederklegen. Diese Übung, wöchentlich zweit bis viertmal vorgenommen, was genügt, oder täglich profitirt, bildet die beste Vorbereitung zu unserem kalten Bollbade. Man versuche es nur einmal! Den ersten Unbeschogen wird bald ein bis in's Sinneße hin ein wohlthuendes Beschagen folgen, und was früher gescheut und gefürchtet war, wird bald fast Bedürfniß werden.

Ein mir bekannter Herr ging 18 Jahre hindurch allmäthlich in sein Bollbad. Seh hatte es ihm nicht vorschrieben; aber er wollte die Übung durchaus nicht lassen. In den 18 Jahren war er eine Stunde lang frant.

Andere, die in einer Nacht zwei bis dreimal in die Bäde wannen stiegen, mußte ich zurückhalten, es ihnen verbieten. Wäre die Übung sie hart oder unausstehlich angekommen, wie man so oft ausdrückt und aushält, sie hätten es sicherlich bleiben lassen. — Wer es mit der Kührtürtung, mit der Erfaltung seiner Gemüthlichkeit, mit seiner Kräftigung ernst meint, fasse das kalte Bollbad recht in's Augen.* Lasse es aber bei dem guten Vorfaß allein nicht bewenden.

Kräftige Bälter, Geschlechter, Familien sind stets treue Freunde des kalten Bässer, gerade unseres Bollbades gewesen. Je mehr unser Zeitalter den Charakter und Namen des verreichlichten bekommt, um so höhere Zeit ist, zur Sicherung seines Bädchens und umso verfürsteten und unmäthlichen) Verhauungen und Gründsägen der Alten.

Noch gibt es manche, besondere hochadelige Familien, angefehlene Männer, welche gerade unsere Kührtürtung gleichhart als Haustadtion und als ein zur Gesundheitspflege überaus wichtiges Erziehungsmittel ansehen und ihrem Stammme, ihren Nachfolgern geföhrt wissen wollen.

Wir brauchen uns also unserer Sache nicht zu schämen.

b) Das kalte Bollbad für Brantje.
Bei Beschreibung der einzelnen Krankheiten (im dritten Theile) wird genau angegeben werden, wann und wie oft es zur Verwendung kommen soll. Nur einige Bemerkungen von mehr allgemeiner Natur mögen hier ihre Stelle finden.

Eine kräftige Natur, ein gefunder Organismus ist im Stande,

die Krankheitstoffe, welche sich ansetzen wollen, felsft auszufrcheiden.

* Einige detaillierte Wirkungen s. im dritten Theile bei „Schweiß“.

Dem Kranken und durch Krankheit geschwächten Körper muß man beibringen, ihn unterzutützen, daß er anfangt, diese Unkeit selbst wieder zu thun. Diefach geschieht diese Unterstützung durch das halte Bollbad, das im folchem Falle als vor treffliche Krüppel oder Stab, als Kräftigungsmittel dient. Die Hauptanwendung findet es indessen bei den sogenannten "hitzigen Krankheiten", d. h. bei all' jenen Krankheiten, welche als Borboten und Begleiter heftige Fieber haben. Die Fieber von 39—40° und darüber sind am meisten zu fürchten; sie rauben alle Kraft, brennen die Hütte des menschlichen Körpers gleichsam elendiglich nieder. Mancher, den die Krankheit verföhnt, wird ein Opfer der Schmach. Zusehen und Zuhören, was sich aus einem so krankhaften Feuerbrande wohl entzünden möge, scheint mir bedenklich und folgen schwer zu sein. Was soll da „alle Stunden einen Geißel wölfe“, was das thure Chirurgie, was das wohlseile Antipyrin, was die giftige Digitalis mitur, deren Folgen für den Menschen nicht alle kennen? Medicamenta sind und bleiben bei solchen Bränden doch recht schwache Hilfe- oder Sicherstellungsmittel. Was sollen endlich jene fünflichen Beratungsmittel, die man dem Kranken eingesetzt oder einprägt, die ihn in der That herausfordern, daß er nichts mehr weiß, nichts mehr fühlt, nichts mehr empfindet? Ganz abgesehen vom moralischen und religiösen Standpunkte ist es wahrlich erbärmlich, so einen halb eingehämmerten, vielmehr herausföhnten Kranken zu sehen, wie er daliegt mit entstielten Zügen, mit verdrehten Augen. Wird das helfen? Bei solchen Feuerfeuer hilft gar nichts als das Löscheln. Feuer und Brände löst man mit Wasser, den allgemeinen Körperbrand, wo gleichsam alles in helten Flammen steht, am gründlichsten durch das Bollbad. Bei diesem neuen Kufflaufen, d. h. 10 oft die Höhe, die Bangigkeit groß wird, vielleicht im Anfange des Fiebers jede halbe Stunde erneuert, wird es, frisch genug angemendet, bald Herr des Feuers sein (f. Entzündungen, Schorfach, Zyphus u. ll.).

Früher schon hörte ich, daß man im großen allgemeinen Krankenhäusern für arme Kranken, welche das theare Chirurgie aufstreben könnten, häufig die Badewanne gebrauchte; in den letzten Zeiten durchsief manche Zeitungen die mir freundige Runde, daß man besonders in großen Militärspitäclern Chirurgie wieder angefangen habe, gewisse Krankheiten wie den Zyphus mit Wasser zu behandeln. Warum, so müßte ich fragen, nur den Zyphus mit Wasser nicht mit logischer Ratschendigkeit auf jene Krankheiten, die als giftige Früchte aus den Sicherheiten hervorwachsen? Wer läßt fragt,

muß es sagen. Mit Spannung wartete Biele auf das S, darunter auch manche Leute vom Fach. Eine Bemerkung, die vielleicht besser bei den Beschreibungen stände, möge gleichwohl hier sich anreihen. Nicht alle Kranken sind im Stande, die Bolläder zu benutzen; manche sind vielleicht schon derart gefährlich, daß sie weder selbst sich heben und wenden, noch auch aus dem Bett gehoben werden können. Würden solche Kranken der Rattmaffersammendung verlustig gehen? Durchaus nicht. Unsere Boller-Anwendungen sind so manngleichig, und jede einzelne Anwendung hat wieder so viele Grade oder Stufen, daß der Geistwelt wie der Schmerkranke das für ihr und seinen Zustand passende finden kann. Nur darum handelt es sich, die Anwendung gut auszumöhlen.

Für einen Schwerkranken, der wegen zu großer Schwäche unsfähig ist, die kalten Bolläder zu gebrauchen, dienen als Ersatz die Voll- oder Ganzwaschungen, die bei jedem, auch dem schwächsten Kranken, leicht im Bett vorgenommen werden können. Wie sie zu gehöthen haben, sehe man bei den Beschreibungen. Sie werden wie die Bolläder so oft wiederholt, als der Kranke oder Bangigkeitsgeiger einen hohen Grad, eine hohe Ziffer aufweist. Gerade bei solchen an's Bett gefesselten Schwerkranken hätte man sich doppelt vor dem großen Zepter einer zu schroffen Anwendung; man würde stets das Nebel ärger machen. So könnte jemanden nennen, der oft Sache bettlägerig und ebenso lange Zeit in ärztlicher Behandlung war. Nach Besserungs-Anwendungen waren ver sucht worden, dieses紹介ierte. Nach der Heilung dieser Person, die in festes Rothen erfolgte, erfüllte der Arzt selbst, die Sache komme ihm wie ein Kind vor. Er beschrieb mich persönlich und wollte wissen, was denn geschehen. Der ganze Gang sei ihm um so unbegreiflicher, als nach seinem Da fürhalten nicht mehr die geringste Tätigkeit in dem Körper vorhanden war und seine sämtlichen Anwendungen mit Rüher ohne Erfolg blieben. Ich nannte dem Herrn den einfachen Hergang und die noch einfacheren Batherührungen. Mir beide haben ein, einen glimmen den Rennspan löst man nicht mit der Gewerippe aus; sein Rösser war zu schwach, das meinige sahste, langsam, den Fassungstränen des elenden Körpers entsprechend zur Anwendung gekommen.

Mich hat es oft erkannt, daß man hören und lesen muß, wie im morgigen Anfalle und Spätern Seute zahn, zwanzig und mehr Jahre das Bett nie verlassen können. Das sind bedauern-

würdige Gefäßspieße. So etwas begreife ich übrigens nicht und habe es nie begriffen, ganz wenige Ausnahmefälle abgesehen; es hat ja auch die heilige Schrift ihren 3-jährigen Kranken. Ich bin der festen Überzeugung, daß gar vielen dieser Bettläger und Bettbüterenten durch die einfachsten, mit Nachdruck und Rücksicht fortgeführten Wasseranwendungen wieder auf die Beine zu helfen wäre.

2. Das warme Bollbad

dient wie das kalte für Gesunde und Kranken.
Die Art und Weise, wie es genommen wird, ist eine gewisse.

Man steigt einmal in die mit Warmwasser so hoch angefüllte Badewanne (a.), daß das Wasser den ganzen Körper über spült, sein Theil bloß, d. i. über Käffer liegt. In dem Bade verweilt man 25—30 Minuten. Dann geht man rasch in eine

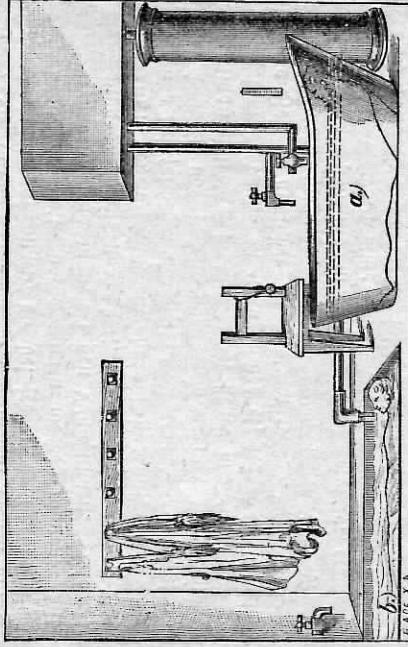


Fig. 5.

E. AUF X. A.

danebenstehende Banne (b.), die kaltes Wasser entläßt, und taucht bis an den Kopf, nicht mit dem Kopfe, unter, aber in Ernangung dieser zweiten Badewanne wäscht man den ganzen Körper möglichst rasch fort ab. In einer Minute muß das kalte Wasser fertig sein. Schnell, ohne abzutrocknen, wirft man sich in die Kleider und macht bis zu völliger Trocknung und Erwärmung Bewegung (mindestens eine halbe Stunde) im Zimmer oder im Freien. Landleute können ruhig und sofort wieder zur Arbeit zurückkehren. Das Bademasser hat bei diesen ersten Bäden eine Temperatur von 26—28°, bei älteren Personen von 28—30° R. Sod-

rath, mit einem Thermometer, daß man leicht bekommt, mit Zweißföhren und genau zu messen. Es genügt nicht, daß Querföhrerbüchsen hineingetauschen in's Barme und sofort wieder herauszuziehen, daß es fehle muß einige Zeit im Wasser belassen werden. Erfß das Ruhigsein des flüssigen Silbers gibt an, daß gut und lange genug gemessen sei. Wer immer das Bad bereiten mag, nehme es mit der Bereitung und der damit verbundenen Verantwortung ernst. Gleichgültigkeit und Eglendrian sind nirgends weniger am Platz als bei derart wichtigen Diensten der Rücksichtslebe.

Die zweite Art, dieses Bad zu nehmen, ist folgende:

Die Badewanne wird gefüllt nie daß erstmal, daß Badewasser aber hat die höhere Temperatur von 30—35° R. Über die Zahl 35 sollen bei dieser Art Bäder die Wärmegrade nie steigen (wann, in welchen Fällen sie zur Anwendung kommen soll, muß niets extra gesagt sein), unter die Zahl 28 nie fallen; durchschnittlich rathet und bereite ich sie selbst mit 31—33° R.

Bei diesem Bade geht man nicht einmal, sondern dreimal in's Barme, nicht einmal, sondern dreimal in's Ralle. Es ist dieses Bad das sogenannte warme Bollbad mit dreimaligem Wechsel. Das ganze Bade dauert offiziell 33 Minuten; die verschiedenen Wechsel verteilen sich auf diese Zeit also (man legt die Uhr auf ein Gehölz neben die Banne und zähle gut):

10 Minuten in das Barme,
1 Minute in das Ralle,
10 Minuten im das Barme,
1 Minute in das Ralle,
10 Minuten in das Barme,
1 Minute in das Ralle.

Mit Ralle muß ohne Abnahme stets abgeschlossen werden. Gefunde, kräftige Leute setzen sich in die Banne mit kaltem Wasser und tauchen langsam bis an den Kopf unter. Empfindsame Personen setzen sich und waschen rasch Brust und Rücken * ab, ohne unterzutauchen. Eine Gangwaschung thut Sedem, der die kalte Banne zu sehr fürchtet, dieselben Dienste. Der Kopf wird nie naß gemacht. Sollte er naß geworden sein, so trockne man ihn ab; ebenso trockne man beim letzten Heraussteigen aus der kalten Banne von allen Körpertheilen die Hände allein, damit selbe beim Anziehen der Kleider diese nicht naß machen.

* D. i. man wünscht so viel Wasser über die Schultern hinweg, daß es den Rücken hinunterläuft und ihn abspült.

Deutlich des Beteren, insbesondere bezüglich der nach dem Baden nothwendigen Bewegung gilt genau das beim ersten Bade gesagte.

Sieh hörde hier einige Bemerkungen.

Warme Bäder allein, d. i. ohne darauf folgende kalte Bäder oder kalte Befreiungen, verordne ich niemals. Die erhöhte Wärme, zumal wenn sie längere Zeit andauert und einwirkt, stärkt nicht, sie schwächt und macht den ganzen Organismus schwach; sie härtet nicht ab, sie macht die Haut gerade noch empfindsamer gegen alle Räste; sie schlägt nicht, sie bringt Gefahr. Das warme Wasser öffnet die Poren; es bringt kalte Luft ein, und die Folgen zeigen sich schon in den nächsten Stunden. Sämtlichen Lebewesen heften die auf die warmen Bäder folgenden Rätschäder oder Rätschungen (ich sehe keine wässerigen Massen-Umwandlung ohne die darauf folgende Kälte) gründlich ab; daß frische Wärmeflüssigkeiten die erhöhte Wärme herunterdrücken; es erfrischt, die überflüssige Hitze gleichsam wegwißend; es lösigt, die Poren schließend und die Haut leiser machen.

Die kalte Bürde ist von der löslichen Kälte, die auf die Wärme folgt, begleitet uns hier schon wieder. Gewisse mit Rücksicht auf die folgenden Rätschäder können und müssen die Warmbäder in höherer Temperatur, als sonst normal ist und ich unter andern Umständen ratthen würde, gegeben werden. Der Körper wird mit so viel Wärme erfüllt, gleichsam genoppt, daß er den Anstoß der eindringenden Räste gut aushalten kann. Wer beim erstenmal zu sehr vor der kalten Wanne zurückgeschritten sollte, nehme eine Ganzwaschung vor. Er wird Durst bekommen. Es kommt alles nur auf die erste Probe an. Wer es einmal verübt hat, nimmt schon des Wasserschadens wegen nie mehr ein warmes Bäde ohne das darauf folgende kalte. Bielet, die anfangs vor Angst gesittert, später aber sich an den merkwürdig wirkenden Wechsel gewöhnt, denselben lieb gewonnen haben, mußte ich streng Grenzen ziehen, soß daß Webermaß des Guten ihnen nicht zum Ubel werde.

Das Brüderlein, daß Krabben in der Haut, welches man beim Wiedereinsteigen vom kalten in's warme Bäde, besonders am den Füßen lebhaft verspielt, darf Niemanden beängstigen; es wird einem später ein angenehmes Frötzen.

Befindere Vorbereitungen, um z. B. die richtige Wärmetemperatur im Körper herzustellen, sind bei beiden Arten dieses Rätschades nicht notwendig.

Auch hier wie bei allen Warmbädern benütze ich nie über höchst selten bei Gesunden Barnhouse allein; ich mische stets Wärmeeude vom verschiedenen Heilkräutern bei.

a) Das warme Bollbad für Gesunde.

Wenn ich Gesunden, d. h. relativ Gesunden (gesunden, aber schwachen Menschen) warme Bollbäder verordne, so gehöreicht dieses nur dann, wenn doch gesundwüchte Leute zu den Warmwasserbädern sich nicht entschließen können, und allein zu dem Zwecke, sie durch das Warmbad mit folgender kalter Waschung allmählig für's frische Rätschad vorzubereiten und reif zu machen.
Meine Grundsätze und meine Praxis sind in diesem Stücke folgender Art:

Ganz gesunden und fräftigen Naturaen, deren frische, geröthete Züge schon selbst Wärme und Lebensfeuer prüht, gebe ich warme Bäder selten, fast nie. Sie verlangen auch nicht daran, sie streben wie der Stich in's kalte Wasser. Süngern, schwächlichen, blutarmen, nervösen Personen rathe ich es als gut, besonders jenen, welche Müllage zeigen zu kämpfen, Rheumatismen und ähnlichen Gebrechen. Die Säus mütter, welche so frische schon durch alle möglichen Mühseligkeiten aufgerieben werden, mögen hier oben ansehen. Seben Monat ein folches Bädo mit 28° R. und folgender kalter Wasserdusching, 25—30 Minuten dauernd, würde genügen. Bei Anlage zu Gliederfucht, Gift, Bodagra und zwei solcher Bäder in jedem Monat besser als eines. Zur Sommerszeit sollen die jüngeren Personen die kalten Bollbäder verischen.

Bejahrten, schwächlichen Leuten empfiehle ich der Reinlichkeit der Haut, der Aufkräftigung und Stärkung wegen wenigstens allmonatlich ein warmes Bollbad mit 28—30 R. von 25 Minuten Dauer mit abschließender fräßiger Wasserdusching. Sie werden jedesmal in Folge der erhöhten Transpiration (Hautthätigkeit) und der Lebendigeren Circulation (Umlauf) des Blutes wie neu auftischen.

b) Das warme Bollbad für Sterile.

In welchen Krankheiten das warme Bollbad anzuordnen sei, das besagen die einzelnen Krankheitfälle. Beide Arten desselben kommen in Betrachtung, und man hat bei gehöriger Rörficht und Künftlichkeit durchaus nichts zu fürchten.

Die Bäder verfolgen einen doppelten Zweck: in einem Falle sollen sie durch Zufluhr von Wärme die Körperwärme erhöhen, vermehren, im anderen Falle mitwirken zur Auflösung und Ausscheidung von Stoffen, welche der Körperein allein aus eigener Kraft nicht mehr entfernen kann.

Die warmen Böhläder werden bereitet als

Seublumenbäder,

Gefütenreis- (Radel-) Bäder,
Gemüse Bäder.

Die Bereitung und Wirkung der zwei ersten Bäder wurde der Hauptstunde noch schon bei der Diskussion über das warme Gefübd angesehen. Nur einige Punkte seien der Vorlesung halber wiederholt.

aa) Das Seublumenbad.

Ein kleines Säufchen mit Seublumen angefüllt kommt in einen Reissel heißen Baffern und bleibt mindestens eine Viertelstunde im Sude. Der ganze Bub wird in die mit Barnimaffer bereitstehende Wanne geschüttet und die Mischung, bis sie die vorgeschriebene Temperatur erreicht hat, mit warmem oder kaltem Wasser aufgefüllt. Dieses Bad, das leichteste und häufigste, ist eigentlich das unbedeutigste, das normale Bad zum Bärmen des Körpers. Nach Gesunde können es jederzeit benutzen. Bei mir zu Hause geht mancher Bädername, von solchen Seublumenbad umschwämmert, Dorf auf und ab. Das kaffeefraue Baffer öffnet eindringlich die Poren und löst Unhässungen im Körper auf.

bb) Das Haberstrohbäder.

Nachdem ein orientalischer Bisschel Haberstroh in einem Gefäß siedenden Baffers eine halbe Stunde lang gelitten, verfährt man mit dem Waschthe wie oben.
Dieses Bad wirkt stärker als das Seublumenbad und ist bei Nieren- und Blasenbeschwerden, bei Stein-, Grieß- und Gichtleiden vorzüglich.

cc) Das Füthenreiser- (Radel-) Bäd

wird also bereitet: Man nimmt Füthenreiser, je frischer, desto besser, klein zerkauten Reiser, selbst recht harlige, gleichfalls zerschnittenen Dattengäpfen, und siedet die ganze Rasse, hant durch einander geworfen, eine halbe Stunde in heißem Baffer. Mit dem Wasser verfährt man wie oben. Auch dieses Bad hat geringen Einfluß auf Nieren- und Blasenleiden, doch schützen vor allem die Kräuter gegen die Angreifer.

Das Haberstrohbäder. Seine Hauptwirkung betrifft die Haut, welche es zur Thätigkeit spontan, und die inneren Gefäße, welche es stärkt. Dieses wohlthirende und stärkende Füthenreiserbad ist so reich das obenerwähnte Bad der älteren Leute.

dd) Gemüse Bäder:

nenne ich jene, bei denen, wenn gerade das nothwendige Quantum einer dieser Heilpflanzen abgeht, die Wirkung von mehreren zusammengegeben werden in ein Bad. Um häufigsten habe ich gemacht die Wirkung von Seublumen und Haberstroh, indem schon die Pflanzen zusammen gehobt wurden. Das Haberstrohbäder wird auf diese Weise auch kostspieliger.

Bäder wären schon gut, sagt mir Einer, das weiß ich; aber die Sache kommt zu thuer und ist viel zu umständlich.

Mit Recht könnte mir derjenige meiner Leier dielen Einwand erheben, welchen ich nach Weichenhoff, nach Farschad oder sonst einem Bade schaue, oder welchem ich etwa verordnen wollte, er solle die kleinen, schwarzen, sorgfältig verpfropften, thauen Fichtenadelgrat-Blüthenfaulen und im jedes Bad die Hälfte oder ein Drittheit des Smahaltes gießen.

So aber hat Niemand auch nur den geringsten Grund zur Klage, zur Entschuldigung, zu einem Einwande. Der Zweck sieht kaum sinnliche Bilder mit Leichtigkeit bereit, und er hat in jedem Falle den reinsten Gyrat, wie er ihn äußer und unverfälschter an seinem Drie bekommen kann.

Gerade für ärmerne und unbemittelte Leute habe ich solche Bäder lange Zeit gefücht, damit auch sie der Wohlthat des Bades, das auf die Gesundheit vielfach so großen Einfluß übt, nicht ganz verlustig gehen müssen.

Der Reisen bedarf es dazu nicht, höchstens eines Ganges auf

den Markt oder Groß-Speicher oder in den nahen Wald.

Dort die Bäder auch nur ein paar Schritte oder ein gutes Bort.

Seublumen und ein Bisschel Haberstroh schenkt jeder Bauer jedem

Werner; keine Dame veragt ihm ihre Zapfen und ihr grünes

Reißig. Eine hölzerne Stande (Zuber, Schaff) hat noch ein Seber

unter dem Hausrath; im Rothstalle bringt sie der Nachbar gerne.

Dieses genüge bezüglich des Kostenpunktus.

Was die Nutze, die Unständlichkeit angeht, so stelle ich einzig

die Frage: ist es für dich, für deine Angehörigen weniger un-

färdlich, wenn du nochenlang aufs Krankenlager geworfen wirst,

oder wenn der verwahrloste, über Gefühl verfügte Körper gesund und nie erfrischte, niemals neu aufgerichtete Körper langsam dahinließt? Von Mühe und Arbeit kann da gar nicht die Rede sein; ich müßte es Bequemlichkeit und Frödigkeit nennen, wenn immer es zu viel wäre, meinen allgemeingültigen Anforderungen zu entsprechen. Wer solche Gefügung hegen würde, verdiente in der That gar kein solches Bad.

3. Die Mineralbäder.

In dieser Etappe schaue ich ein Wort über die Minerale - darüber, wegen deren ich sehr oft schon befragt wurde. Meine unmäßige Unzufriedenheit über diesen Punkt ist folgende. Ich kann nach all den Grundsätzen meiner Bäderkur nicht dafür sein, weil ich alles Yowurte, alles Gewaltsame nicht lustige, ganz gleich, ob von außen nach innen oder direkt nach innen gewirkt wird. Mein Urtheil lautet und wird immer lauten: Die gefürchtete Unzufriedenung ist die Leiste, ob es sich nun um die Bäderheilmittel, oder ob es sich um Medikamenten u. s. w. handle, und nur mit einer Kenntnissung seines Zweck erreichst, soll ja keine zuviel gebrauchen. Wir müssen der Natur, dem Kranken oder geschwächten Organismus faste an die Hand gehen, nicht streng und sturmisch; wir müssen den frischen Körper loslassen milde und leicht an der Hand führen, ihm bisweilen helfend und frugend unter die Arme greifen, aber ihn nicht aufzudrängen, ihn nicht zerren und stoßen; wir müssen nicht durch diese und das absolut etwas einmischen wollen, sondern nur mitarbeiten, daß der Körper mit seiner Werth fertig werde, und sofort von dieser gefürchteten oder gefürchteten Wirkung abstecken, sobald der Körper allein sich metter zu helfen weiß. Niemandem wird es, um ein Beispiel meines Verfahrens auszuführen, entgangen sein, daß er die allbekannten Wasch-, und Drahtbüffeln, die Fröttrüffer u. s. w. bei mir nicht findet. Ich habe diese Sachen früher angewendet, wenn auch nur in vereinzelten Fällen, aber die Erfahrung gemacht, daß das Bäder allein ohne diese doch mehr oder weniger gewaltsamen Manipulationen (der arme Körper hat dann auch zu aller Arbeit hin noch die gehetzten und gesürdeten Muskeln und die ebenso beschwerte Haut in Ordnung zu bringen) die besten Wirkungen thut, wenn es nur richtig angewendet wird. Den Fröttrüffel veracht bei mir den ganzen Tag und die ganze Nacht hincmit kaum empfiehlt.

Der Name Mineralbad schon deutet eine strenge Wirkung an. Mir diese Bäder, heißen sie, wie, und kriessen sie, wo

sie wollten, enthielten mehr oder weniger, gefürchtete oder häufigere Salze. Solche Salzwasser, non aufßen nach innen angemehdet, kommen mir vor — man verleiße den Wassdruck — wie der Regen und der förmige Sand, welche ich zum Rügen, zum Reinigen des Silbers oder noch absonder Metalles annehmen wollte. Silber und Gold sind saut und fein. Sind das die inneren Organe weniger? Ein Hauch trübt das Silber, rauhe Balsmittel verfehen, verunreinigen es. Es wird bei solcher Bearbeitung wohl blau; Regen und Sand nehmen den Staub und Schmutz gründlich weg. Da, nur allzu gründlich, und lange wird das Erüberzeug folche Behandlung, besser gesagt Mißhandlung, nicht aushalten. Die Unwendung brauche ich nicht zu machen, auch nicht lang und breit zu erläutern, um welche empfindsamem, weichen, überaus edlen Metall folche Bäder ihre Reinigungsarbeit vornehmen.

Und was sagt denn die Erfahrung zu dieser Behauptung? In großen Badehäusern trägt man vielleicht die Heimgangenen nicht am Tage, sondern in der Nacht, nicht mit Gelang und Lust, sondern in aller Stille, um die Seebaden nicht unangenehm zu berühren und zu informodieren, auf den Friedhof zur letzten Ruhestätte. Über man trägt manch, ziemlich viele hinaus. Es flieht jährlich eine ziemlich große Anzahl Menschen in den verschiedensten Bädern. „Der aber die war in dem und dem Jahre das erstenmal hier,“ heißt es; „es ist ihm, ihr vortrefflich bekommen.“ „Das alte Seiden kam wieder, und er, sie ging wieder hin.“ „In dem und dem Jahre war er das zweitenmal dort,“ sagen die Ungerörigen, „aber es befam ihm weniger gut. Das Nebel kührte in erhöhten Grade ausüßt, er ließ es sich nicht nehmen und reiste ein drittesmal hin. Er fehlte förmlich gefrästigt ausüßt, er sahien prächtig zurück zu sein. Über er fehrte nur zurück, um dochheim zu sterben.“ Manchem erspart der frühe Tod am Ort und Stelle noch die Reisefosten. Diese Geschicke und ähnliche andre habe ich zu unzähligen Malen erzählen hören.

Wer der Berührung und Gefellschaft wegen und rein zu äußerlichem Gebrauche berlei Drite befiehlt, hat Dinges nicht zu fürchten; er hat nur mit seinem Geschleute zu rechnen, der vor allem Kinderen in die erfarrungslosse Kür genommen, am gründlichsten ausgepeunkt wird.*

* Manches amüsante (heitere), auch manches recht traurige Stüttchen aus so einem Buchlein ließe sich hier anfügen. Doch ich denke, besser ist schwieger als reden, wenn diese Geschichten auch recht viele gute Scherzen enthalten. Wichtig, daß ich später einmal damit dienen kann.

„Auch gewöhnliche, selbst Bauern-Leute, denen der Kopf nicht mehr an der rechten, der demütigen Stelle steht, welche die besseren, pudirten, gehüdeten und fortgeschrittenen Menschen nachzulassen, nachläffen wollen, besuchen zwar keine Badestadt, — daran verhindert sie zum Glück der Herr Habenichts in der Hof- und Weisentalstraße, — aber sie fangen an hier verschriete Sachen an. Zu mir kam einst ein Bauer und sagte: „So, jetzt habe ich das beste Mittel zur Reinigung des Körpers gefunden; es ist eine Art von Schädlösser, und ich nehme dasselbe öfters.““ „Korin bestehet es denn zu“, fragte ich ihn. „Nach einigen Jögern gestand er, daß er einen Löffel Salz in Wasser auflöse und daß Salzwasser rückttern trinke; das nutze außer aus, und es sei ihm lieber (natürlich dem aufgeschärften, aber geschwindigkeitsfülligen Springinsfeld!) als daß heile Mineralwasser. „Ich wünsche den Bauern, aber er ließ sich von keiner von ihm selbst erfundenen Kur nicht abbringen. Er trank noch eine Zeit lang fort; dann aber bekam er Magen- und Verdauungsbeschwerden, Blutarmuth und starb, erschöpft und entkräftet und ausgefegt, in den besten Mannesjahren.

„Also immer hübsch beschieden und vernünftig bleiben und niemals einen Reichen und Börschenken, dem Scheinkar Beflers gehoben wird und zu Gebote steht, beneiden! Das wäre unchristlich und thöricht.“

„Auch solche sollst du nicht lächerlich antischen, die wegen Krankheit und Anlage zur Schwindsucht u. s. m. sogenannte Umtastthe oder Luftkunstreise befähigen können, die nach Meran gehen oder nach Südfrankreich oder nach Italien oder gar nach Afrika. Ich dente mit innen: für den Eßb. ist der schlechte Ort das Weisser für den Regel das herrlichsteheim die frische Luft und die freie Natur; für mich das zuträglichste, daß Gotts Schöpferhand mich geschildet hat. Will die Luft mir zu ruh werden, nur, dann suche ich mich abzuhalten; auch in Krankheiten wird mir das heimathliche Wasser so gute Dienste thun wie jense, daß in fremden Landen fließt. Soll ich sterben nach Gotts Willen, gut, einmal muß es doch sein, und die heimathliche Erde, sagt man, deut leichter; in ihr ruht es sich besser und friedlicher.“

„Welches sind denn die lächerlich von neuem approbierten Erfahrungen auf über solche mild oder hoch gelegene Luft-Badeplätze?“

„Ich stelle nur die zwei Fragen: Wie viele von denen, die wirklich dahn flüchteten, sind gründlich geholt heimgefehrt? Gerner.

Wie viele sind für immer besondres in den wärmeren Kurorten gebücten und dort begraben worden? So bleibe im Lande, nähre Dich täglich.“

V. Zehetbäder.

„Ich fasse die folgenden Bäder unter dem Namen Zehetbäder zusammen, einmal, weil sie einzelne Körpertheile betreffen, vorzüglich aber, um dieser Kleinigkeiten wegen nicht noch weitere größere Abschnitte machen zu müssen.“

1. Das Hand- und Armbad.

Der Name besagt genug, und an Ort und Stelle wird bei den betreffenden Krankheiten gefragt sein, wann und in welchen Fällen diese Bäder angunend sind, ob salt oder warm, wie lange ab 2—3 Minuten, ob eine Viertelfunde, wie oft zu wiederholen, in welchem Rünterabschluß u. f. w.

Bezüglich der Anwendung genüge die eine Bemerkung: Es hat z. B. Genard einen hohen Finger. Ich würde nicht allein auf den Finger, sondern auch auf die Hand, auf den Arm, auf den ganzen Körper. Der hohe Finger ist nur eine Frucht des hohen Stamms, des hohen Stammes, der Stamm in Drönnung, liefert er genügenden und guten Saft, so muß auch die Frucht eine gute werden.

Die Anwendungen, resp. die Verbesserungen der Zweige und Blätte, d. i. der Hand und des Arms, geschehen neben dem Blatt in die Hand- und Armbäder.

2. Das Kopfbad.*

Zu den wichtigsten Heilbädern zählt das Kopfbad. Daselbst kann, salt oder warm, am besten infolgender Weise genommen werden. Man stellt ein Gefäß mit Wasser auf einen Stuhl und hält den Oberkopf (siehe Abbildung), der eigentlichen Haarwoden, in's kalte Wasser ungefähr eine Minute, in's warme 5—7 Minuten. Soviel das Wasser am Hinterhaupte die Haare nicht berührt, kann mit Wasser gießen durch die hohe Hand nachgeschöpft, d. h. es können die trocken gebliebenen Haare gleichfalls benetzt werden.

* Wiederholt steht sonst an verschiedenen Stellen, daß der Kopf einer Wassertr.

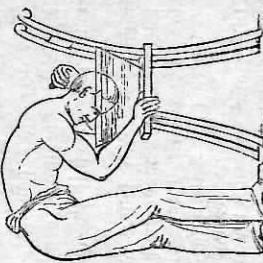


Fig. 6.

Nach dem Bade soll man die Haare sorgfältig abtrocknen. So immer sei es, daß sie durch Guss oder Dampf naß werden, und ich rufe große Borricht und Genügsamkeit an, da bei Betrachtung leicht schmierige Kopfläden, wie Kopfrheumatismus u. a., die Folge sein könnten. Nach der Übriothebung bleibe man im Zimmer oder seze eine die ganze nahe Haarfläche bedeckende Mütze auf, bis Kopfhaut und Haare vollständig trocken sind.

Viele melden ein stürzernes Verfahren im Kopfbade an, besonders junge Leute vom Lande. Sie tauchen ihren Kopf öfters nach einander unter im Brunnentroje wie die Eulen im Zeiche oder halten den Kopf unter die Nöhre. Es thut ihnen wohl so. Ganz recht! Sie sollen es nur nicht zu arg (zu lange und zu oft) treiben und die Regeln des Hygiens gut meinen.

Gut ist das kalte Kopfbad Dem, der krankes Haar hat. Bei langem Saare * bringt das Haar schneller durch auf die Haut, — was eigentlicher Zweck des Bades ist, — und die Trocknung schreitet langamer voran. Solchen rathe ich stets das warme Kopfbad an wegen seiner längeren Dauer.

Die Kopfbäder verordne ich zweitens gegen Kopfscheiden — dann sind es immer kalte und kurze —, meistens jedoch solchen Personen, bei denen der Saarhoden insbesondere der Zunehmeplatz aller möglichen Geschwüre und Geschwüren, Flechtenartiger, trockener Staub usw. Läge, eine förmliche Fundgrube von Geschwüren und Staub und gar noch von Unseren ist, was freilich eher und besser die Nacht als der Tag, nur nicht das Haar beschonen sollte. Mitunter bekommen diese auch warme Kopfbäder nonsängerer Dauer, abschließend mit kalter Uebereitung oder kalter Wärmablung. So mache auf diese Kopfsäder noch aufmerksam. Wenn auf dem Quide im kleinen Häuschen und im noch kleineren Stühchen den ganzen Winter hindurch die ohnedies kleinen Sch- und Lufträger, Fenster genannt, niemals geöffnet werden, so entsteht zuletzt eine Luft, die man förmlich schreiben kann, und die jeden einbrechenden Freunden mit Blasphemie klägt.

nicht naß werden sollte. Der Hauptgrund liegt darin, daß Leidende insbesondere mit dem nothwendigen Hydrothen es nicht genau nehmen und so sich leicht ein Nebel zusetzen. Ein blühigen Kopf gerade der befindet bei Männern jeder Alters haben hilf die Genügsamkeit. 3. B. bei Anlage zu Kopfleiden, auch beständig der Kopfhauptheile, große Vortheile. Langes Haar ist ein schöner Schnauz, eine schöne Beigabe des Kopfes; aber sie lassen nicht gleich werden. Die Haartheile kennt jede Haarsmutter.

Und wenn in einer Stunde nie gereinigt, nie aufgerundet wird, wie muß dann zuletzt der Boden aussiehen? Dann es dem armen Haarhoden anders gehen, wenn die langen Haare über die zwei- oder dreifachen Kopfumhüllungen das halbe Jahr hindurch keinen Sitzhauch und keinen Sonnenstrahl hineingragen lassen auf die ohnedies im Verborgenen lebende Kopfhaut? Und wenn da nie ein Bächer oder eine lange gründlich, recht gründlich ihre Werke thut, wie mag es außer aussehen?

Naß da kann sich ein Morast von Kräften u. s. w. bilden, eine Süßniß, und manche Mutter meißt zu erzählen, was folgende Grünheit zeitigt.

Leider ist nur zu wahr: die Kopfhauptheile wird vielfach sehr vergrößert. Man wählt jahraus jahrein jeden Morgen sein Gesicht und meint, damit sei es abgethan. Damit ist es noch lange nicht abgehant. Ich empfehle die Kopfhauptheile im Interesse der notwendigen Reinlichkeit, dann der Gesundheit der Jungen wie der Erwachsenen; in erster Linie soll sie den Müttern empfohlen sein.

3. Das Augenbad

ist fast oder worn zu nehmen. Man bereitet es im beiden Fällen seinen Augen folgendermaßen: Man taucht das Gesicht in das kalte Wasser ein, öffnet die Augen und läßt diese $\frac{1}{4}$ Minute gleichsam baden. Dann erhebt man sich, setzt ungefähr $\frac{1}{4} - \frac{1}{2}$ Minute aus und taucht Stirne und Augen von neuem ein. Die Wiederholung kann geschehen 4—5 mal. Das warme (24—26° R.) Augenbad soll stets mit fast abschließen, sei es, daß man das letzte Bad falt nimmt, oder daß man zum Schlusse die Augen mit frischem Wasser abwascht. Diesgleichen sei das Bädenaß nicht warmes Wasser allein, sondern wieder Räuterwasser. ¹ Löffel Gemahlerer Senföl oder Öl und von Ölgegenstoff haben mir stets gute Dienste geleistet.

a) Das kalte Augenbad muß vorzüglich bei geschwollenen, aber frischen Augen. Es läuft und erfrischt den ganzen Gehäpparat in seinen inneren und äußeren Bestandtheilen.
b) Das warme Augenbad (Launarm) wird verwendet, um Geschwülste am äußeren Auge aufzuweichen und umgejunde. dritte, eiterige Entzündung in dem inneren Auge zu lösen und auszugießen.

C. Dämpfe.

Wie unsere sämtlichen Wasseranwendungen, so wirken auch die Dämpfe in der gelindesten Form und behaft durchaus unges

fähiglich unbefriedigend. Gleichermaßl erhebt die Anwendung der Dampfer dämpfe große Vorstöße. Was den Kranken, der richtig und nach Vorschrift anwendet, gesund macht, kann bei Nachlässigkeit und Gleichgeltkraft einen Gefundenen krank machen. Wer z. B. unmittelbar nach einem Dampfbad ohne vorhergehende Aufschüttung in's Freie, an die frische Luft tritt, kann nicht nur krank, er kann tödlich krank werden. Die Unwendung ist daran so unschuldig wie ein neugeborenes Kind. Diese erste Benutzung soll zur Voricht, nicht zur Mengelkraft ermächen. Ich wiederhole, daß bei richtigem Gebrauche niemals ein Gefühl nicht die leiseste Gefahr zu befürchten ist.

Sind Dämpfe zur Heilung überhaupt notwendig? Wenn eine Hausfrau ihre Wäsche reinigt, so gebraucht sie warmes und kaltes Wasser. Das warme Wasser soll das zu entfernen auflösen, das kalte Wasser soll das Geschleife wegholen. Ein ähnlicher Prozeß (Wongong) vollzieht sich beim Heilverfahren. Auch bei Krankheiten muß Verchiedenes, wie Blutentzündungen, verdorrende Gänge u. s. w. auf- und ausgelöst werden. Das geschieht durch die Wärme. So dann muß der Körper geprägt und widerstandsfähig gemacht werden. Das geschieht durch die Röthe.

Jeder Körper muß demnach ein gewisses Quantum, ein gewisses Maß von Wärme haben, wenn seine Arbeit von Statten gehen soll. Der gesunde Körper besitzt in sich Naturwärme genug, er braucht keine Zuthat.

Jeder fränkende Körper fühlt sehr bald den Hungern, daß Schleim der nothwendigen inneren Wärme, derselbe muß auf irgend eine Art erlegt werden. Bei vielen Patienten genügen die Bäderungen und Umwälzungen; bei andern thun die Dämpfe, diese fünftliche Zuführer, ich möchte sagen Einneßung der Wärme, bessere Dienste.

Was in bestehend richtige Dampfverfahren?

Diese Frage zu beantworten ist nicht leicht. Ich theile lediglich meine Erfahrungen mit und geschehe gleich im Anfange, daß ich dieses Verschaffen öfters änderte.

Anfangs schloß ich mich der allgemeinen Praxis an, welche ganze Dampfsäde vorgog, und diese erfolgte ich 13 Jahre lang. Da ich indessen im Verlaufe dieser Jahre die erwarteten Wirkungen nicht sah, änderte ich daran. Sonnenschein 3 Jahren geschah dieß sogar dreimal, bis ich endlich die jetzige, überaus gesunde, alles Echte fortglücklich vermeidende Art, den Dampf nicht gleichzeitig auf den ganzen Körper, sondern nur auf Teile des Leibes einwirken zu lassen, als die vorzüglichste und vortheilhafteste anerkannte und nun schon seit vielen Jahren mit den besten Erfolg praktizire.

Doch ich muß hier etwas weiter auszählen.
Vor ungefähr 30 Jahren kamen auch bei uns im Süddeutschland die russischen Dampfbäder in Uebung. Da viele Familien nicht im Stande waren, die damals nur Großstädten eigenen Gesundheitsväter zu gebrauchen, so erfand man, wie ich mir die Sage erkläre und denke, als Erfolg befürchtet bekannten Ich wußte es nicht, der ähnliche Schnellstreubad diente Letzten sollte.

Auch ich ließ mit einem solchen Schnellbaden fabrizieren, d. i. einen Kasten mit einer abschließbaren Gangangstür und einer Duschung, dem Himmel zu, durch welche man bequem den Kopf strecken konnte. Die Dusche des Dampfes geschah von außen; der Patient oder Schnelllustige saß oder stand im Innern des Raumes und beschäftigte mit stielner Respiration (Ergebung in sein Schädel) das vor ihm angebrachte Thermometer. Ein trockenes Luch umhüllte den Haß, um das Entweichen des Dampfes zu verhindern; nasse Römer preßten oder Umwälzungen bedachten den Kopf, um ihn, während der ganze Körper schon nach 10—15 Minuten in größtem Schwitze war, tuhlig zu erhalten. Das Dampfbad beschloß ein Döllkopf (eine Gießkanne Däffier) oder ein Döllkopf. So oft größere Schnitte erwidneten waren, ließ ich zweimal, je 15 Minuten lang, in dem Raum Außenholz nehmen mit jedermann rascher, $\frac{1}{2}$ Minute währende Wasserdampfung. Die Art und Weise der Bereitung dieser Gangdampfbäder schien mir unübertrefflich; mir war nur unbegreiflich, daß die Erfolge nicht, ebenfalls vorzüglich waren. Zur Winterszeit insbesondere hatte die Sage große Schwierigkeiten. Sonnenschein weniger Minuten brachte der heisse Dampf, welcher den ganzen Körper gleichmäßig einwölzte, von allen Seiten ihn gleich heftig angriff, auch den ganzen Körper in starken Schweiß und damit in große Empfindlichkeit der Räthe gegenüber. Mir wenigstens war es stets sehr schwer, nach dem Bade die ganze Hautfläche gegen die frische, kalte Unterluft so zu schützen, daß nicht irgend ein Fleck der Haut Schwaden gesittet und längere Zeit Beschwerden, zwanzig Minuten heftige Schmerzen bereitet hätte. Ich protestierte viel, wie diesem Zustande abzuheilen sei, und batte noch mehr darüber nach.

Da führte mich gerade zur Winterszeit einmal der Weg nach Würzburg; ich litt an ähnlichem heftigem Rätheny. Der Zufall spielte mit ein Blatt in die Hand, welches auf der letzten Seite die an's Mundesbare grenzenden Wirkungen der russischen Dampfbäder in einem überzeugenden Lobeshymnus pries. Unter Widerem hieß es: man probire es nur; ein einziges Dampfbad ist im Grunde, den heftigsten Räthen zu heilen. „Das muß ich doch mal sehn,” sagte

ich, und — gedacht, gehan. So fuhrte die Kühleit auf, nahm ein solches Bad, und in der That, ich fühlte nach der allerdings rüffischen Dampftur eine Spur mehr von meinem Rotarach. Über nur langsam! Raum waren 5—6 Stunden verflossen, da saß im ganzen Körper ein neuer Rotarach, hoppelt so heftig, als der alte, den ich im russischen Bade durchgeflossen.

"Ih! so!" dachte ich und sagte mir leise in's Ohr: "Diese Art, Dampfbader zu nehmen, kann nicht die richtige sein. Ich sehe ganz ab von mir selbst; wie aber soll ein Geschwächter, ein Kranker, vollends ein Schmerzkranker etwas anwenden, was selbst einen fräsigsten, gefunden Mann erschauern macht? Fürsahr, ein solcher muß anders bedient werden."

Um die weiteren Erfahrungen und Versuche brachten mich zu der Überzeugung, daß derselbe Grundsatzz, welcher für färmliche Wasseranwendungen gilt, auch bei den Dampfen Geltung hat, daß nämlich die gelesene Art eine Wonne und die den Körper am meisten schontende. Niemals werde ich (z. B. zur Vermehrung der Rattenvärme) irgend einen Dampf gebrauchen, wo eine kleine Raffensammlung, ein Guss oder ein Salbad ausreicht; niemals werde ich den ganzen Körper durch ein Ganzdampfbad quälen und ausmergeln im Fallein, in denen Dampfe auf einzelne Körperteile gerichtet. Ne quid nimis, d. h. ich bleibe auch beim Dampfverfahren auf der goldenen Mittelstraße: nichts der Natur abzwingen wollen, sondern ihr an die Hand gehn, sie freundschaftlich früßen und durch kleine Hilfsmittel einladen, daß sie selbst und allein und freiwillig den Dienst thue.

Meine ländlichen Dampfe sind eigentlich nur Teile des Körpers; dennoch bleibt keiner derselben ohne Einwirkung auf den ganzen Körper. Gerade darin scheint mir der große Vortheil zu liegen. Die Dampfe berühren oder, wenn man will, schwärchen nur die leibende Körperstelle und lassen den übrigen gefunden Körper intact, unberührt, ungeschädigt. Dieser behält seine volle Kraft und ruht, während der leibende, vom Dampf angegriffene Theil in voller Arbeit ist, unterdessen gleichsam eine Reile aus, um dem gelähmten Mitgenossen alsdaho von seiner Kraft mitzutheilen.

Dieke meiner Dampfanwendungen dienen lediglich dazu, den Wasserkörper anzuordnen vorzuarbeiten, dieselben, z. B. durch Steigerung der Körperwärmee, zu vermögliechen, vielleicht wirksam zu machen oder im Sinne des Körpers (z. B. durch Auf-

leistung im Auftröhre und Zunge) den von außen käftigen Wasseranwendungen in die Hand zu arbeiten. Ganz fehlen nur kommt einer der Dämpfe für sich allein als abgeschlossene, ganze Wendung vor.

Die notwendigen Vorrichtungen zu regeln bezüglich der Wärmung, Befreiung, Bewegung enthalt die spezielle Besprechung der einzelnen Dämpfe.

Noch muß ich warnen vor einer Zäufbung.

Sehr oft kommt es vor, daß einer der beschriebenen Dämpfe, insbesondere der Kopf- und Fußdampf, in besonderer Weise günstig wirkt. Sie machen, weil sie stark aufzulösen und auszuteilen, sehr leicht, ungemein behaglich, viele Patienten überaus froh und glücklich. Die Gefahr liegt nahe, daß sie das Gute mißbrauchen, den herstellenden Dampf zu häufig vornehmen und so unüberlegter Weise ihrer Gesundheit großen Schaden aufzufügen. Modus est in rebus! Nur immer messe Maßhaltung sich zur Regel und pflicht machen!

Zur Beschreibung will ich einige besondere Fälle anführen. Ein Rekonvalenzent nach Typhus oder einer anderen schweren Krankheit hat noch bedeutende Umtautungen am oder im Kopfe oder anderwo. Dämpfe thätten da treffliche Dienste. Ganz gewiß, aber sehr sparsame und leichte Kopf- oder Fußdämpfe; denn wir haben es mit einem blut- und säftenarmen Individuum zu thun. Um ein Blündholzchen auszuholzen, brauche ich einen Schmettelaßhalz, der leise rhythm reicht aus.

Daselbe gilt von allen kalten Personen. Die wärmenen Dämpfe bereiten ihnen Wohlbehagen; zu viele Dämpfe aber wären ebensoviel Blut-Wärme- und Lebenssauger.

Über Karpe, Forpulete Zeute können sicherlich viele Dämpfe, vieles Schwitzen ertragen?

Diese Lehr oft am allernötigsten, aus dem einfachen Grunde, weil sie blutarm sind. Gerade bei solchen Individuen bin ich mit Dämpfen überaus sparsam und greife mit Borste nach den Rütteln, um auf gute Transpiration (Klaßdünftungen der Haut) hinzawirken. Wo diese in Drönung ist, ist Fleischschönheit nicht nothwendig.

Ein Patient lagt über heftige Schmerzen in den Füßen. Er wünscht Fußdämpfe auf die ausgemergelten, spindelbüren Beine. Wie höricht, wollte man seinem Bunde missfahren! Ein solcher in der That armer "Häuter", wie die Tiroler brizehnend sagen, hat nichts Weiteres auszuschöpfen und herzugeben. Nun applizire ihm statt der Dämpfe Haßbäder und ölfreie Aniegäufe.

Die von mir angewendeten Dämpfe sind der Reihe nach folgende:

1. Der Kopfdampf.

Die Anwendung des Kopfdampfes erheischt einige Kleinere Vorberichtigungen. Zu bestem Vorzahme nämlich sind notwendig ein kleines Holzgefäß (Fig. 7), mehr tief als weit, mit Decken, auf welche man bequem die Hände stützen kann, und einem gut abschließenden Deckel; sodann zwei Stühle und zum Bildeten des Behandlungsraumes eine größere Wolldecke. Von den Stühlen bient der eine höhere zum Sitzen, der zweite niedrigere als Untergesell des Holzgefäßes (Schaff, Schäfer, Kübel, Gefäß).

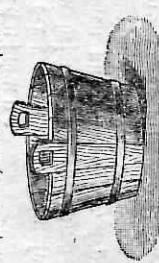


Fig. 7.

Wenn all die genannten Gegenstände bereit stehen, wird das auf den niedrigeren Stuhl gestellte Holzgefäß bis zu Dreiviertel angefüllt mit frudelndem Wasser und mit dem Deckel und einem feuchten Tuche gut verschlossen, damit bis zum Gebrauch möglichst wenig Dampf entweiche. Der Patient hat den ganzen Oberkörper bis zu den Beinleidern entblößt und über diese als abschließende Rinne ein trockenes Tuch gelegt, um den niederrinnenden Schweiß aufzufangen und das Nasswerden der Beinleider zu verhindern. Er lege sich auf den größeren Stuhl und stützt die flachen Hände auf die Lehren des Holzgefäßes, den Oberkörper über das Gefäß hinwegend (Figur 8). Oberkörper und Gefäß werden sodann mit der großen Wolldecke bedeckt, aber nach allen Seiten hin derart eingehüllt, daß auch nicht durch die kleinste Dehnung Dampf entweicht. Jetzt erst entfernt der Behandlende, dem Behandeln gerade gegenüber befindlich und von untenher die Wolldecke etwas öffnet, in die Höhe hebend, den abschließenden Deckel mit dem angeschwitzten Tuche; der Dampf bringt ungeteilt wie ein glühender

Gstrom auf Kopf, Brust, Rücken, auf den ganzen Oberkörper ein und begibt seine auflösende Arbeit.

Wer zur Aufsicht und Bedienung beigegeben ist, sorge möhl dafür, daß schwächere Patienten, denen der Rücken leicht wehe thut, bequem liegen, eine gute Stütze im Rücken haben u. s. w. Dagegen achte er nicht auf Kleagen und die verschiedenartigsten Musäfe wie: ich halte es nicht ferner aus, mich muß der Schlag treffen u. a. Zum ersten Augenhilfe mag Mancher ob der ungewohnten Glühtemperatur erschrecken; doch bald hat er sich an das tropische, das heiße Klima gewöhnt und schnell einige kleinere Röthe eile gefunden. Beim ersten Anfärmen der hitzigen Wolken suche er eine mehr aufrechte Stellung einzunehmen, den Kopf zu heben, nach verschiedenen Richtungen zu wenden u. s. w. Mit dem Ungeübten und dem Nachlassen der Hitze lebt der Oberkörper in die vorgeführte, gehüllte Stellung zurück.

Zu befürchten hat man absolut nichts. Ich kann nicht einen Fall in welchem der Kopfdampf, genau nach Beschreibung angewendet, im Geringsten geschadet hätte. Ich habe denselben den verschiedensten Personen in den verschiedensten Krankheiten applizirt und stets gute Erfolge erzielt. Schaden zugefügt haben nie die Dämpfe, wohl aber jene Selbsttugten sich selbst, welche ohne alle Voricht und Regel thaten, wie es ihnen gut dünktie, nicht wie die Ordnung es vorschrieb. Eine Einwendung hantiert 20—24 Minuten. Der Patient soll während der ganzen Dauer nicht nur willig mit seinem Kopfe herhalten, er soll auch nach Vermögen Zugen, Räse, Mund öffnen und an Dampf einströmen lassen, was und wie viel er nur ertragen kann.

Noch umlauf der Zeit von 20—24 Minuten wird die Wolldecke entfernt und der ganze Oberkörper mit frischem Wasser fräftig abgewaschen. Der Patient macht sich zur Winterszeit im Zimmer, zur Sommerszeit im Freien Bewegung, bis die gehörige Trocknung und die normale Wärmtemperatur der Haut eingetreten ist.

Ich schaffe an dieser Stelle noch einige wichtige und nicht zu überlehnende Beobachtungen. Der reine Wasserdampf wirkt auf manche Augen, ebenso beim Ersthören auf den Magen zunächst nicht ganz günstig. Deshalb müsse ich dem heißen Wasser stets Kräuter bei. Zunächst empfiehle ich Senföl, der sich vorzüglich bewährte. Ein Löffel geschnäffter Senföl reicht aus für eine Anwendung. Auch Kräuter vom Galbei, Schafgarbe, Minde, Sollunder, Spiegelkraut, Lindenblüthen thun treffliche Dienste. Und wenn

dir auch Stiele abgehen, so nimmt eine Hand voll Brennenstein oder Eulumen und mische sie bei; das Bräutchen mag verachtet sein, sein Dienst ist dennoch gut.

Bei gewöhnlichen Menschen thut der Dampf bald seine Wirkung; den meisten derselben rinnen schon nach den ersten fünf Minuten die Schweißtropfen von der Stirne, nach 8—10 Minuten perlten sie hervor aus allen Poren.

Es gibt jedoch Patienten — es sind in der Regel kalte arme Individuen mit wenig Naturwärme — bei denen der Dampf nicht so leichte Arbeit hat. Man hilft nach, indem man im Hände ungefähr den sechsten Theil eines Ziegelsteines glühend macht und denselben ca. 10 Minuten nach Beginn der Anwendung in das Dampfbad bringt. Es braucht gewißlich, und die Wölften steigen vom Neuen dichter und lebhafter auf.

Unmittelbar nach beendigtem Kopfdampf, der wie die folgende Anwendung im Winter noch in erwärmt Räumen vorzunehmen ist, soll man es nie wagen, in's Freie zu gehen ohne vorherigen kalten Fußguß, wodurch die durch den Dampf geöffneten Poren wieder geschlossen werden. Zur Winterszeit verbleibe man vor solchem Zutritt in's Freie noch ungefähr eine halbe Stunde im gewärmeten Zimmer, in demselben auf und abgehend. Ohne diese Vorrichtung könnte man sich leicht nicht nur einen Rattarrh, sondern unter Umständen eine schwere, tödliche Krankheit zugehen. Der genannte kalte Fußguß ist auf mehrfache Weise möglich. Die einfachste Art, welche ich besonders bei schwächeren, fremder Hilfe bedürftenden Personen empfehle, besteht darin, daß man mit einem Handtuch und frischem Wasser den Patienten rasch abwäscht. Bei Kopfgeschwüren, Küßlägen am Kopf, Ohrenschießen, überhaupt bei Seiden, welche große Kuschwindungen aus dem Kopfe verlangen, muß beim ersten und zweiten Kopfdampfe diese Art des Fußgußes, vielmehr Monathens stattfinden.

Die Folgen des Bergäumusses, wie heftiges Ohrensausen u. s. w., wären, wenn auch nicht gerade gefährlich, doch unangenehm. Bei den folgenden Anwendungen, nach bereits erfolgten größeren Kuschwindungen auf dem Kopfe, kann die zweite Art des Fußgußes, der eigentliche Fußguß an die Stelle der Waschung treten. Form des Dergusses werden 1—2 Gießflaschen kalten Wassers über die bedämpften Stellen langsam gegossen, den Kopf, d. i. die Haare abgenommen; die Brust wird kräftig gewischten. Das weitere Verhalten ist dasselbe wie nach den Güssen, d. i. nach sorgfältiger Übstrohung des Gefüges und der Haare zieht man,

ohne sein übrigen Körper abzutrocknen, rückt die Kleider an und gibt sich in Bewegung oder in Handarbeit bis zur vollen Erholung und normalen Erwärmung des Körpers.

Bei nach dem Kopfdampfe höflichen einer Minute zu nehmen, macht seine Sache gleichfalls gut durch Benützung solcher Gelegenheit. Die Wirkungen dieser Anwendung sind bedeutende; sie erfreuen sich auf die ganze Hautfläche des Oberkörpers, deren Poren sie öffnen, sobald auf das Innere des Körpers, indem sie in der Nase, in den Luftröhren, in der Lunge u. s. w. austreten und ausleiten. Bei Erfüllungen durch Räufe oder rosen Temperaturwechsel, bei Kopfleiden, Ohrensausen, rheumatischen und Krampfhafsten Zuständen im Genitale und auf den Schultern, bei Gange auf der Brust, bei noch nicht vorgenommenem Gleimfieber, lauter Begleiter und Begleiterinnen der verschiedenen Rattarrhe, thut der Kopfdampf vorzügliche Dienste. Nocti Anwendungen innerhalb drei Tagen bringen in der Regel vollständige Heilung. Beginnende Rattarrhe hebt gewöhnlich ein einziger Kopfdampf auf und aus, sie mögen führen, wo sie wollen.

Bei einem aufgedunnenen Kopf, einem unverhältnismäßig nötigen Kalts, angeeigneten Kaisersäften hat, nehme möglicherweise zwei bis drei solcher Dämpfe. Bei Augenentzündungen, welche von Räufe, Erdälungen u. s. w. herrühren, und bei Zerrungen thue man ebenso. Der letztere Patient darf noch größeren Erfolg hoffen, wenn er am Abende des Tages, an welchem er den Kopf den Dampf gibt, seinen Fußen ein vierstündig warmes Fußbad mit Käse und Eiße verabreicht.

Bei Gonorrhöen, sebst nach Schleganfällen habe ich den Kopfdampf mit den günstigsten Erfolgen angewendet. Man läßt sich bei diesen freilich heißen Fällen von der Weinung tauschen und beängstigen, als ob sie so ein Dampf noch vollends alles Blut in den Kopf. Die Sorge ist unbegründet. Sodessen habe ich selbst die Paroxys. — und ich rate die selbe in den genannten zwei Fällen einem Neben an, — die Anwendung stets auf 15—20 Minuten zu beschränken und dem Dampfe auf den Kopf zunächst halb einen Dampf auf die Füße folgen zu lassen.

Da der Kopfdampf stark auflösend wirkt und außerdem reichlich Schwefelbildung leicht allzu sehr schmücken könnte, so darf diese Anwendung nicht zu oft vorgenommen werden. Als Regel soll gelten, daß man die Zahl 2 in der Woche nicht übersteigt. Sogar fetteten Fällen, in welchen ganz besondere Maßnahmen

und Maßtheidungen nothwendig sind, kann eine Woche hindurch der Kopfdampf jeden zweien Tag zur Umwendung kommen, jedoch mit verkürzter Dauer [Minimum [geringste Zeit] 15 Minuten, Maximum [längste Zeit] 20 Minuten].

2. Der Fußdampf.

Die Arbeit, welche der Kopfdampf am Oberkörper vornimmt, leistet der Fußdampf dem Unterkörper, in erster Linie den Füßen. Die Umwendung geschieht folgendermaßen:

Über den zum Sitzen bereit gehaltenen Stuhl wird der Länge nach eine ziemlich breite und dicke Holzdecke ausgebreitet. Darauf setzt sich der zu Behandelnde mit bekleidetem Oberkörper, mit entkleideten Füßen (Beinen). Vor ihm kommt wie zum Fußbade das mit heißen Wasser etwa über die Hälfte gefüllte Holzgefäß zu liegen. Es ist das auch zum Kopfdampf benötigte Gefäß (a, Fig. 9).

Auf dem oberen Rande desselben, zu beiden Seiten der Dehren siegen zwei schmale Holzfäden, auf welche der zu Behandelnde die Füße bequem aufstellen kann. Man sucht dieselben durch irgend eine kleine Vorrichtung zu befestigen, daß die Gefahr des Nachgebens und des Verhükens der Füße den Patienten nicht ängstigt.* Hat dieser Johnson seine Steffung eingegommen und sieht das dampfende Wasser vor ihm, so wird die dicke Holzdecke darunter um die Beine und das Holzgefäß gelegt, daß kein Dampf unbedingt verloren geht und durch eine große Wolldecke das normale Element von unten nach oben, zu den Füßen, zu dem Unterleibe und weiter aufsteigt.** (S. Fig. 11).

Zu den Fußdämpfen benütze ich in der Regel leichtere, frudelnde Rücken von Heuballen. Wie beim Kopfdampfe, so kann ich bei dieser Anwendung den Dampf und damit die Wirkung steigern, indem

* Statt der beiden Holzstäbe genügt ein in der Mitte etwas zum Auflegen der Füße bereites Holzstück (b, Fig. 10), dessen Enden so bearbeitet und in die Löcher eingefügt werden, daß ein Drehen des Holzstückes und ein Ausgleiten der Füße unmöglich ist. Einfacher vielleicht sieht man in das mit heißen Wasser gefüllte Gefäß ein kleines, bis zum Rande beschiedenes reichendes Fußschmeischen.

** Hier lange fast bis zur Ende reichende Kleidung hat, umhüllte fast der Vorhang des Fußdampfs. Nur muß man sich nächst neu bekleiden.

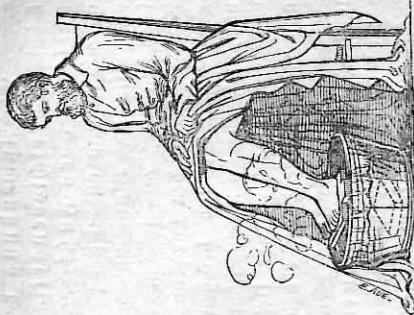


Fig. 9.

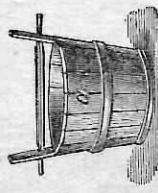


Fig. 10.

die Zahl der glühenden Ziegelstäbe, sowie die Dauer des Fußdampfs reichen sich genau nach dem höheren oder geringeren Grade der Wirkung, welches man erreichen will. Dies soll lediglich der untere Theil der Füße im Schneiß gebracht werden, wie z. B. bei Fußschwüren; manchmal aber führt man die ganzen Füße, die Ehenkel in Uebergriffen, öfter über den ganzen Unterleib, umweilen den ganzen Körper durch einen Fußdampf in Schneiß zu bringen. Vieles habe ich gesehen, denen bei dieser höchst einfachen und primitiven Anwendung der Schneiß von der Erde rann wie bei der fortirten (angefrengten) Schiotthaut unter 2—3 Gewerbetagen. Bei den leichtesten Umwendungen wird ein glühendes Ziegelstück und eine Zeitdauer von 15—20 Minuten genügen; um die aröte Wirkung eines eigentlichen Schmidtdampfades zu erzielen, wirdes nothwendig werden, die glühende Muſse alle 5—10 Minuten zu erneuen und die Umwendung bis zu 25 und 30 Minuten ausgedehnet.

Dem Dampfbade folgt jetzt die kalte Abkühlung, welche ganz richtet nach der Ausdehnung der schwürenden, oder in Schneiß gebadeten Stellen. Gifßen, welche nur bis an die Knie schwingen, genügt eine rasche kalte Abwaschung mit einem Linnentuchje fräsigren Naturen ein Knie auf. Bei mittelmäßigenden Schenkel und Unterleib reicht ein Halbbad aus. Sift der ganze Körper im Mitteldeichselhaft gezeigt, so muß auch der ganze Körper entmeder durch ein Halbbad mit Waschung des Oberkörpers oder durch ein Ganzzbad oder durch eine Ganzwaschung abgeführt werden. Die Regeln über die Boranahme dieser Umwendung seie man an den betreffenden Stellen (bei den Bädern und Waschungen), die Regeln über das Verhalten nach dem Fußdampfe beim Kopfdampfe nach. Sie gelten auch hier ohne allen Unterschied.

Die Anwendung des Fußdampfes eßt leicht vornehmlich bei den verschleierten Fußleiden, so bei Starfen, übelriechenden Fußschmeissen, wo es gilt, die faulen Fäste aufzulösen und auszaleiten; bei angeholzten Füßen, die auf Fäste- und Blutstauungen schließen; bei kalten Füßen, in denen die Transpiration auf Nullgrad sinkt, und zu denen das Blut sozusagen den Zug nicht mehr findet. Diese Dämpfe werden neue Häufigkeit und bringen frisches Leben, sind, zumeist auch nur, wie bei den einzelnen Krankheiten gesagt werden wird, nothwendige vorbereitende Übungen, welche anderweitigen Bäder anwendungen die Wege ebnen und deren Erfolg sichern.

Bei an Nagel geschwirren, eingewachsene Nägel n. f. w. leidet, wen Blutvergiftung befürchtet muss, d. h. wegen unglücklicher Behandlung von Hohnerungen, Nasenrissen von Nagelanzeln u. f. m., lasse sich baldigst dießen Dampf bereiten. Gezeigerte Anwendungen, welche mehr oder weniger auf den ganzen Körper wirken sollen, kommen vor bei tropfartigen, besonders durch Erkrankung entstandenen Seiden des Unterleibes; bei Kopfleiden, deren Ursache auf Congeitionen, zu heftigen Blutandrang nach dem Kopfe zurückzuführen ist. Bei blutarmen Individuen, denen vor dem Beginne irgend einer Salinatherapie mehr Blutreinigungspumpen ist, haben mir leichtere Fußdämpfe sehr oft große Dienste erwiesen. Als Regel bedarf der Therapie eine Anwendung güt wie beim Kopfdampf, daß man damit recht sparsam sei. Einmal, zweimal in der Woche wird man öfters, dreimal nur selten leiden, letzteres nur bei Einzelfällen, welche stets diese Notiz ausdrücklich enthalten müssen.

Nun noch eine Bemerkung!

Dit schon sind mit Lage zugkommen wegen der zu großen Unmöglichkeit der von mir verordneten Dämpfe. Ich frage jeden Bescheinenden: Was ist einfacher, mein Fußdampf oder ein Schwindbad nach so viel Zeiten heißen Theß, nach so und so wechselder Temperatur, unter so und so vielen Bedingungen, ein Schwimmbad, welches selten, fast nie vorübergeht ohne die festigsten Kopfschmerzen und anderes Zeich!

3. Der Leibdampf.

Dieser Dampf thut seiner leichten Bereitung, begnemt Kapillarirung und überaus schnell, d. i. ungefährlichen Wirkung wegen besonders in Krankheiten große Dienste. Selbst Schwere-

Kranken, bei denen wegen Schwäche oft sehr schwer der erwünschte Schwund zu erzielen ist, können auf diese Weise recht leicht zum Erfolg gebracht werden.

Sitzen irbbenen oder blechernen Kopf des Leibdampfes wird die fröhliche Mischung gefüllt. Der Patient sieht sich, die Belebung forgt, doch sein Wölkchen des wohlthuenden Rauches untrüg erinnert. Nach siegt der heiße Dampf zum Körper auf und erzeugt im Bilde schwächeren oder stärkeren Schwund, der sich manchmal zu einem förmlichen Schwund habe, d. h. zu einem allgemeinen Schwund des ganzen Körpers reicht. Die Anwendung dauert 15—20 Minuten. Erfährt es nothwendig, den Kranken in länger dauerndem Schwund zu erhalten, so bringt man (da daß Eßgen beschwerlich und der Dampf vielerlei für längere Dauer nicht wirksam wäre) ihn zu Bett; es wird ohne jede Besondre Auflage die Schwundkur, d. i. das Schwundbad fortbauen. Nach dem Dampfe soll eine Gangwaschung, ein Haßbad mit Auflösung des Oberkörpers oder ein Döllbad je nach können des Patienten die ganze Anwendung beendischen. Bei Schwierfranzen wird stets die Gangwaschung am Leichtesten und ungefährlichsten vorgenommen werden können.

Die Wirkung des Leibdampfes ist, wie von selbst einleuchtet, auflösender und austreitender Natur. Die Ausscheidungen geschehen in Form und durch Abgang des Schwundes. Niemals benötige ich für diese Dämpfe das Wasser allein; stets mische ich Kräuter bei, und zwar wieder die bekannten Kräuter von Ebenholz, von Haberstroh, vor allen andern indessen von Zinnkraut. Bei Rieren- und Steinleiden wende ich Dämpfe an von Schaberstrohbad;

bei Trampshäften oder rheumatischen Zuständen des Unterleibes, bei Blatengeschwüren, bei beginnender Blasenentzündung folge von Schalmauer waschen,

Wie die Dämpfe mit Ausscheidung von Uriniren wechseln, lese man nach im britten Theile bei den einzelnen Krankheiten.

Die aufzuhaltenden und erfahrbaren Erfolge habe ich ebenfalls mit Dämpfen von Zinnkrautbad in all den höchst peinlichen Fällen, im welchen das Uriniren (Rekturmachen) unmöglich wurde und in Folge dessen die entzündlichen, mahnungrigen Schwundkurzen den armen Patienten quälen und fast zur Verzweiflung brachten. Die meist durch Erfaltung und Entzündung entstandenen Trampshäften Zustände der Blase wurden durch den heißen Zinn-

Krautdampf in verhältnismäßig kurzer Zeit gehoben, und daß Organ
hat wie früher seine reinigenden Dienste.

4. Besondere Dämpfe auf einzelne frische Stellen.

Um Bechiel mit andern Wasseranwendungen bieben in vielen Fällen die Dämpfe sehr gut bei Leiden an den Augen, in den Ohren, im Mund, an den Fingern, an der Hand, am Knie, an den Zehen, am Fuß u. s. w. Einige Beispiele mögen dieses klar machen.

Ein giftiges Sumpf hält in die Hand, in den Arm; das Glied schwollt an und schmerzt heftig, die Entzündung droht um sich zu greifen u. s. m. Von Berette mit Hand- und Armauswischen werden Dämpfe auf die leidende Stelle halb Linderung der Schmerzen und Hilfe bringen. Zu dem Zwecke hält man die Hand oder den Arm über ein Gefäß, welches das frischende, dampfende Wasser enthält.

Wegen irgend einer durch Giftstoffe verunreinigten Wunde droht Blutvergiftung; es ist Gefahr im Verzuge. Masch soll ein auflösender und ausleitender Hand- oder Fußdampf bereitstehen.

Es wird jemand von einem wuthverdächtigen Hund gebissen. Vor ein Kind und andere Hilfe zur Hand sind, kann höchst durch einen Dampf dem Gefährdeten wenigstens vorläufige Hilfe gebracht werden.

Heflige Krämpfe quälen ganz bestimmte Stellen an Händen und Füßen. Man säume nicht, sie behaupten zu lassen. Zu äußersten Umwendungen der genannten Arten vermeide ich in der Regel Wässer von Heublumen.

Für Jugenddämpfe dient sehr gut Wässer von Gentelpulver oder Jugendroß oder Schaafgarbe;

für Ohrendämpfe Wässer von Fauchneisen oder Brennneisen oder Schaafgarbe;

für Verschlümmungen im Halse Wässer von Schaafgarben oder Spitzwegerich oder Brennneisen.

Beüglich der Umwendungzeit überkrete man 20 Minuten nie; die für jede Dauer umfaßt 10 Minuten.

Seine Dämpfe, welche zum Einathmen dienen, nach innen wischen oder die Augen und Ohren betreffen, sollen vor sichtiger Reise niemals übermäßig warm oder gar heiß genommen werden.

1. Der Knieguss.

Die Füße werden bis über die Knie entblößt, die Beine lieber möglichst weit zurückgeschlagen und, um sie vor Nässe zu schützen, gegen die zu liegenden Stellen zu mit einem Tuche (Handtuch) bedekt. Man setzt sich sodann auf einen Stuhl und faßt beide Füße ähnlich wie beim Fußbad in ein bereitstehendes Gefäß. (S. Abbildung.) Wer

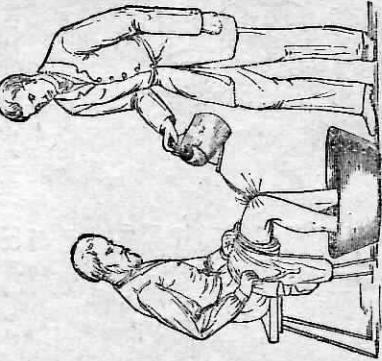


Fig. 12.



D. Gießungen: Der Knieguss.

Die bei mir zur Anwendung kommenden Gießungen (Güsse) sind folgende:

Die Güsse werden bis über die Knie entblößt, die Beine lieber möglichst weit zurückgeschlagen und, um sie vor Nässe zu schützen, gegen die zu liegenden Stellen zu mit einem Tuche (Handtuch) bedekt. Man setzt sich sodann auf einen Stuhl und faßt beide Füße ähnlich wie beim Fußbad in ein bereitstehendes Gefäß. (S. Abbildung.) Wer sich aber stehend den Fuß geben läßt, handelt nicht schlechter. Der Fuß gefüllt mit einer kleinen Gießkanne, am besten mit einer Freischaukelgießkanne, die mit einer Hand leicht dirigirt wird. Die erste Ranne, die schneller und sofort fröhlich ausgegossen werde, benetzt beide Füße von den Zehen bis über die Knie. Die folgenden Rannen befüllen in schachtem Strahl, der bald höher, bald tiefer auffällt, einzelne Fußstellen, besonders die Kniefleischen (in der Mitte rechts und links davon) und die Waden in einer Art, daß das Wasser über die Beine ziemlich gleichmäßig hinunterläuft. Der Inhalt der letzten Ranne wird nicht gegossen, sondern aus der größeren Deffnung in drei oder vier malen über die Füße wie zur Wässerung hingeschüttet. Zu einem Knieguss können 2—10 Gießrannen verordnet werden, wovon eine 13—15 Liter hält.

Kranke, Schwächlinge halten den Fuß beim ersten Wasserrannte sehr schwer aus. Sein Anfänger thut ganz leicht. Schon Männer, welche zuerst über das Bagatellverfahren wüteten, dann die elektrolytischen Gießungen gleichende und bis in's Sinne kein erfüllende Wirkung verbüchten wollten, habe ich wie Gegenlauf sittern und vor Eßmessen weinen sehen. Es ist das der beste Beweis für die elektrifizende, aufrissende, lärrende Kraft dieses Gusses.

Reisondal Legenden, blut- und fästeartigen Personen,

— Waffen, deren Aufprall einen nicht fernige Wulsteln, sondern nur dünne, armellose Fleischmäntelchen tragen, rathe ich die erste

Zeit nie mehr als 2—3 Gießantren; auch bei jedem Hefänger soll das erste mal die Zweigehl nicht überschritten werden. Sie können in den folgenden Tagen auf 4—6 und noch später auf 8—10 Rannen steigen. Nach 8—10 Riegguß ist jedes Zweigehl verbraucht; mit Behagen, mit einem gewissen Sehnen erwartet man den nächsten Strauß, der in so kurzer Zeit die vermeidlichsten Füße so bedeutend gestärkt hat.

Der Riegguß kommt regelmäßig nur im Verbindung mit dem Überguß vor. Man lese deshalb nur das vom Überguß Gesagte. Sodoch ist dies nicht so gemeint und auch nicht so zu verstehen, daß nach dem Überguß unmittelbar der Riegguß genommen werden müste.

2. Der Schenkelguß
Bildet die Fortsetzung des Rieggußes gegen den Unterleib zu, schließt jedoch als eigentlicher Schenkelguß dessen Beziehung aus. Er besteht darin, daß außer den beim

Dierter Rannenwas-

fers benutzt werden darf die ganze Länge der Beine von den Beinen bis zum Unterleib;

zu mögen nahezu gleichmäßig verteilt auf

dieselben spülten. Ba-

tienten, welche noch das Eichvermögen haben, nehmen diesen Guß (und wohl jeden andern) besser in stehender Haltung, sie haben dabei den Vortheil, daß das aus der Rannenöhre austretende Wasser beim Spülaußen Wade und Schienbein gleichmäßiger und gleichzeitiger benutzt; und gleichmäßiges und gleichzeitiges Wasergießen föhlt sich zu den guten Eigenschaften eines Gußes.

Die Wirkung des Schenkelgusses ist die erhöhte Wirkung eines Rieggußes; daher könnte er jederzeit diesen letzteren vertreten und ersetzen. Als Vertreter aber geht es ihm wie den Erfahrungnern bei öffentlichen Kneuern: er kommt in seinem Kräften selten zur Verwendung. Er bildet die nützlichste Brüfe, den natürlichen Übergang vom Riegguß zum Unterguß, erhöhtem,

3. Der Unterguß

(Gerhäuter, verfärbter Schenkelguß) besteht darin, daß mit der ersten Gießflasche rückwärts unten am Fuße beginnend der Körper bis über die Hüfte benetzt wird und die folgenden drei bis vier, ja sechs Rannen Wasser-Gleichmäßig den ganzen Unterkörper (auch von vorne), notzüglich aber Kreuz und Lenden = Gegend gut besprühen.

Weil er sich auf den ganzen Unterleib erstreckt, so ist sein Name „Unterguß“ auch gerechtfertigt. Nun vorhanden ist er gleich dem Schenkelguß liegend genommen. (Siehe Abbildung.)

Dieser Guß muß regelmäßig nach dem Fuß ablaufen, wenn nicht etwa das Wasserbad oder daß Spuren in die Badewanne vorgezogen wird. Eine Wirkung ist um so stärker, je mehr Wasser dazu verwendet wird, und je höher der Strahl auffällt. In der Regel soll derfelbe nicht höher als etwa spannhoch fallen.

4. Der Rückenguß

bildet die Fortsetzung des vorher beschriebenen Gußes nach oben im der Reihe, daß mit der ersten Gießflasche voll Wasser die ganze Rückseite des zu Begießenden von der Seite bis zum Nacken benetzt wird; der Inhalt weiterer 3—5 Rannen, dessen Strahl höher oder tiefer, stärker oder schwächer auffallen kann, wird vom Halse bis hinunter zum Steifbein einerseits, und von dem linken bis zum rechten Ohrlochplatte andererseits gleichmäßig ausgeschüttet. Ziemlich reichlich wird dabei die Rückenhäute bedacht, aber nicht überflüssig ist vielleicht die Bemerfung, daß bei sehr empfindsamen, erregbaren Personen, besonders anfangs, die Rückensäule leicht möglichst gejagt werden müsse. Nach dem Rückenguß stets begleiten oder beobachten. Jede

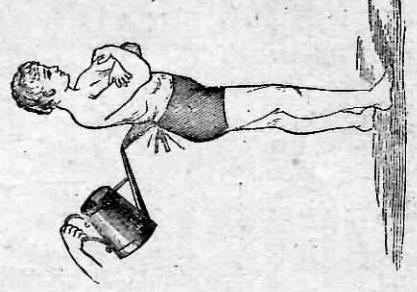


Fig. 14.

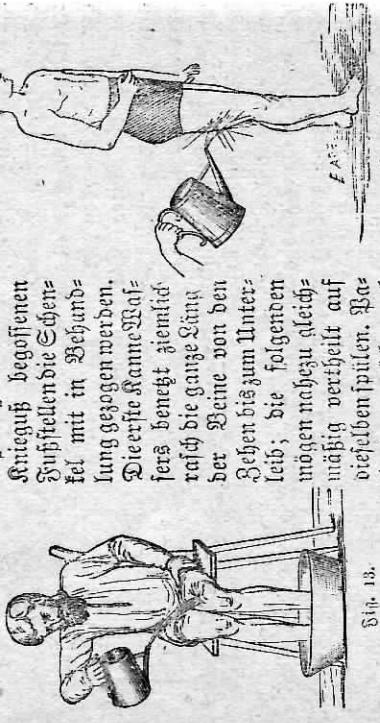


Fig. 13.

Fig. 15.

lehr zu empfehlen. Er häret ab, steigert die Circulation des Blutes, trügt und hebt diese stützenden und mässernden Zuständen aus ihrer übergroßen Empfindlichkeit und Empfindlichkeit heraus. Wer sich falt fühlt, und wenn frößelt, der darf den Guß nicht nehmen, er sollte dann auch die reizende Naturärme her, sei es durch Bewegung, sei es durch künstliche Nachhilfe, etwa den Fuß- oder Kopfampf. Sonst aber kann er Sommer & Winters vorgenommen werden, im Winter selbstverständlich in einem gewärmten Lokale. Bei Krankheiten und Schwäche darf, ja soll das Wasser etwas temperirt ("abgekroest") werden und weniger die Temperatur haben, welche das Wasser in Badeanlagen zur Commerz hat (15—18° R.).

Die Beziehungen der einzelnen Krankheiten erhalten, in welchen Fällen und wie oft der Ganzguß anzunehmen sei. Ich ziehe denselben vielfach beim Rollbade vor und vermönde ihn statt derselben da, wo ich durch Aufgießen auf eine besondere Leidende Stelle in nachhaltiger Weise einwirken will. Bei Rheumatismen geschieht dieses niemlich oft.

Kranken, bei denen ich besonders starke Auflösungen und Ausleitungen ergieben möchte, gebe ich nach dem Rollbathe noch folgende Anwendung. Das durch den Guß massgewordene Hemd wird rasch so ausgewunden, daß es nicht mehr träufelt, und dann als Mittel benutzt (J. Wiedelungen), in welchem der Patient 1 bis 1½ Stunden bleibt. Undernfalls muß es feilsiverständlich ausgezogen und durch trockne Kleidung erlegt werden. Der Patient fühlt sich Bewegung, bis er völlig warm und trocken ist. Hier nur eine flüchtige Bemerkung. Die an manchen Dingen üblichen, hoch und deßhalb sehr stark auftretenden Guße und heftigen Douchen habe und tuttige ich nicht. Ich sehe absolut nicht ein, was so gemaßige Wasserschläge bei Gesunden und erst bei Kranken erzielen sollen. Zum Waschen des Körpers braucht man keine Feuerkrüze; wenn würde solches einfallen? Zum Begasen sind diese förmlichen Wasserkürme nicht notwendig; denn entweder ist die Krankheit heilbar und so durch geringere Anwendung ihr beizukommen, oder sie ist nicht heilbar; dann würde diese sprosse Behandlung auch nichts nützen, eher schaden.

5. Der Ganz- oder Vollguß

erstreckt sich, wie der Name besagt, auf den ganzen Körper, vom Hals bis zu den Fußspitzen. Derselbe wird folgendermaßen erzielt:

Der Patient liegt in der Badewanne oder in einem mittleren Holz- oder Blechgefäß auf einem schmalen Brettchen, bekleidet mit Badehosen oder dem Badehandtuch. Wer ihn friend oder liebend nehmen will, trifft auch keine schlechte Wahl. Der Guß geschieht zum Theil von der Rückseite, zum Theil von der Vorderseite mit ungefähr 4 gefüllten Wasser. Die erste Kanne neigt den ganzen Körper an. Die weiteren drei und mehr Kannen werden in der Art verwendet, daß der Strahl nach allen Körperstellen hinzeigt,

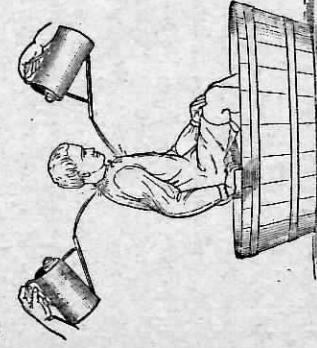


Fig. 16.

vorsichtig nach dem Rückenmark und den Hauptnervengeflechten, also in's Genick und zu beiden Seiten derselben, sodann in die Magengegend (Magengrube, Sympathicus in der Magengegend). Gefunden, besonders Corpulenten Personen ist dieser Guß

oft das Gegentüpfel zum Unterguß. Wer zu Behandlende entkleidet läßt bis auf die Beinbehaar. Das Gießen des Wassers in letztere hindert ein überzeugtes, absichtsvolles Tuch. Das Gefäß, in welches das Wasser abfließt,

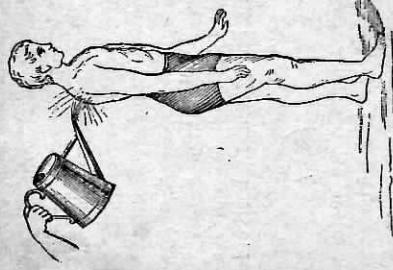


Fig. 17.

6. Der Überguß

ist das Gegentüpfel zum Unterguß.

Wer zu Behandlende entkleidet läßt bis auf die Beinbehaar. Das Gießen des Wassers in letztere hindert ein überzeugtes, absichtsvolles Tuch. Das Gefäß, in welches das Wasser abfließt,



Fig. 18.

Kann statt auf der Erde auf einem Stühlen liegen. Das Blüdder wird stärkeren Personen dadurch leichter gemacht; auf der Kopf wird geschont, d. i. durch dessen mehr gehobene Haltung der Blutandrang zu demselben gemindert. Der Patient führt beide Hände auf den Boden des Gefäßes, so daß der Oberkörper eine horizontale Lage annimmt und das Wasser beim Gießen in's Gefäß abfließt. (S. Abbildung.)

Die erste Ranne verbleibt sich, ausgesehen vom rechten Arm und der rechten Schürze, über den ganzen Rücken bis zur linken Schürze und dem linken Oberarm (a).

Sie dient in erster Linie zur Unfeuchtung der ganzen Gußstelle. Die zweite (b), ebenso die dritte Ranne (c) bewegen sich hauptsächlich über das große sympathische Nervengeflecht zu beiden Seiten des r. Sakrums, sodann über den ganzen Rücken und das Rückgrat, stets abschließend mit einem der beiden Oberarme. Die ganze Gußstelle soll dreimal gleichmäßig über gossen werden, über den Oberkörper, über die Brust in das Gefäß abfließen. Wer aber nicht gehabt, empfohlener Begießer ist, dem gebe ich den guten Rath, einfach so zu gießen, daß das Wasser auf den Rücken des zu Begießenden recht gleichmäßig verteilt wird, so daß dasselbe eine förmliche Decke bildet und der Rücken wie etwa mit einem Tuch überlegt erscheint. Der Kopf werde möglichst gesondert, der Hals dagegen tüchtig begossen. Der lange Haare hat, dessen Kopf greife ich gar nicht an; wer kurze Haare hat, den begieße ich hart und wenig. Bei nervösen Personen sei man achsam, daß der Rückgrat oder auch nur eine Stelle beschaffen zu stark oder zu lange begossen werde. Der Strauß würde fast wie ein fühlendes Messer empfunden und nicht ertragen werden, wenn auch durchaus keine Gefahr ist. So nach Bedarf und Geschick läßt der Begießende den Strauß voller oder geteilter, höher oder tiefer, d. i. stärker oder schwächer ausspielen. Zugleich halte er ein Dhr. ob der Patient über beständere Schmerzen an irgend einer einzigen

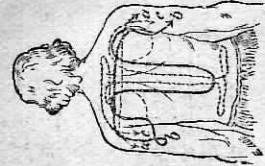


Fig. 19.

Stelle liegt, und ein Auge, ob er vielleicht Symptome von Blutschäden, Geschwüren, Blutauflösungen (blaue Flecken), Blutwulsten u. s. w. gewahr wird.

Se gleichmäßiger das Wasser über die begossenen Scheile läuft, um so leichter ist der Guß aufzuhalten, und um so schneller tritt an allen Stellen gleichmäßige Wärme ein.

Es gibt Personen (vorunter jährlin insbesondere diejenigen, welche entweder schon stark betroffen sind oder zum Starvenden Ansage haben), bei denen man lange auf Reaktion martern kann. Man sieht dieses daran, daß die Haut weiß, farblos bleibt wie vor dem Guß, nicht rot wie vom aufgeschreckten, geweckten, den begossenen Stellen aufzurörrnenden Blute. Da helfe ich dadurch nach, daß ich nach der ersten Kanne den nächsten Rücken leicht mit der Hand abwasche und durch diese kleine Reizung die Haut zur Thätigkeit reize. Zum dritten und vierten Guß schon ist in der Regel vollständige Reaktion vorhanden.

Bei schon älteren Personen reicht zum Guß eine Kanne aus. Umfangreicher traktire man mit 1 oder 2, sonst fürritte ne mit 2 oder 3, Gefunde und Kräfte mit 5 bis 6 Kannen. Übertrieben soll man bei vorhandenen Blutschäden im kleinen Hause. Vor und nach dem Guß wasche man sich schnell die Brust, trockne nach denselben die Hände und das Gesicht, ziehe rasch, ohne sonst irgend abzutrocknen, die Kleider an und begebe sich in Bewegung oder an die Arbeit.

Der Oberguß ist (wenn nicht eine Untersuchung stattfindet) stets nothwendig nach dem Kopftampon.

Sonst kommt er regelmäßig vor in Verbindung mit dem Riegeß und zwar in der Reihenfolge, daß zweist er und nach vollständiger Bekleidung des Oberkörpers der Riegeß vorgenommen wird. Besonders sei aber nochmals, daß eine Nothwendigkeit nicht vorliegt, daß dem Oberguß der Riegeß folgen müsse.

Beide Guße ähneln mit zu den Uh-Härtungsmitteln; sie wirken erwärmend (gleichmäßige Circulation des Blutes), stärkend, förmlich elektrifizend und können von Personen bei einer Geschlechts ohne allen Nachtheil angewendet werden.

Sie seien solche, welche jeden Morgen beim Aufstehen sich

selbst beide Guße applizieren. Sie nehmen zuerst den Oberguß vor,

indem sie durch geschickte Handhabung der kleinen Kanne sich das

Wasser über den Rücken laufen lassen, noch besser, indem sie sich

zu Kindern, und halb um Gleich und Unheunatismus aus den Armen zu verheulen. Für Blutarme und Bleichflüchtige ist er eine große Böschung. Bei einem sprudelnden Brunnen zur Verfügung ha, der halb beide Arme eine Minute unter denfeßen, und ich werde ihm gewiß nicht den Vorwurf machen, daß sein Krüppel kein richtiger ist.

8. Der Kopfputz.

Sollte ich diesen Guss ganz vertheidigen, so würde ich einer Abwendung in meinem Heilverfahren nicht gerecht werden, der ich doch bei Jungen- und Dihren-Gebrechen große Dienste und Erfolge zu verdanken habe. Dabei giebt man das Wasser über den Kopf und läßt den Strahl **um** die Ohren, auf die Backen und selbst zwei Minuten auf das geschlossene Auge spielen. Zuerst verendet man hierzu eine, später zwei Rahmen voll Wasser. Dieser ist es nicht überflüssig, die Mahnung beigezufügen, daß nach dem Kopfputze das Haupthaar vor gefällig ist abgetrocknet werden muß.

E. Waschungen.

Die Waschungen thieben sich in Ganzwaschungen und in Teilstwaschungen. Von beiden wird im Folgenden die Rede sein. Zum **U**rlage meine man kann vorzugsweise werden, daß die Grundfläche bezüglich des Sitzortens, des Reichtums, auch hier gelten. Bei einer jeden Waschung liegt die Hauptstache (der Schwerpunkt) darin, daß der ganze Körper oder der einzelne zu waschende Theil gleichmäßig naß werde. Wenn Getriebe-, Getreterwerden ist nirgends die Rede. Wenn zuweilen bei den Krankheiten von frälicher Waschung gesprochen wird, so verstehe ich darunter stets eine schnelle Handlung, bei der man nicht zögert und zaudert. Diejenige Gange- oder Thielwaschung wird die beste sein, die am gleichmäßigen Geschlecht und am fürzeften dauert; über 1, längstens 2 Minuten darf keine währen. Darnach mag man heurthen, wie sehr mein Verfahren von dem in gewissen Umfassen genüben verschieden ist, und man verponde mich mit dem Barmuire, daß ich die Patienten unnötig lange im fahlen Wasser belasse, was den also Misshandelten schadet. Ich fundige mehrlich nicht durch ein Nebenmaß.

Noch sei bemerkt und eingehend mißt mir kein fahlen Böse: weßen Körper fällt ist, wenn fröstelt oder friert, der nehme nie eine Waschung, vor allem nie eine Gangwaschung vor. Die ohnedies geringe Naturärme würde so noch bedeutend geschränkt und nur schwer und lange nicht erholzt werden. Züber, Katarach und Änderes müßten die unausbleiblichen Folgen fein.

in der Waschstube über in einem Badefofal den Wässerhahn klein brechen und den mäfigigen Strahl auf den Hüssen spielen lassen. Sie wandern unter dem Strahl einher, wie es ihnen selbst beliebt und wohltut. Ferner richten sie den Hahn über die Ranne ebenso auf die Kniee. In fünf Minuten ist alles vorüber und dem ganzen Körper eine große Wohlthat erzielen.

Wer sich freut, den Fuß von einem andern zu erbitten, und dazu selbst die Gewandtheit nicht besitzt, wäsche sich den Oberkörper mit reichem Wasser. Dann stelle er die bis über die Kniee entblößten Füße in ein zum Theil mit Wasser gefülltes Gefäß, schöpfe mit was immer von dem Wasser und schütte dieses langsam über die Kniee und den unteren Fuß. Selbst bei dieser primitiven Selbstverschreitung der beiden Güsse wird die Wirkung nicht fehlen.

7. Der Krüppel.

Wie die Beine bei Knie- und Scheinfuß für sich allein in Behandlung kommen, so kann es öfters auch sehr zweckdienlich sein, die Arme speziell zu begieben.

Der Guss beginnt norne an den Händen und nimmt seinen Lauf hinauf bis gegen die Nase; er wird jetzt beiderseits vor genommen und für gewöhnlich reicht eine Ranne zu 15 Liter für einen Arm aus. Das wird dieser Guss verordnet und genommen als einfacher Schärfungsmittel der Arme, bald ist er sehr nützlich zur Aufklärung der Staunungen in denselben, bald um Entzündungen zu dämpfen und deren Schmerz-

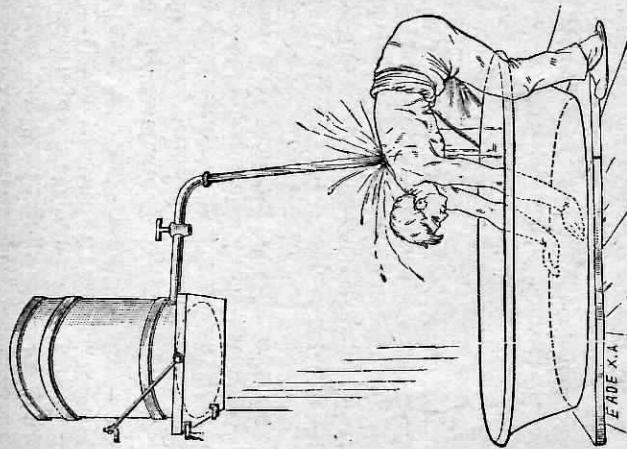


Fig. 20.

1. Die Ganzwäscheung.

a) **Die Ganzwäscheung für Gesunde.**
Die Ganzwäscheung erfreut sich, wie der Name besagt, auf den ganzen Körper (den Kopf ausgenommen), welcher von oben bis unten in einem Buge gewaschen wird.

Um Leichterien gefiehlt sie in folgender Weise:
Man nimmt ein rauhes, großes Handtuch mit dem kleinen Badetuchnamen geht es zu Langsam), taucht es in's kalte Wasser und beginnt die Wäscheung an Brust und Unterleib. Dann kommt die Reihe an den schwerer zugänglichen Rücken. Eine Regel über das "Wie" der Rückenwascheung läßt sich nicht geben. Ein Feder wird bald felsig den Dorthal finden, wie er dem ganzen Rücken schnell und leicht bestimmt. Den Rücken bildet die Wäscheung der Arme und Beine (Füße). Dieses muß in einer, längstens in zwei Minuten fertig sein. Jede Wäscheung, welche darüber währt, kann vom Leben fein. Zugem. hätte man sich, die Wäscheung an einem Ort vorzunehmen, an dem der Körper der freien Luft ausgesetzt ist. Das hieße sich absichtlich verderben wollen.

Ohne abzutrocknen zieht man möglichst rasch die Kleider an und sucht Arbeit oder Bewegung bis zur vollen Erholung und Trocknung der Haut.

Wann und wie oft können Gesunde die Ganzwäscheung vornehmen?

Ginnal, in der Frühe nämlich, wäßert sich Sedermann Gesicht und Hände. Nach die Ganzwäscheung wäre in der Morgenfrühe, gleich beim Aufstehen, vortrefflich angebracht. Da ist die Naturwärme, weil durch die Bettwärme gesteigert, am stärksten; die Waschung wäre eine angenehme Wärmung. Wässerung, die sofort den Haarschlag verteilen und schon beim Beginne des Tagesvertrittig, lebendig und frisch machen würde. Von Zeitverlust kommt da nicht die Rede sein; denn in einer Minute ist die Ganzwäscheung getrieben, und es kann sofort zur Arbeit geschritten werden.

Wie mancher in der Stadt macht im Frühjahr und im Sommer seinen Morgenpaziergang! Er proliere vor demselben die Ganzwäscheung. Schon überzeugt, ich brauchte ihn zum zweiten male nicht aufzumuntern.
Erfolge, welche nach dem Gangabade weder Bewegung machen noch an eine Arbeit gehen können und darin eine Entlastigung suchen, thun unflug. Sie sollen die Ganzwäscheung ruhig vornehmen und sich nach derselben noch ein Biertel- oder ein halbes Stündchen zu Bett legen. Auch dieses geht an.

Wer es über sich bringt, — es ist eine so kleine Übungwindung! — eine Zeit lang täglich oder wenigstens alle 2—3 Tage seinem Körper diesen Dienst zu erweisen, der dien't demselben in Wohtheit gut und erhält sich selbst den besten Lohn.

Hat jemand in der Morgenfrühe keine Zeit, so ist jede Tagesskunde eine gute Etunde zur Waschung. Man zieht sich zweit drei Minuten in seine Schloßkammer, in die Waschküche u. f. w. zurück, und die wohlthiende Arbeit ist vorüber. Daß mir doch nicht so überaus bequem oder wasserfrei wären!

Wenn der Schnied oder Schloßkoffer seine Werftkraft schließt, so wäßert er sich den Fuß und Kohlenstaub vom Gesichte; wenn der Landmann, der auf Reinlichkeit was hält, vom Felde heimkehrt, so wäßert er sich die Hände und nimmt zur heißen Sommerszeit vor jeder andern Erfrißung einen Schluß Wasserkoffer, sich Mund und Gaumen auszuspülen. Wie gut wäre es erst, wenn beide nach dem ermüdenden Tagewerke den letzten Schnieß sich in einer Ganzwäscheung ablöschen würden! Solch müßte, diese erquickende und stärkende Übung wäre viel mehr bekannt.

Nachts vor dem Schlafengehen kann nicht jeder eine Räffleranwendung vornehmen, da diese manche Personen aufregt. Räffler sie ertragen mag, verfeiert gerade da die mensige Zeit und wird fester und ruhiger schlafen, als er sonst gewohnt ist.

Car Bielen, welche Räfts nicht einführen könnten, habe ich statt der Ganghader die leichtere Gangwäscheung und meistens mit guten Erfolgen empfohlen.

Zur Winterzeit rate ich jetzt an, zweit ungefähr zehn Minuten ins Bett zu liegen und erst, nachdem der ganze Körper norm geworden, die Waschung vorzunehmen.

b) Die Ganzwäscheung für Kranken.

Gerade bei Kranken habe ich stets die Erfahrung gemacht, nicht nur wie wenig die Reihungen, Frotirungen u. f. w. nützen, sondern auch wie sie vielmehr gar oft schaden durch ungleichmäßige Gewärmung, durch Aufregung u. d.

Vor Jahren dringe ich bei der Gangwäscheung der Kranken daran, einmal, daß der ganze Körper, die Fußsohlen sogar insbegriffen, gewaschen werde, und dann, daß er gleichmäßig gezoischen werde: gleichmäßig sowohl in Bezug auf das an alle Stellen des Körpers verordnete Quantum Wasser, als auch in Bezug auf die Reihung, die mit jedem, schleß dem gelindesten Waschen, verbunden ist. So nur wird die Naturnärme sich gleichsam natürlich, ungezwungen, gleichmäßig bilden; bei den angeordneten Was-

regelmäßigkeiten müßte ihr Eintreten ebenfalls unregelmäßig, unter verschiedenen Stellen verschieden und wenn nicht gerade von schädlicher, doch weniger günstiger Wirkung sein.

Um Kranken lasse ich die Waschungen stets in folgender der Weise vornehmen: Der Kranke legt sich im Bett auf oder wird, wenn er auch schwach ist, aufgelegt und gefüttert. Man wasche ihm schnell den Rücken, die ganze Wirtsküle auf und ab. Das ist die Wertheit einer halben Minute, und der Kranke legt sich wieder. Setzt wünscht man Brust und Unterleib; noch kräftiger, nicht allzu sehr geschwächte Personen kann dieses in der Regel selbst. Nun längstens einer Minute ist auch dieses geschehen. Nun kommen die Urne an die Reihe und endlich die Beine. In drei, längstens vier Minuten ist alles vorüber, und der Kranke fühlt sich wohl, ja wie neugeboren. Wie ich jedem, selbst dem schwer Erkrankten täglich Gesicht und Hände waschen kann, gerade so leicht kann ich mit gutem Willen und mit liebpolller Sorgfalt diese Waschung vornehmen. Das zweite und dritte mal wird auch die Praxis schon eine bessere und größere sein.

Sollte einem Schwertranken die Waschung des ganzen Körpers in der That auf einmal zu viel sein, dann teilt man die Ganzwaschung in zwei oder gar drei Theilmässigkeiten. Man wäscht in der Frühe Brust, Unterleib und Arme, Nachmittags den Rücken und die Füsse; oder man wählt in den Morgenunden die Brust und den Unterleib, gegen Mittag den Rücken, Nachmittags die Arme und die Beine.

Eine vorsichtige, schnelle Waschung kann niemals föhlen, selbst wenn sie mit dem frischen Wasser — was das Beste ist — vorgenommen wird.

Man und wie oft bei Kranken die Ganzwaschung zu geschehen habe, ist bei den einzelnen Krankheiten angegeben. Schwerer hier nur noch, daß namentlich bei heftigen Fiebern, besonders bei allen von heftigem Fieber begleiteten Krankheiten, besonders beim Fuß und den Blättern die Ganzwaschungen eine Hauptrolle spielen und stets an die Stelle der kalten Ganzhäuser treten, wenn sie aus irgend einem Grunde nicht genommen werden können. Beim Fieber zeigen die sich freirende Hölle und die damit verbundene Bangigkeit stets selber die Zeit der übormaligen Sieberholung der Waschung an, die unter Umständen jede halbe Stunde geschehen kann.

Viele Krankheiten, wie Rattorh., Schleimfieber, Blattern, Typhus und andere, habe ich durch die Ganzwaschungen allein geheilt.

Bei jedem klichen NATUREN vernehme ich zur Waschung statt des Wassers sehr oft den Effig (mit Wasser verdünnt). Abgesehen davon, daß er gründlicher die Haut reinigt, die Poren öffnet, fräßigt, fühlt er auch.

Gar oft bekommt man zu hören, daß Waschungen mit Wein, Spiritus (den Effig nehme ich aus) u. s. m. ganz außerordentliche Wirkungen hervorbringen sollen. Ich habe solche Waschungen recht oft probirend und forscheinend vorgenommen, bin aber über das Resultat (Bereich) der ordentlichen, manchmal der recht mittelmäßigen Wirkung nie hinweggekommen. Manchmal hat mich ein Berlich ohne jeglichen Erfolg gelassen.

Zur Zuhören geht der Franzmann wieder in als unübertreffliches Waschungsmittel; tausende von Frauen wurden verkauft und gekauft. Die Sache ruhte dann einige Jahre, und erst seit den letzten Jahren macht dieser Geist wieder in der ganzen Welt eine Runde. Derlei Mittel fanden und verblieben zu verschiedenen Zeiten wie die Kommen. Sie ziehen oft einen großen Schwefel nach sich, dann aber verschwinden sie für immer. Es sind nicht die regulären, die gewohnten Sterne, die allmächtig auftauchen und ruhig, aber ohne Unterbrechung und ohne Klagen leuchten. Mit letzteren möchte ich das Wasser vergleichen. Es wirkt, und seine Anwendungen werden bleibet, wenn derlei "außerordentliche" Strömungen längst aufgehört haben zu fließen, zum Theil, weil sie die Probe nicht bestanden. Ich mußte nur recht lebhaft, daß das Wasser sich allgemein Bahn bräche, besonders in die Kreise hinein, die zu seiner mitzufesten Willen Bereitung und Anwendung alles thun könnten.

2. Die Theilwaschung

betrifft nicht den ganzen Körper, sondern einen Theil desselben. Dieselbe wird vorgenommen mit der Hand oder einem größeren Handtuch und frischem Wasser. Zum Weiteren gelten ganz die gleichen Regeln wie oben.

Ob der Finger oder die Zeh, der Fuß oder die Hand oder was immer entzündet sei, — überall und stets löst man, wo es und wann es brennt.

Einige nähere Beobachtungen, man folche Theilwaschungen notwendig eröffnen, liegen bei den einzelnen Krankheitsfällen selbst.

F. Wickelungen.

1. Der Kopfwickel.

Unter Wickelungen sei querft genannt.
Dieser Mittel kann auf zweiache Art genommen werden.

Der ganze Kopf, Gesicht und Haare werden gewaschen, ganz nass gemacht. Das Wasser soll durchdringen bis auf die Haut; doch dürfen die Haare nicht von Wasser tröpfeln. Daß wäre des Guten zu viel. Darüber (über den ganzen Kopf) bindet man ein trockenes Tuch, in der Art, daß es, gut anliegend, luftdicht abdichtet und nur die halbe Stirne mit den Augen sichtbar läßt.

Nach einer halben Stunde schon, selten erst nach einer Stunde sind die Haare trocken.

Es kann sodann die Wäscheung und der Umschlag ein-, zweimal erneut werden. Man sehe nur darauf, daß das den nassen Kopf bedeckende Tuch beim Wischen recht trocken ist. Die zweite und dritte Umwendung werden je eine halbe Stunde währen; man sollte in derselben genau darauf achten, daß vor jeder neuen Umwendung die Haare stets vollständig getrocknet seien.

Um Schlüsse der letzten Umwendung gewöhne man es sich an, Hals und Kopf leicht, kurz und falt abzuduschen und nie beim Waschen in der Frühe abzutrocknen.

Besser, noch geschieht die Umwendung auf folgende Art, besonders im Falle, in denen man starke Muskelkrämpfe erleben will. Man wäscht den Kopf, wie oben angegeben wurde. Das Bettlaken geschieht dieses Mal mit zwei Tüchern, mit dem Luftschlaufen-Tuch der ersten Art der Umwendung, dann noch mit einem leichten, ebenfalls gut anliegenden und abschließenden Molstuche.

Märe die Hitze des Kopfes sehr groß, so könnte außer den Haaren hier unter dem Molstuche liegende Umhüllung auch genäht werden. Soll die ganze Umwendung längere Zeit dauern, so fände man nicht mit dem Reißsel; er wird im höchsten Falle 25—30 Minuten aufgezehrt werden können.

Die Umwendung wird beobachten wie oben.

Kopfleiden, hauptsächlich rheumatischer Art, die durch Erfüllung, raschen Temperaturnachschlag entstehen sind, zahlreiche Schuppen, trockene Kussflägen. Keine Gefahr wäre auf dem Haarhoden werden mit Erfolg durch den Kopfschädel behandelt.

2. Der Halswickel.

Die gelinde Form des Halswickels besteht darin, daß man mit der Hand oder mit einem Handtuch den ganzen Hals nass macht und ihn mit einer trockenen großen Kinnbinde in 3—4 Bindungen („Umgängen“) vorstiftig, aber nicht zu fest umwickelt. Es soll eben der Zutritt der frischen Luft zu der benetzten Stelle verhindert werden. Die zweite Art der Wicklung gesticht also, daß ein

weiches Handtuch in frischem Wasser getaucht und um den Hals gelegt wird. Das nasse Deckt ein trockenes Handtuch und beide eine Stoff- oder Filzbinde. Wer diese nicht besitzt, kann jedoch ein trockenes Molstuch verwenden und soll nur stets für luftdichtes Abschließen bestorgt sein.

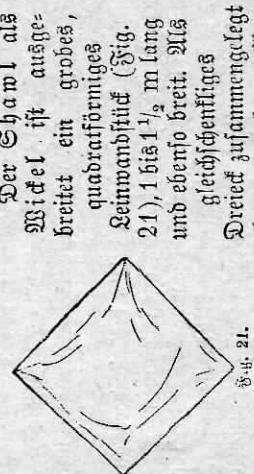
Nach meiner ganzen bisherigen Erfahrung muß ich im XII= gemeinen gegen Langmährende Umwendungen sprechen; sie bewirken sehr oft das Gegenteil von dem, was sie bezeichnen: Verschämmerung statt Besserung. Das ist denn sehr oft mit ein Hauptgrund, daß die Umwendungen überhaupt den Kreislauf, das Beuteauen einbüßen. Ein derart abgeschreckter, weil gefährlicher Räuber bleibt stets seiner zu befürchten, alle Überredung- und Nebergangungsfürfe schwitzen.

Die allgemeine Bewerfung möchte ich jetzt insbesondere auf die Wicklungen beziehen, den Halswickel nicht ausgenommen. Die Sämtliche Wirkung davon ist wohl in vorzüglich dahn wirken, übermäßig, ungünstiges Strömen des Blutes nach irgend einer Stelle hin zu verhindern, daß Blut abzulassen, wegzu ziehen von dieser Stelle, sobald sehr große Hitze auftaucht und absiezen. Wenn ich den Mittel nun allzu lange, z.B. eine ganze Nacht an der frischen Stelle belasse, so wird diese Stelle warm und immer wärmer, es strömt mehr Blut zu; sie wird aufzustehen oft fürchterlich heiß, und die Entzündung, das Nebel, muß verschlimmt werden. Die Folgerungen, welche sich hieraus für den Halswickel ergeben, liegen auf der Hand.

Sobald in durchaus gegen vielleichtige oder gar ganz natürliche Umwendungen. Eine vollständige Umwendung dauert bei mir 1, höchstens $1\frac{1}{2}$ Stunden, und es soll nach jeder halben Stunde, unter Umständen nach je 20 Minuten der nasse Umflag erneuert, d. i. von neuem eingetaucht und nach möglicher Weise umzunden werden. Dieses Reueintauchen kann also innerhalb einer Annendung 2—4 mal geschehen. Es ist nicht bei jedem Patienten gleich und hängt ab von der geringeren oder größeren Hitze, welche verletzt verfürt. Das Gefühl einer gewissen Unlust und Bangigkeit darf als der beste Zeiger gelten, der die Zeit zum Wechsel angibt.

Bei Halssentzündungen, Ehlingsbefinden werden, bei man kann Kopfleiden ist der Halswickel vorgezählt; zu gleicher Zeit wird man fühlen, durch Umwendungen auf andere Körpertheile, z.B. die Füße (nahe Soßen), oder auf den ganzen Körper ihm entgegenzutreten.

3. Der Schau (sprich: Schau).
Der Schau ist eine spezielle Umwendung für die Brust und den oberen Teil des Rückens. Sobei Frau und jedes Mädchen kommt das unter bielem Namen besonders auf dem Lande gebräuchliche Kleidungsstück. Es ist ein vierziges, größeres Wollstück, welches, einmal und zwar im Dreieck zusammengefaltet, so über die Schultern geworfen wird, daß der größere Winkel auf den Rücken, die beiden freien spitzen Winkel auf die Brustseite zu liegen kommen.



Der Schau als Mittel ist ausgebreitet ein großes, quadratisches Seimwandsstück (Fig. 21), $1\frac{1}{2}$ m lang und ebenso breit. Als gleichschenkliges Dreieck zusammengelegt (Fig. 22) und nach der oben angegebenen Art über die Schultern gesetzt, kommt der größere, der rechte Winkel auf den Rücken zu liegen und reicht bis unter das Kreuz, die beiden freien spitzen Winkel fallen über die Brust herab und schließen gleich oben am Hals gut zusammen und freuen sich auf der Brust. (S. Illustration.)

Der Mittel wird in fester Röaffter getrocknet, ausgewunden, auf den bloßen Körper gelegt und mit trockenem Zinnen- oder Seidenshülle luftdicht abgeschlossen.

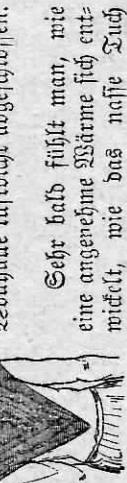


Fig. 23.

Sehr halb fühlt man, wie eine angenehme Wärme sich entmischt, wie das nasse Tuch warm, ja auffällig heiß wird.

Die Umwendung des Schaues kann $\frac{1}{2}$, $-1\frac{1}{2}$, -2 Stunden bis 2 Stunden dauern; letzteres dann, wenn stärkere Blutleitungen genutzt werden. Bei längeren Dauer darf man die Erneuerung, d. i. Neuwärmung des Mittels nicht überschreiten. Dieses geschieht nach ungefähr $\frac{1}{2}$, $-3\frac{1}{4}$ Stunden, dann, wenn die Hände stark, der Rücken wärmt, heiß wird.

Bei Hissen, Congestione und beginnenden Entzündungen an oder im Kopfe, bei fieberhaften Fieber-

krankheiten, bei Herzkrankungen im Halse, in der Luftröhre auf der Brust wirkt unser ganz unschuldiger Mittel aufhellend und abheilend. Die größten und auffallendsten Dienste hat er stets geleistet; aber getrostesten Beruhungen können diese höchstens Geleistet werden. In Verbindung mit einer andern, ebenso leichten Umwendung reichte der Schau vollkommen aus, den Blutandrang zum Kopfe aufzuheben, den überfüllten Kopf zu entbluten. Diese zweite Umwendung bestand gewöhnlich in nassen Soden oder in Fußrotte oder in einem warmen Fußbade mit Wache und Saß.

4. Der Fußwund.

Dieser Mittel ist stets eine wichtige Nebenumwendung, d. h. ein Hilfsmittel, welches anderer Umwendungen helfend entgegenarbeitet. Wir unterscheiden einen doppelten Fußwund, nämlich:

a) den eigentlichen Fußwund.

Sandleute, welche mehr beschäftigt sind in Zeit und Mittern, nehmen lieben Mittel am einfachsten, indem sie ein paar naße Soden und darüber trockene Wollstrumpfe anziehen und sich dann während der Umwendungsszeit in's Bett legen unter eine gute Zwede. Wenn dieses nicht behagt, der taube große Leinen e Sappen oder eine Sennenhilbe in halb Wasser, halb Öl, unmittelbar vormit die Füße bis über die Knöchel, bringe den trockenen Umwälztag, am besten eine Woll- oder Flanellhülle, darüber und decke sich im Bettte ordentlich zu.

Die Umwendung dauert $1 - 1\frac{1}{2} - 2$ Stunden und besteht, falls das Bett vor. Entwickelt sich starke Hitze, und handelt es sich bei der betreffenden Umwendung gerade um deren Ableitung, wie z. B. bei der Lungenerkrankung-Entzündung, bei Entzündungen im Unterleibe, so soll der Mittel niederkolt, bei jeder größeren Hitze neu eingetaucht werden. In allen Fällen, in denen es sich darum handelt, französische Säfte aus den Füßen auszu ziehen, bei Entzündungen die Hitze zu nehmen, daß Blut vom oberen Körper nach unten zu ziehen, leistet dieser Fußwund treffliche Dienste.

Man vermeide ihn nicht mit dem Fußbade und seinen Wirkungen! Wie die Dauer des Fußbades eine bedeutend längere, so ist seine Wirkung eine sehr kräftigere. Wohl leitet auch es die Wärme, daß Blut in die Füße; aber eine Reinigung, eine Ausleitung verdornter Eäfe aus den Füßen vermögt kein halbes Eine Umwendung dieses Mittels darf ich nicht vergessen. Rettung, Wiederherstellung.

Wer die Wäschungen am Abende ertragen kann, der ziefe nasse Soden an beim Schlafen gehen, darüber natürlich nichts trockene. So verliert er absolut keine Zeit; er wird prächtig schlafen und braucht auf keine bestimmte Zeitdauer leicht zu haben. Nur das Eine merte er sich, daß er kein Aufwachen in der Nacht oder in der Morgenfrühe die nächsten Soden ungefährn möglicht. Land Leuten, die Hände sehr müde sind, zieht dieser Sofenwitel alle Müdigkeit aus den Füßen, noch gründlicher als das kalte Fußbad.

Wer an Faltenfüßen leidet, probire einmal diese Nachtwitel. Nach Fußschweißern habe ich dieselben oft mit Erfolg angezathen, jedoch erst, nachdem mehrere Fußkämpfe vorangegangen waren.

b) Den Witel über die Kniee.

Kräftiger als der eigentliche Fußmittel in der unter a) beschriebenen Weise wirkt ein Mittel bis über die Kniee. Die nasse Zinnenbinde, welche beim Fußmittel bis über die Fußknöchel reicht, wird fortgelegt, fortentwickelt bis über die Kniee und gut mit trockenem, am besten wollner Umhüllung versehen. Die Dauer dieses Mittels, auch das andere Verhälten ist dasselbe wie beim Fußmittel a.

Zur Ausleitungen von Höhe im Oberkörper, zur Erhöhung großer Müdigkeit, speziell zur Lösung quälender Binde, verseiferer Gase empfiehle ich den Mittel angelegentlich.

Man vermeide ihn nicht mit dem bei den Salzhändern genannten "in's Räffterlichen bis über die Kniee". Diese Anwendung ist rein stärkender, nie ableitender Natur.

5. Der Unterwitel

Führt keinen Namen aus, dem Grunde, weil er hauptsächlich gegen Gebrechen des Unterleibes und der Füße gerichtet und deshalb der speziell dem Unterleibe zugesetzte Mittel ist. Er beginnt unter den Armen und zieht hinunter bis über die Fußknöcheln. Der obere Theil des Oberkörpers, die Schultern mit den Armen, die frei bleibn, sind unberührt und müssen, wenn der Behandelte zu Bett liegt, gut mit dem Hände, besser noch mit wärmerer Bekleidung bedekt werden, daß von oben her nicht etwa Luft einbringe. Der Unterwitel wird also bereitet und genommen: Auf das die Matratze oder den Strohsack befindende Leintuch wird der Länge nach eine möglichst breite Wolldecke ausgebreitet. Das zum Mittel bestimmte Sittnen soll so groß sein, daß es zum Wölken zweimal, in manchen Fällen 3—4 mal um den Körper und

bis über die Fußspitzen hinaus reicht (2—3—4fache "Fütlösung"). Man nimmt es am besten vappelt gefasst, taucht es in fastes Wasser, windet es aus, so daß es nicht mehr trifft, und legt es in Form eines Rechtecks auf den bereit liegenden Stoffteppich in's Bett. Auf der nassen Unterlage nun nimmt man Platz, schlägt sie rechts und links ein, aber so, daß daß über daß geht und keine Stelle des Unterleibes unbedeckt bleibt. Darüber wird die unter dem nassen Sinnen gehörte Wolldecke als schwürende und luftabführende Hülle zusammengezogen und das Ganze mit dem Federbett forschtig zugedeckt. Die Füße werden meistens noch eine Extrajugendecke erfordern. (S. Abbildung.)

Die Sache ist nicht so vernünftig, wie es beim Sezen erscheinen könnte. Der ganze Hergang kann dadurch erleichtert werden, daß der Behandelte außer Bett, vielleicht mit Badjhosen bekleidet, den nassen Witel vorchriftsmäßig um sich hält und fügt

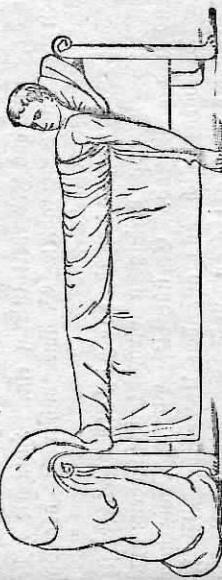


Fig. 26.

berart eingehüllt auf die ausgebreitete Wolldecke legt. Zeit kann ihm, damit Muß reich, ohne Vergug gebracht, daß er möglichst geringe Zeit der Luft ausgesetzt ist, leicht jemand behilflich sein, d. i. den nassen Witel etwas glätten, gerecht legen, die Händer entsprechend machen, besser über einander legen, den Patienten endlich sorglich abdecken.

Freitlich ist die Sache stets etwas unständlich, doch, wie mir scheinen will, einfacher und leichter als ein Unmittelbar mit eigens dazu bereiteten Binden, welche ich bei größeren und den größten Witzeln nie verwende.

Bei einiger Praxis ergibt sich ein Vortheil nach dem andern. Ich ferne Riete, die ohne Mühe und in kürzester Zeit (das ist eine Hauptfache) sämmtliche größeren Blüdet sich selbst allein zu retten und umzulegen wissen.

Hier schon möge eine Bemerkung Platz finden, die Manchen das beim Sezen empfundene Schwiereln oder Rattüberreisen nehmen wird.

Wer die Kur für vor dem kalten Wasser nicht überwinden kann, wer wenig Naturwärme, starke Nerven u. s. w. hat, tauche den Mittel ganz ruhig in heißes Wasser ein.

Schwämmchen, gebrechlichen, blutarmen, namentlich älteren Leuten mache ich diese Einwärzung nicht gerade zur strengen Vorchrift, gebe ihr aber fleis den Vorzug.

Die Anwendung des Unterwassels dauert 1, $1\frac{1}{2}$, manchmal 2 Stunden. Das anfängliche Kältegefühl wird bald einer angenehmen Wärme weichen.

Einfache, arme Land- und Bauernleute fönnen diese ganze Geschicht viel einfacher haben. Sie suchen sich einen alten, ziemlich abgenützten, dochlass weniger steifen Gertebeutf aus und tauchen denselben in's Wasser, während ihm ordentlich aus und schüpfen dann bis unter die Arme in den Gaff, gleich als wenn sie die Hosen anzögeln würden. In dieser altnobischen Tracht legen sie sich auf die ausgebreitete Wolldecke im's Bett und wälzen sich im Tiefe und daß Federbett tüchtig ein. Hunderte haben diese Art von "Sackjucken" probirt. Ich kann dich nicht, der Gaff wird auch dir recht wohl bekommen!

Die Wirkung des Unterwassels, welcher stets mit anderen Anwendungen verbunden wird, ist verschieden: nörnend, austößend und aufsteidend. Er übt diese Wirkung, wie bereits gesagt wurde, vornehmlich aus auf den Unterleib. Bei Fußgeschwüren, rheumatischen und gichtischen Zuständen, bei Nierenleiden, Blähungen, Krämpfen u. s. w. wird er regelmäßigt zur Mithilfe beigeogen werden.

Umstatt des einfachen Tatten oder warmen Bettlers verwende ich sehr häufig zum Eintrachten die Kuhude von Heuhummen, saurem Hau, Habserrroh, Gichtenreisern. Das harte Heu gilt als Erfolgsmittel für Heuhummen; beide dienen bei Garnsehnenverdren und in untergeordneter Weise bei Grieß- und Steinleiden.

Zusatz von Glycerinöl hat sich jederzeit bewährt bei der Gicht, bei Grieß- und Steinleiden; auch von Gichtentzündern bei schwächlichen Naturen zur Ausleitung von Gafen und zur Befreiung der verfiedrten frampfhaften Zustände im Unterleib.

6. Der kurze Mittel

Ist der am meisten genannte und gebrauchte. Er hilft für sich allein eine abgeflossene Lohnung d. h. er wirkt, ohne daß andere Massierübungen benützt sind, auf den ganzen Körper. Er siegert die Naturwärme und zieht anderseits zu große Hitze aus, je nachdem seine Anwendung längere oder kürzere Zeit dauert.

"Dieser Mittel ist alles wert," hat einmal einer gesagt; "was der Gerteauf am Fußnothe, das liefst er unter den Knödeln." Zu seiner Beliebtheit und allgemeinen Verbreitung hat sehr viel der Umstand beigetragen, daß ihn ein Seher sehr leicht und heilig nehmen, umlegen kann. Der kurze Mittel beginnt wie der Untermittel keine Rüttelungen unter den Armen und heendet sie oberhalb der Kniee. Ein großes Sinnenstück wird 4—6fach in selber Breite zusammengefaltet, daß es den Körper in befagter Reise umhüllt, sodann naß gemacht, ausgemundet und gut anstreifend umgelegt. Eine Wolldecke schließt luftdicht ab, und das Federbett gibt die nothwendige Wärme.

(S. Möbelsbildung.)

Schwämmchen und ältere Personen, mit einem Körre die Blutarme, deren Blutwärme nicht viel über dem Gefrierpunkte steht, dürfen, ja sollen auch diesen Mittel warm nehmen.

Arme und einfache Leute auf dem Lande können statt des 4—Grafen gefalteten Sinnenstückes wieder einen abgenützten, weicheren Gefriede satz neigen und denselben der Breite nach umlegen. Die ganze Anwendung dauert je nach Dorfschrift 1, $1\frac{1}{2}$, zweitens 2 Stunden.

Müssen gefundne Leute alle 8, auch nur alle 14 Tage einen kurzen Mittel nehmen, so können sie einer großen Knorpelkrankheit gründlich vorbeugen. Auch er wirkt günstig und reinigen den Niere und Leber und auf den Unterleib, den er von verfessenen Binden, quälenden Gaffen, verlegenen Stoffen, überflüssigem Wasser reinigt. Die Wasserfaulheit, und Magenleiden, die sehr häufig vom Druck der Gafe nach oben herüthren und aufhören, sobald diese entfernt werden, sind den Freunden des kurzen Mittels unbekannt. Und ich kann eine Zahl solcher treuen Freunde, welche manche Nacht in seiner Umhüllung schlafen und bis zum Morgen überaus gut und saniert rufen.

Bei Reichen Leimungen des Magens, bei Herz und Lungenreih, bei den verschleierten Kopf- und Glatzeiden findet der kurze Mittel die mannigfaltigste Verwendung. Das Schwere besagt im dritten Theile eine Reihe von Krankheiten.

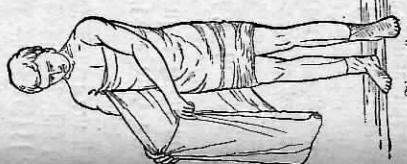


Fig. 16.

Wenn ich im Unklaren bin über ein Uebel, mein ich, einer Krankheit nicht genau erkennen, so ist nichts der Kurze Bittel der treueste und beste Ratgeber. Auf nähre Kusführung kann ich mich nicht einlassen.

Patienten, deren Unterleib durch was immer geschwächt ist, rathe ich, unmittelbar vor oder nach dem Bittel den Unterleib mit Schweißfett oder Camphoröl einzutreiben.

Bei Krämpfen lasse ich auch manchmal ein in Eßig getauchtes einfaches Läuf unter den Rücken leib legen. Bei Krämpfen und Räute gehe ich mit warmer Bittel am Platze.

7. Das nasse Händ.

Diese Uwendungen habe ich genügt, weil sie auch von den einfachsten Menschen mit geringer Erfahrungskraft nicht leicht missverstanden werden kann.

Ein gewöhnliches Sinnenhen wird in Wasser getaucht, ordentlich ausgewunden und wie üblich angezogen. Man legt sich aufs Bett auf eine ausgebreitete Wolldecke, hält sich gut ein oder läßt sich gut einhüllen und mit einem Federbett warm zudecken. Ich kannte einen Herrn, welchen auch dieses Verfahren noch zu unfeindlich war. Er fühlte sich im Hunde in eine Babonne und ließ über das Händ und seinen Körper eine Ranne mit Wasser gießen. Darauf ließ er sich in die Wolldecken hüllen, und er konnte von dieser "ersten und besten aller Uwendungen" nicht genug röhmen, wie sie guten Schlaf bringe, den Humor froh, den Geist geweckt und den Körper frisch mache.

In dem nassen Hunde bleibt man 1, $1\frac{1}{2}$, längstens 2 Stunden. Bezuglich seiner Wirkung habe ich die Erfahrung gemacht, daß es die Bören öffnet und wie ein gelindes Zugpflaster auszieht, daß es beruhigt, Congestionen und Krämpfe häufige Zustände hält, gleichmäßige Notumstände hervorbringt und das Ulgemeinbefinden des Körpers hauptsächlich wegen seiner ausgezeichneten Wirkung auf die Haut zu einem sehr guten macht. Mit sehr großem Erfolge habe ich es bei Geschwüren, bei Kindern beim Beistand und ähnlichen Erkrankungen, besonders auch bei Hautkrankheiten angewendet. Sollten im Lebteren Fällen starke Ausleitungen erzielt, Kusfänge, wie Schärack u. f. m. hervorgerufen werden, so ließ ich das Händ in Eiswasser oder in mit Eßig vermischtes Wasser tauchen.

8. Der spanische Mantel.

Diesen Namen habe ich nicht erfunden; ich habe aber auch keinen genügenden Grund, den unter folcher Benennung bekannten

und eingehürgerten Mittel anders zu nennen, seitst auf die Gefahr hin, daß das fremdländische Wort manchem schnuffelnden Seifer spanisch vorkommen sollte. Das ist und wäre mir alles eins. Auf die so bezeichnete Sache kommt es allein an.

Der spanische Mantel, auch großer Bittel genannt, ist wie das Rollbad und der kurze Bittel eine ganze, für sich allein genügende Uwendungen, welche auf den ganzen Organismus einwirkt. Das hindert nicht, daß sie bei größeren und gefährlicheren Krankheiten stets nur im Zweck mit anderen Bäfferanwendungen vorkommen.

Was heißt dieser größte Bittel?

Was großer Seimwand, dem beim Bette benannten „Reffen“, wird eine Art Einremmantel genannt. Derselbe gleicht einem weiten Hemde mit Kermeln, welches nach vorne zu ganz offen ist und bis über die Zehen hinunterreicht, oder, wenn man will, einem weiten, langen Sinnen-Schlafrock. (S. Abbildung.) Dieser Mantel wird in Falten oder bei schwächeren, blutarmen, älteren, wässerischen Individuen in heißes Wasser getaucht, ausgewunden, wie ein Händ angezogen und vorne gut übereinander geschlagen. Das Bett wurde vorher so zu bereitet, daß die Wolldecken zur Aufnahme des Bemantelten bereit liegen. Um bestien breitet man eine recht breite, große Wolldecke aus oder legt 2 kleinere Decken der Breite nach über die Matratze oder den Strohstock. Darauf legt sich der Patient und wird durch die Wolldecken Luftdicht abgeschlossen und mit einem Blumeau (Federbett) warm zugedeckt. (S. Abbildung.) Man sehe darauf, daß die nasse Einkleidung und die Ver-

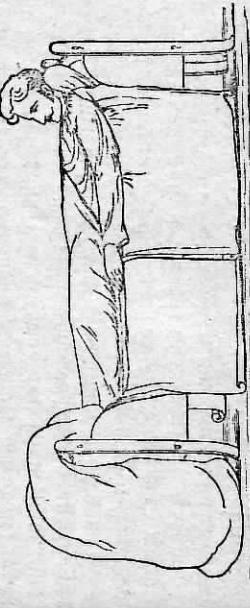


Fig. 28.

postung in die Wölle möglichst rasch vor sich gehe, daß das her frischen Zustand Küsgeleßlein ein Minimum, eine möglichst kleine Zeit ausmacht.
Es kam einst ein Patient zu mir, der an allen möglichen Gebrechen litt. Congectionen, Wässerungen, Hämorrhoiden plagten ihn, und eine Herzverfettung brachte große Belästigungen. Er gewöhnte sich daran, in der Woche 1—2 mal den spanischen Mantel umzulegen, und nach längerem Gebrauche waren all die genannten Leiden mit noch anderen nie weggefahren. Seitdem benutzt der Behälter bis zum heutigen Tag den spanischen Mantel als Univer salmittel, und da er nicht viel Zeit zu verbrauchen hat, zieht er denselben an beim Schlafengehen und legt ihn erst ab beim Auf wachen in der Nacht oder in der Morgentruhe. Der Herr ließ sich aus starkem Wolffsoff einen zweiten spanischen Mantel machen, der ihm statt der Wolldräse trefflich dient und jede Rithrise bei Anwendung dieses Stücks erspart.

Die Zeitdauer einer Anwendung beträgt 1, $1\frac{1}{2}$, längstens 2 Stunden. Dickele reichtet und hemmt sich nach der Kraft des Unbehagens, insbesondere nach der Corpulence. Für einen schwächlichen Bauernmann werden 1, $1\frac{1}{2}$ Stunden genügen; einem Herrn Brünnlecker kann man ohne Zögern 2 Stunden verordnen. Wer wissen will, wie und wie stark der spanische Mantel wirkt, der untertheile daß Wasser, im welchem der Stiel nach der Anwendung Fleisch soforthilft ausgewaschen werden soll. Er wird finden, daß es ganz trüb ist; ja er wird freuen und es kaum glaubhaft finden, daß ein spanischer Mantel solchen Unrat aussaugen im Stande ist.

Sch erinnere mich an Fälle, in denen der weiße Linnenmantel ganz gelb wurde, welche Farbe seine Länge, erst das Bleichen auf dem Grase wieder vertrieben, auslaufen konnte.

Zu der Gefüdesse tritt im Mindesten Schuppen) Form, aber gründlich öffnet der spanische Mantel die Hautporen am ganzen Körper und zieht allen Unrat, Schlem u. s. m. aus. Sch braucht nicht zu sagen, wie wohltuend er deshalb auf die normale Röpertemperatur, auf das Allgemeinbefinden wirken muß.

Zu Besonders wende ich diesen großen Stiel an bei stenisch allgemeinen (den ganzen Körper mehr oder weniger an greifenden) Rattaren, bei Schleim fieber, Podagra, Gries berfuß, Blättern, Erythras, zur Vorbeugung gegen Schlaganfälle u. s. m. Um Krankheitsteile (s. dritter Theil) wird man ihm recht oft begegnen.

Wird der Mantel in Wäsche von Heukrumen, Haferstroh, Grießreis er getauft, so wird er vortheilich gegen jene Zeiden (Sicht), Stein, Gries-Zeiden u. s. m.), deren Heilung genannten Pflanzen eigenthümlich ist.

G. Trinken des Wassers.

In diesem Stüde kam ich mich sehr fürz fassen. Sch warne vor zwei Extremen, d. h. vor zwei das richtige Maß überschreitenden Unfichten. Es sind einige Schreihähne hier, da gab es formliche Wasserrinfaniree. Wer die meiste "Mäusel zwang", der war der größte Held. Ein tägliches Quantum von 4, 6, 8, 10 Maß sähte vorzuaus nicht zu den Seltenheiten. Noch heutzutage haucht in manchem Kopfe der Gedanke, viel Wasserrinten müsse genund machen. Besser noch diese Grille als die andere, welche dem gühenden Hirn vorlungt, 3, 4, 5 Mäuse braunes Gerstenwasser sei nicht zu viel Süßiges für die Menge des täglich eingenommenen Geissel.

Den Leuten der zweiten Gattung scheint das Gegenseit von keinem Gefangen das Richtige zu sein, sie trinken Bößen, ja Monate lang gar kein Wasser; denn das Wasserrinten ist nicht vom Guten, wie sie meinen.

Wie doch die Menschen zu beiden allen gesunden Sinn verlieren, sich förmlich jedes vernünftige Urtheil unterhindern, jedem infantinellen Trieb und Gefühl, dem die Thiere blind Folge leisten, um es gemein zu sagen, von vornherein den Hass abschneiden. Ist dieses vernünftig?

Einige Minuten, bevor die Uhr schlägt, führtig sieht an. Hat denn der große Bertmeister, unser Schäpfer, etwaß Halbes, ein Pflichtwerk gemacht? Über haben die Menschen in seine unverbare Drönung die Unordnung gebahnt? So ist es. Der unerbäckliche weiße Schäpfer läßt den Hunger ein Zeichen geben, wann geessen, den Durst anlopfen, wann getrunken werden soll. Der Menschenkörper, diese lebendige Uhr vom besten Gang und Schlag siehe und schläge vortheilich, wenn nicht der Menschenkopf Gehmut und Sard und anderen Unrat durch die Räder werfen und so den geordneten Lauf stören, vielleicht zerören würde.

So oft die Zähnen und wilden Thiere Hunger octspüren, suchen sie Nahrung; so oft der Durst sich einstellt, eilen sie zum frischen Quell. Nach erfolgter Sättigung hören sie sofort auf, ein Weitere zu sich zu nehmen.

Gerade so handelt der unverdorbnene Mensch bei geregelter Lebensweise, gleichviel ob er gefund sei oder frant.

Dennach lautet unser einziger und oberster hieher gehöriger Grundfaß, ein goldener Grundsatz, den ein Seder befolgen sollte:

„Trinke, so oft es dich dürstet, und trinke nie viel!

Schafft keinen Berjonen, welche die ganze Woche hindurch vielleicht keinen Tropfen Bäuffer trinken, andere, die sich beim Frühstück mit dem herkömmlichen Glase für den ganzen Tag begnügen. Sie füllen niemals Durst, und dieses erfährt sich also, daß bei unserer Zubereitung von Speisen im letzteren dem Körper täglich eine Menge Bäuffer zugeführt wird. Wenn wir von großen Ernährungen des Sommers oder von den im der Regel eine Krankheit annehmenden Sätzen im Körper absehen, so ist der eigentliche Durst vielen Menschen ein seltner Gaßt, und es bleibt nur wenigstens stets ein Räthsel, wie gleichwohl so viele Menschen ohne jedes Bedürfniß im armen Magen förmliche Ueberschwemmungen anrichten. So etwas kann ja nicht ungernäht bleiben. *

* Am biefer Stelle muß ich doch ein Wort sagen über das Trinken bei Läsch, hauptsächlich während des Mittagsessen. Bei Landleuten kommt es kaum oder wenigstens nicht in ausgedehntem Maße vor. Die Sache betrifft nicht die *Gastritis* und *Herrlichkeit*. „Unter dass Essen hineinrunten“, wie man sagt, ist nicht gut. Schafft keine manche Verze, besonders der älteren Schule, welche den Genuß abrathen und ihren Schenken solches entschieden verbieten. Wer ein Kugel hat und etwas Erfahrung weiß, daß *Wasser*, welche während des Essens viel Bäuffer oder anderes genießen, mit einem Större, daß alle Biertrinker stets über Mangel an Verdauung klagen.

Es kann gar nicht anders sein. Wie so? Während man die Speise im Mund tauft, wird sie, aber soll sie genüßt, ganz durchdrungen werden vom Sprichel, der ja zu diesem Zwecke von eigenen Organen, den Speichelzellen, bereitet wird. Es wäre unnötig etwas Gesetz zu schaffen, d. i. es in den Magen, diese lebende Maschinerie, zu bringen, bevor jene erste wichtige Vorarbeit der Zerkleinerung und Erweichung gut und recht gethan ist. — Im Magen werden sodann die alzo vorbereiteten Speisen mit dem Magensaft getrankt. Sie reiner, je besser, je urprünglicher, d. i. je um einen Theil der dieser wichtigen Gaßt, desto besser die Verdauung und ihre Resultate, d. h. desto besser auch die durch die Verdauung bereiteten und der Natur zur Ausscheidung und Revolksommierung der verschiedenen Bestandtheile des Körpers vorgelagerte Säfte und Nährstoffe.

Wenn jemand nun eine Speise isst und daß Genußne mit freudiger Befülligkeit, sei es Bäuffer, Wein oder Bier, übergeht, so wird diese Speise schon nicht mehr von reinem Magensaft durchdrungen, sie wird zum Theile wenigstens, durchdränkt von dem ausgeflossenen Bäuffer, Bier und Wein.

Trinke, so oft es dich dürstet, und trinke nie viel! Die Landleute lieben den Bläugogen gar nicht; sie behaupten, daß er unfruchtbar sei und mehr zerstöre als nutze. Dagegen vertheidigen sie, daß jene starken Morgennebel, welche dem Bauern den Hut netzen, daß er triefst, ihre lieben Freunde seien, weil sie die „heile Fruchtbarkeit“ bringen und befördern.

Der Körper, speziell der Magen bedarf Flüssiges, um seinen Magensaft zu verteilen, zu mehren und so über all die festen Säffer Meister zu werden. Er melbet sich jedesmal, wenn die Not an ihm herantritt, bald durch leises Knacken im geringen Berlangen nach Bäuffer, bald durch lautes Rothen und Schreien im heftigen Durst. Da soll man niets auf ihn hören, mag nun das Dursten von einem gefunden oder frischen Magen ausgehen, aber ihm nie mehr geben, als ihm selbst gut ist. Kleine Mengen in gehörigen Zwischenräumen, in Erfrischungsstücken zumal, wie in der Viebergärtch, eher öfter, z. B. alle 5—10 Minuten, ein Gläschen, als auf einmal ein Glas. Letzteres würde den Durst nicht stillen und zum bestehenden Niesel eine neue Beschwerde hinzufügen.

Ein Beispiel meines Vorgehens möge diesen Maßschritt schließen. Es leidet jemand an hartem Stuhlgange, große Hölle quält den Unterleib, heftiger Durst den armen Kranzen; er könnte, wie er sagt, 2, 3, 4 Gläs Bäuffer, Glas auf Glas trinken; es ist ihm, als ob es in einen Glühofen gestüttet werde. Ich glaube während einer Mahlzeit daß besagte Menschenfüßen fechz- bis achtmal verdaut einmal den Mageninhalt darf, daß er als Verdauungs- fechz- bis achtmal Art gemischt Speichel erfüllt, vielmehr genüßt ist. Wer will da noch klagen, daß der arme Magen nicht *ab* und *wie* und *wie* freiheit, daß die Verdauung eine klischee ist, wie so oft die Magie läuft!

Wie soll man demnach sein Trinken eirichten? Wer vor dem Essen Durst hat, der trinke! Durch den Durst zeigt sich die Durftigkeit der Gäste an. Die Magenkraft sind zudem oft und erleiden eine Verdauung.

Bei Läsch soll wo möglich nicht oder sehr wenig getrunken werden, damit der weisse Magenkraft auch noch den letzten Bissen tränke und durchdringe.

Bei einer längeren Zeit nach dem Essen vorüber, verlangt der Speisefrei zu seiner weiteren Bearbeitung vom Magenkraße wieder Flüssiges, mit andern Worten, stellt sich nach 1, 2, 3 Stunden wieder Durst ein, dann kann nötig auch wieder getrunken werden.

Geß habe mit manchem tüchtigen Arzte gerade über diesen Punkt eingehend gehrocknet.

Die Ursache der Magenleiden zum großen Theil den diesbezüglichen Ueber-

färetungen der Menge zu.

daß die Wässermasse kommt im ganzen Magen und macht darm, ohne die leidende Stelle irgend zu berühren und günstig zu beeinflussen, eine rasche Randerung durch den Leib, bis sie vollständig, ja noch eine ordentliche Menge des unentbehrlichen Regensatzes mit sich schwingend, ausgeschieden wird. Man gehe dem Kranken statt der vielen Gläser mit Wasser während eines Tages jede halbe Stunde einen Eßlöffel voll. Man wird ganz andere Wirkung verführen, eine Wirkung, welche daß nachwähnige Ergebniß einer vorausgegangenen Behandlung sein muß.

Die kleine Menge Wasser wird schnell vom Magensatz erfaßt und leicht mit denselben vermischt. Die eine jede halbe Stunde erfolgende Nachspeisung gibt reichlichere Cästie, die füllend und in normalem Laufe den Körper, die Gingenude durchdrönen und erweichend und lösend können fürzter Zeit allen Stoßungen und Verhärtungen ein Ende machen. Unzählige haben in dieser Beziehung meinen Rath befolgt, und schnell ward ihnen geholfen. Probatum est!

In der allernächsten Zeit wurde viel gesprochen und geschrieben von den Wirkungen des Trintens von heißem Wasser (30 bis 35° R. wie bei Raffee und Zhee), besonders bei chronischen Krankheiten. Ich seift habe vor Jahren bei manchen Patienten gute Erfolge erzielt. Ehre, wenn Ehre gebührt! Wer dem warmen Wasser vor dem Fassen, frischen Elemente den Zug gibt, wer möchte ihn tardeln oder gar verurtheilen! Das ist Geschmacke. Ich habe indessen durch Erfahrung gefunden, daß kaltes, lebendiges (nicht getötes) Wasser viel besser, wenn nicht bessere Dienste thut. Ich für meine Person ziehe es jedem Lauwarmen oder heißen Wasser vor. So sehr wähle, mög' ich das Verlangen treibt!

„Benedicte universa germinantia in terra Domino!“
„Gedese Fräuden der Erde preise den Herrn!“

Apotheke.



Allgemeines und Eintheilung.

u den Dingen, welche ich verschaffene und habe,
zählst als ein gründlich und grundsätzlich ge-
häßes das Geheimmittel-Wesen, die
Sämterei mit Sämmitteln, welche als Geheim-
niß des Erfindens gelten.

Diesen Vorwurf soll mir Niemand machen
können. Darum öffne ich in diesem zweiten Theil
die Läden meiner Hypothek und lasse einen Sehen
hineinschauen und hineinschmecken bis in's letzte
Theeßtäschchen und in's kleinste Delftsäschchen.*

Um jedes Hypothek steht ein theures Geld;
in der meintigen ist nicht viel Rareß. Sie gehet dieß
feyr gerne zu und betrachte diesen leicht möglichsten Vorwurf als
einen großen Vorzug meiner Hypothek.

Seit färmittliche meiner See und Ertrakte, De Le,
Bin der rüren von früher geschützen, jetzt vielfach verachteten,
spottwilligen Heilrätern her, welche der siehe Herrgott im
eigenen Garten, auf freiem Felde, manche uns' Haus herum an
abgelegenen und unheilvollen Stellen wachsen läßt, Heilkräutern,
die meistens keinen Prening kosten.

Mein Buchlein ist ja in erster Linie für arme Kranken ge-
fertichen, für welche ich auch den Himmelsohn im Süne habend,
dieses opferolle Handwerk treibe oder, wenn man will, Idem
"in's Handwerk prüfhe". Für sie luchte ich mit Mühsicht all die
gleichfalls armen alten Bekannten auf, vieles Kindere bei Seite
lassend. Lange Jahre hindurch habe ich sondirt und geprüft, ge-
trodnet und zerfusst, gespürt und gefestet. Kein Kräutchen,

* Das Regal des Zuständigkeitsgebietes allein, welches in eisernen Fässern zum Aufbewahrungsort angewandert wird, habe ich, um die Räume
leidlich vorzuhalten, mit abgetrennt. Und fests, wenn ich es befürchtet gehn würde, hätte
daran das Roff keinen Nutzen, weil die Hypothek ohne jedesfalls Markeben bestehen darf.
Daf nicht schaden darf; und von w'm' fern und von w'm' fern mehr grät noch Hypothekler bin.

Ein Punkt, daß ich nicht sehr verstoßt und daß bestimmt befinden habe! Ich wünsche nur das eine, daß die alten Bekannten zu neuen Ehren gelangen, bei einer Klasse von Menschen wenigflens.

Sie habe mich lange befommen, ehe ich mich entkloß, den für sich allein ausreichenden und genügenden Balsammitteln biefe Apotheker, d. i. dieses Verzeichniß der dem Wasser von ihnen heilsam entgegenwirkenden Hilfsmittel anzufügen. Es könnte wie eine Mitteraum-Rundgebung gegen die Apotheker jetzt bestaft anschelen.

Doch es gibt Räume, welche aus unübertrefflicher Bausserangst sich schwer zu einer oft nothwendigen längeren Bausseratur entziehen können. Diesen sollte ich es erleichtern, mit anderen Worten: die Bausseranwendungen reduzieren, vereinfachen und die Zeit des Gebrauchs abkürzen. Etwas aber kann und wird geschehen, wenn ich der äußeren Kur (mit Wasser) durch eine innere Kur (die Heilmittel) in die Hand arbeite.

Wer künftliche Kritik dieser Apothekerei überblickt, sieht sofort, daß sie die gesammten Bausseranwendungen selbst dreifachen Zweck haben: um gesunde, frische Stoffe im Sinne aufzulösen, auszuleiten, jodann den Organismus zu kräftigen. Sichern glaube ich mit nosem Rechte behaupten zu können, daß beide Erfahrungen, daß innere und das äußere, zusammenstimmen und einheitlich zusammenmitten. Ich warne vor einer Läufung. Wer glaubt, er müsse die Wasserkur recht streng und ernst anwenden, irrt.

Wer meint, er müsse nach ihnen recht häufig und viel anwenden, irrt ebenfalls. Sinne und in allen Fällen gilt der goldene Grundsat: die geringdose, ob äußere oder innere, Anwendung ist die beste.*

Pflanzen mit zweierhafter Wirkung, wie Gänsefuß, Gänsehaut u. s. w., mit den geringsten ungünstigen Wirkungen, z. B.

* Es gibt viele Patienten, welche meinen, recht viele Medikinen und Pillen u. s. müssen gefund machen. Ich erinnere mich gut an einen sehr stolzigen Arzt, der möglichst wenig verordnet und oft ihrer die Unverantwortlichkeit der Leute klugte, welche trotz des ärztlichen Ratsherrn nichts nach Bedürfnissen kaufen. „Wenn mir solche menschliche Ehren fanden und nicht Rente gaben“, sagte er einst, „dann gab ich ihnen Brodpillen mit einer kleinen, gleichgültigen Wichtigung, welche den — Apothekergenossen brachte. Sie nennen sie Pillen, und wenn ich widerstand, so hatten diese beiden Pillen, die sie im Leben genommen“, seit regelmäßig gehofften!“

auf den Wagen, wie Geschenkkästen, Säppen u. s. w.; Gipfelpfangen vollends habe ich gründlich übergangen.** Wie gut Gott ist! — so drängt sich's mir aus dem Herzen! Es ist bloß, was zur Erhaltung des Lebens, zu des Lebens täglichen Brod notwendig ist, läßt er uns machen; er, der in unendlicher Weisheit alles nach Maß, Zahl und Gewicht geschaffen, läßt in vielerlei Liebe &ahlos auch diejenigen Fräulein aus der Erde hervorschicken, welche den Menschen in frischen Tagen Trost, seinem in Schmerzen schwindenden Körper Sicherung und Heilung verschaffen.

Wie gut Gott ist! Daß wir Einsicht haben! Den Pfändern, welche durch die ihnen vom Schöpfer angehängten Fleischstückchen, den würzigen Geistduft, sich selbst uns anfindigen und freundlich zuvorkommend fleßen, wollen wir fleißig nachgehen und beim Blützen eines jeden mit kindlichen Danken unsern unendlich lieb gewordenen Vater preisen, der im Himmel ist!

Unsere Hausapotheke soll vier Hauptabteilungen oder Hauptfächer und einige kleinere Nebenfächer enthalten. In die Hauptfächer stellen wir:

in das erste die Tinturen,

in das zweite, größte, die Zeebsorten,

in das dritte die Pulver,

in das vierte die Dextre.

In die Nebenfächer kommt, wieder gut geordnet, alles Nehere, was nicht unter obige vier Abteilungen fällt. Auch die Zeit umfaßt zum Überbinden und Ueberlegen (stets rein und frisch), die Baumwolle u. s. m. können eines der Nebenfächer einnehmen. Die Tinturen und die Dextre müssen in Gläsern aufbewahrt werden, die verschiednen Zeebe und Pulver entweder in festen Papierbüten oder besser in Schachteln. (Bei neuen machen läßt, soll sie längstfrisch und gleichmäßig, wenn auch in verschiedenen Größen, machen lassen, daß sie daselben wie Soldaten

* Hier ein Wort über die Süßigkeiten und Süßwaren. Wenn ich von Süßkram höre, die berlei Sünderin treiben, so ärgere ich mich; wenn ich von Kindern Süßiges höre, so berücksichtige ich die Armen und bedauere die Kursichtigkeit oder die manchmalste Nachlässigkeit der Eltern.** Ich soll und entziehen spreche ich in dem gegen all diese Süßwaren einen Platz und einen Preis für einen Namen und Auf haben, ans was immer für einer Apotheke kommen und für Katarre, Husten, Magenschaden, alles Deutbare und Undeutbare, süßliche und unüssliche angewiesen werden. Man kann damit gründlich den Wagen und Kinders Beutig beiderden.

Ein Apotheker.
** Kranken berlei Beutig zu reichen, wäre ein unbedenklicher Frevel.

in Reih und Glied. Das macht einem Freude und gibt der Haushaltsapotheke ein Kirschen — und das gehört ihr auch.) Willst an einem fühlen, jedoch nicht feuchten (daß sich nicht Schimmel ansesse) und nicht aufgelegen Drite im Hause! Auf einem jeden Glase oder Kräuschen, auf jeder Schachtel oder Söhne Lites ließen. Nun besten werden sodann die verschiedenen Heilmittel in jeder Uftheilung alphabatisch d. h. nach dem ABC geordnet. Was mit A anfängt (z. B. Alant), marßt am Anfang auf; was mit Z beginnt (z. B. Zimttraut), bildet den Schluß der Reihe. Vor allem soll in der Haushaltsapotheke große Ordnung sein. Sehet Freunde, welcher dieselbe bisher nie gesehen, muß im Augenblick jedes Kräuschen, jeden Thee u. f. w. finden. Dann muß große Reinlichkeit herrschen. Auf keiner Schachtel darf, ich will nicht sagen, sondern, es darf gar kein Kräuschen liegen; an seiner Flasche, selbst nicht an einer Dose, dürfen Schmucke oder Deckel wie nachlässig gefäumte Haare herunterhängen. Nichts entehrt ein Haus mehr als Unreinlichkeit; merle wohl: nach zwei Dingen hauptsächlich beurtheilt man — und zwar mit vollem Rechte und meistens sehr wahr — das ganze Haus. Sind diese in Ordnung, so ist, schreift man, Willst in Ordnung. Sind für unordentlich, so heißt's: in diesem Hause, in dieser Wohnung müssen die Einwohner recht unordentliche Leute sein. Willst du die zwei Dinge wissen? Sie heißen:

Sie heißen wird es mit der Dröning der Haussapotheker und Theke bestellt sein, wenn die Haushälter oder ein fleißiger Sohn oder die reinlichste und ordnungsliechendste Tochter die Sorge und Verantwortung übernimmt. Sie wird die pünktlichste, genaueste häfliche Reinlichkeitspflege als Ehrenpflicht betrieben und den Staubkumpen keits in einer Ecke bereit liegen haben. Wenn sie ihr Wont gut veranlaßt, daß ja für's ganze Haus, für alle Glieder des selben von Ecken ist, darf sie mit Freude an jenes Wort des göttlichen Heilandes denken: "Was ihr dem geringsten meiner Brüder gethan habt, das habt ihr mir gethan." Was so eine kleine Haussapotheke annähernd erhalten soll, habe ich am Ende dieses zweiten Theiles angegeben.* Ich rath ab von allen nicht Nothwendigen. Man kann gelegentlich das eine oder andre Mittel beifügen.

Hier soll nur noch ein Wort stehen über die Bereitung der Tinturen, des Thees, der Pulver.

* Bei jedem einzelnen Heilmittel steht auch genau, in welchen Formen es gebraucht werden kann, ob als Elixir, Pulver, Thee, Salz u. s. w.

Tinturen oder Elixire. — Thee.

Tinturen oder Elixire.
Die inneren Kräfte, die Heilkräfte können aus einer Pflanze in verschiedener Weise ausgezogen werden. Den besten, stärksten Zugang erhalten wir im eigentlichen, sogenannten Extrakt: Der Extrakt wird folgendermaßen bereitet: Man sucht unter den Kräutern, Beeren u. s. w., aus denen man den Extrakt gewinnen will, die besten aus: die reifsten, die untaubhaften; diese trocknet man auf einem Brett an der frischen Luft, fürets (das merke man sich gut) jedoch im Schatten, niemals an der Sonne. Beim Trocknen wird sich noch Mandes zeigen, was als untauglich verworfen werden muß.

Nachdem die Kräuter, Beeren u. f. w. gut getrocknet sind, zerkleinere, zerdrücke man sie, wenn nothwendig, und bringe sie in eine verschließbare Flasche (Beinschlüsse). Diese nun wird mit eßtem Rornbranntwein — den ich allen vorziehe — oder in dessen Ermangelung mit reinem Spiritus oder Brudbranntwein aufgefüllt und sofort verschlossen für einige Zeit an einen mäßig warmen Ort gestellt. * Sch habe derart gefüllte Flaschen schon ein Jahr lang und noch länger ruhig stehen lassen und dann erst den mit dem ausgetragenen Saft des betreffenden Heilmittels durchkränkten Spiritus als Elixir abgeöffnet. Zum Noth = und Gedarf es fallt dann man denselben schon nach wenigen Tagen des Kunkels in Gebrauch nescimus.

Die Tinturen nimmt man tropfenweise; in gewissen Fällen (es ist dieses jedesmal ausdrücklich angegeben) wird auf den Koffeöffn (kleineres Maß) und auf den Eßlöffel (größeres Maß) hingewiezen.

Thee.
Bei trocknen Witterung vielleicht wenn du vom Felde heimkehrst, oder wenn du hinausgehest, den Stand der Saaten zu betrachten, mache einen Blüster und sammele du diese, dort jene Kräuter. Was auf trockne im Grunde mäßigt, gar an sonnigen Berghalden, verdient den Borzug, und welche Pflanzen du in der schönen Blüthezeit sammelst, diese werden dir die hellste und im Leiden die gegeignete Frucht bringen. Manches der Kräuter und Kräutchen wächst in deinem Gras = oder Gemüse = garten, am Haß oder an der Scheune. Du brauchst nur den jungen jährligen Kindern oder seinem kleinen Nächten es vorzunehmen, wie

* Sämmtliche Kräuter, Beeren u. f. w., die zu Elixiren dienen, können auch in Wein angefegt werden, wie dieses an Ort und Stelle stets bereit ist. Dieser Wein dient indeß nur zum sofortigen, wenigstens stetslich schnellen Gebrauche, nicht zum Aufbewahren.

sie es anzustellen sollen, und du verlierst beim Sammeln der Kräuter keinen Augenblick und bereitest deinen Kindern eine Freude. Die Garten- und Feldkräuter sollen jedes Jahr erneuert d. h. neugesammelt, die alten weggegeben werden.

Jede Hausmutter versteht es, jedweden Thee zu bereiten. Von den getrockneten Kräutern (über das Trocknen lies das auf der vorhergehenden Seite Gesagte) nimmt sie zu einer Tasse, soviel sie mit drei Fingern fassen kann, gießt in das Pfännchen über die Theeblätter oder Blüthen sprudelndes Wasser und lässt es einige Minuten aufkochen. Dann schüttet sie den fertigen Thee ab.

In dieser Weise bereiteter Thee hat den feinsten Geschmack mit dem besten, jeder Pflanze eigenthümlichen Aroma; aber es ist nicht der kräftigste Thee.

Bei mir werden die Kräuter durch längere Zeit förmlich abgekocht, gründlich ausgesottern, daß auch nicht ein Theilchen der Heilkraft verloren geht, vielmehr alle im Wasser gefangen wird.

Die Art des Einnehmens, ob tassen-, ob löffelweise, ist bei jeder einzelnen Krankheit genau angegeben.

Pulver.

Das Pulver wird gewonnen, indem die trockenen Wurzeln, Blätter, Körner oder Beeren der Heilpflanzen zerrieben oder im Mörser zerstoßen werden.

Manchen Kranken ist damit leichter heizukommen als mit Thee. Man streut ihnen das vorgeschriebene Pulver wie Gewürz (Pfeffer, Zimmt u. s. w.) an eine Speise oder mischt es an einen Trank, daß sie desselben gar nicht gewahr werden.

Die Gefäße, welche zur Aufbewahrung der verschiedensten Pulver dienen, seien des Staubes wegen recht sorgfältig verschlossen.

Oele.

Die Bereitung der Oele, soweit dieselben nicht in der Apotheke gekauft werden, ist bei jeder Krankheit, in der ein solches zur Verwendung kommt, jedesmal besonders angegeben.

An der Reinhaltung der Oelflächchen insbesondere wird man den Sinn für Ordnungsliebe, Reinlichkeit u. s. w. erkennen.



Heilmittel.

In alphabetischer Aufzählung sind die von mir verwendeten Heilmittel* folgende:

Agave. (*Agave americana L.*) [Mögl.]

Diese Pflanze hat ihre Heimat fern in Amerika. Von dort wurde sie zu uns herüber gebracht; man sieht sie jetzt nicht selten an den Fenstern der Blumenfreunde zwischen anderen Blumenstöcken hervorragen. Sie fällt auf und ist erkenntlich durch ihre recht dicken, fleischigen, ziemlich langen Blätter, die seegrün sind und viele Stacheln tragen. Blüthen bringt sie selten; wenn man aber die Wirkung der fleischigen Blätter kennen würde, dann würde sicher jeder Blumenfreund auch diese ausländische Pflanze in einem Topfe unter seinen Blumen haben.

Die Wirkungen sind folgende:

Wenn man ein solches Blatt nimmt, es in Wasser ziehet und trinkt, so reinigt eine solche Tasse Magen wie Gedärme. Auch auf franke Leber und Gelbsucht wirkt diese Pflanze, wenn sie zu Pulver gemacht und täglich zweimal eine Messerspitze voll davon eingenommen wird.

Wenn man von derselben so ein Blatt mit einem Kaffeelöffel voll Honig in einem Schoppen Wasser ziehet und in kleinen Portionen einnimmt, dann nimmt dieser Absud die innere Hitze aus den Augen, wenn dieselben damit gut ausgewaschen werden. Wer sich verwundet hat oder ein Geschwür am Leibe trägt, findet an diesem Blatte Hilfe, weil es ein vorzügliches Heilmittel ist. Vermuth, mit Mögl. gesottern, treibt die wässrigen, schlechten Stoffe, aus denen leicht Wassersucht entstehen kann, aus und macht einen recht guten Magen.

Dieses wenige Angeführte veranlaßt mich, jedem Blumenfreunde den Rath zu geben, diese Pflanze auch in einem Topfe unter seinen Blumenstöcken zu pflegen.

* Zur Erleichterung des Auffuchens der in diesem Abschritte aufgeführten Heilpflanzen hat die Verlagshandlung einen „Pflanzen-Atlas zu Seb. Kneipp's Wasser-Kur“ in drei verschiedenen Ausgaben veröffentlicht; man vergleiche hierüber die bezüglichen Anklündigungen in den Prospekten und der sog. Gratis-„Kneipp-Broschüre“.

Mann.
Wenn äfft, er eignet sich demnach für **faule**, **bösartige** **Schäden**. Ich habe gesehen, wie er selbst den noch nicht zu weit vorge schrittenen Krebs am Weitertreiben hinderte. Schwärrende, eingewachsene Nagel sollen fressen mit Mann behan delt werden.

Die **U nwendung** ist folgende:

Mann wird entweder gepulvert, d. i. zu seinem Staub verrieben und direkt auf die Wunde aufgestreut, oder er wird in Wasser aufgelöst und die Auslösung in Form von Waschlösungen oder eingeschütteten kleinen Linnenantagen benutzt. Sind die Wunden von Eiter, Faulschleim u. s. w. ganz gereinigt, so wirkt Mann zusammenziehend, trocknend und rasch heilend. Für Zähne, an denen sich ungewöhnliches Fleisch mit unter auf einem Blute anfegt, ist verdünntes Wasser mit Wasser ein erprobtes Mittel.

Als Mundwasser zum Ausspülen des Mundes und der Zähne, sowie als Gurgelwasser dient Raumwasser längst.

Aloë. (*Aloe vulgaris Lam.*)

Aloë (man läuft das Pulver in der Nephelose) ist sowohl innerlich als äußerlich verwendbar non guter Wirkung. Siedet man bis zwei Messerspitzen Aloë über mit einem Raffertöffel voll Honig, so reinigt diese Mixture den Magen gründlich ohne die geringste Belästigung.

Wird Aloë mit anderen Kräutern vermengt und als Tee bereitet, so ist obige Wirkung noch nachhaltiger. Die Mischung hat gewöhnlich folgende Zusammensetzung: eine Nephelose Aloë, Messerspitzen für zwei Lassen Tee, ein paar Messerspitzen Foenum graecum, ein Raffertöffel Zengel. Die zwei Lassen Tee sind innerhalb zweier Tagen zu nehmen. Die Wirkung, die nicht in heftigem Husten, sondern lediglich im reichlichen Stuhlgang besteht, tritt erst nach 12—30 Stunden ein.

Eine Anwendung von Aloë mit Johanniskraut und Chaf garde wird an anderer Stelle erwähnt werden.
Dieselbe reinigende Kraft, welche Aloë innerlich angewendet zeigt, hat sie auch beim äußerlichen Gebrauche. Der frische, trübe, roth unterlaufene, triefende Augen hat, aus deren Eiter und anderer Unrat sich ausscheiden, bereitet sich aus Aloë ein vorzügliches Augenwasser. Eine fräßige Nephelose Aloë wird in ein Medizin-Glas geschüttet, mit heißem Wasser übergossen, gerüttelt —

daß Raumwasser ist zum sofortigen Gebrauche fertig. Drei bis viermal täglich wasche man die Augen äußerlich ab und innerlich aus. Das entzündliche Zusten und leichte Brennen darf Einem nicht hören. **Alle Schäden**, faulendes Fleisch, tiefe Narben mit viel Eiter werden vorzüglich gereinigt durch solches Wasser, daß sie heilt. Es werde zu dem Zwecke ein Lappen in Raumwasser getaucht und auf die leidende Stelle gelegt.

Sollte an irgend einer Körperstelle die Neubildung der Haut durch Geschwüre oder vielmehr durch die aus derselben austreibende schaue Fissilitigkeit gehindert werden, so streue man Aloëpulpa auf die Geschwürstelle so dicht, daß der ganze offene Geschwür bedekt ist. Das Ganze werde trocken überbunden. Dieses täglich einmal. Das Pulpa hilft, die schlechten Stoffe aufzusaugen, eine harre Kruste, unter welcher bald die neue Haut sich zeigt. Bei Wunden, frische wie alte, heißt Aloë sehr schnell zu. Bei allem kann das reinliche und reinigende Heilmittel, wohin es immer kommt (in das Blute oder in die Wunde), meistens heilen.

Angelika, wilde oder Wald-**Engelkraut**. (*Angelica silvestris L.*)
Es nächst auf feuchten Bieien und an nassen Waldbeständen eine Pflanze mit einem Stengel, der einen halben bis ganzen Meter hoch ist. Der Stengel ist holz, und die Blüten machen gerne Bieien daraus. Diese Blüte führt den Namen Angelika, Wald- oder wilde Angelika; sie heißt Waldangelika, weil sie meist im Walde zu finden ist; sie heißt auch Wildangelika, weil sie wild, ohne menschliche Zuthun wächst und sich so von einer andern Art (Angelica archangelica L., edle Engelkraut) unterscheidet, die einer eigenen Pflege bedarf. Beide sind Weißpflanzen im gleichen Sinne und mit gleicher Wirkung; ich ziehe ertere aber vor, weil man sie ohne Mühe haben kann. Hat jemand ungeheure oder halbfertige Speisen bekommen, so ist ein Tee, von ihren Blüten, Samen und Blättern geflossen, ein vorzügliches Mittel, diese schlechten Stoffe wieder zu entfernen. Beil das Blut aus den verschiedenen Röhren bereitet wird und die Röhren nicht alle gut und gefund sind für die Natur, so leitet dieser Tee die schlechten Stoffe wieder aus dem Blut. Wie oft kommt es vor, daß im Magen eine unfehlbare Röte herrscht! Eine Tasse Tee vom solchen Barzeln bringt dem Magen wieder mehr Wärme. Um besten ist es, wenn man eine solche Tasse Tee in drei Portionen thieilt und die erste am Morgen, die zweite am Mittag, die dritte am Abend nimmt.

Wenn ungefundne Stoffe im Magen und in den Gebärmuttern

find, oder wenn verfettete Gase Grimmen verursachen, so ist wieder

Diefer Thee ein Gaukmittel, das Uebel zu heben, befonders wenn man zum Thee halb Wein und halb Bäffer nimmt. Starke Verfchleimungen in der Runge und Brust, Magenbrennen, Verfchleimungen in der Lufttröhre werden gerade durch diesen Thee am leichtesten befeitigt.

Man kann mit Recht die Arnika als ein vorzügliches Haussmittel empfehlen, und die Sondleute sollten fleißig auf ihren Besen und in ihren Bäckern eine ziemliche Portion für das ganze Jahr sammeln, an der Luft trocken und an einem trocknen Orte aufzubewahren. Diese Burgen, Samen und Blätter, gut getrocknet, können auch zu Pulver gemacht werden, und wenn man täglich zwei oder dreimal eine Messerspitze voll solchen Pulvers einnimmt, so erlegt dieses den Thee.

Dem Pflanzenaristindigen gebe ich nothgebredungen den guten Rath, nicht Arnika zu sammeln, er möchte sonst aus der Biese Rosskunst oder aus dem Basse gar Schierling (Giftpflanze) zu seinem Verderben nach Hause tragen. Ich lege diese Worte her, weil Deides sich ereignet hat.

Niis. (Pimpinella anisum L.)

Niis ist wie Gengel sehr zu empfehlen. Seine Wirkung auf Gie (Nunde) übertrifft jene des Gengels bei weitem. Weitens werden beide Heilmittel mit einander gemengt und verbunden.

Die Dose von Niis und Gengel kauft man am leichtesten in der Apotheke. Gegen obiges Leiden genügen 4—7 Tropfen auf Butter, täglich ein bis zweimal zu nehmen.

Kusiner oder Gänsefüngerkraut. (Potentilla anserina L.)

Das Gänsefüngerkraut mächtig, wie sein Name besagt, da am besten, wo Gänse sich am liebsten aufzuhalten. Man trifft es besonders zahlreich in der Nähe der Häuser, ferner auf Triften, an Weg- und Grabenrändern. Bielle Leute haben ihm, nach seiner Wirkungsweise, den Namen Rampe auf gegeben.

Thee von Kusinerkraut ist ein vorzügliches Mittel bei Rampanfällen, seien dieselben im Magen, im Unterleib oder sonstwoher. Bei Starrkrampf leidet — sonst überhaupt eingewirkt werden kann — thut dieses Krautchen sehr gute Dienste. Beim Beginne der Narfälle, besser noch bei den sich zeigenden Symptomen (Vorzeichen) der Krämpfe, gehe man dem Kranken täglich dreimal recht warme Milch (so warm sie der Kranken ertragen kann), in welcher solche Heilstäuter (so viel mit drei Singern zu füßen sind) wie zu Thee abgebracht wurden.

Doppelte Wirkung erzielt hier, welcher solchen Thee einnimmt und zugleich auf die Rampanfälle Stellen Ueberläsige mit dem im Bäffer angegeschwollenen oder abgeblühten Kraute macht.

Keine Familie müttet soll es unterlassen, einen hinzulänglichen Borrrath solchen Krankes zu sammeln und zu trocknen. Sie weiß selbst zu beurtheilen, wie schmerhaft solche häufig vorkommenden Rampanfälle sind, und wie es noch größeren Schmerz bereitet, Ungehörige leiden zu sehen, ohne helfen zu können.

Arnika oder Bergwohlwollsch. (Arnica montana L.)

Arnika heißt in der ganzen Welt den Ruf einer vorzüglichen Heilmittel. Besonders gerade Riele von denen, die Solches wissen könnten und sollen, dieses befreiten, begreife ich wenigstens nicht. Die Arnika-Zintur ist so allgemein bekannt und bei Kunden zu deren Ausmäischen zu Compressen (Klopfträgen) u. w. so allgemein in Uebung, daß es mir nicht nothwendig erscheint, darüber auch nur ein Wort zu verlieren.

Man kaufte diefe Zintur billig; ein Seber kann sie aber auch leicht selbst herstellen. Die Blüthen werden Ende Juni und Anfangs Juli gesammelt und im Brannthein oder Spiritus ausgelegt. Nach ungefähr drei Tagen kann die fertige Zintur im Gebrauch genommen werden.

Mittich oder Zwergholzunder. (Sambucus ebulus L.)

Um Rande der Wälder, besonders abgetriebener (ausgeschauener), sieht man Stauden, einen Meter und darüber hoch, die im Juli weiße, große Dolbenblüthen, im Herbst prächtige, schwere, glänzende Dolbentrauben tragen. Das ist der Mittich oder Zwergholzunder.

Der Thee, aus solchen Wurzeln bereitet, treibt mit außerordentlicher Wirkung das Bäffer ab in der Wasserflucht und reinigt die Nieren. Mir sind mehrere Fälle bekannt, in denen solcher Thee die ziemlich vorangeführte Wasserflucht vollständig heilte und ausscherte. Auch bei anderen Auffällen im Unterleib, die von schlechten Säften herrühren, wirkt er gut; er schiedet die Säfte durch den Urin aus.

Mittichthee, den man aus dem Pulver bereitet, thut diefelben Dienste. Zu einer Tasse, die auf zweimal zu verschiedenen Seiten des Pulvers genommen wird, reichen zwei Meissenspülgen des Pulvers aus.

Zum Späthcrab sammelt man die Wurzeln, trocknet sie gut an der Luft und bewahrt die gedörrten Wurzeln oder das aus den zerstoßenen Wurzeln genommene Pulver in der Gaukopothek auf.

Augentrost. (*Euphrasia officinalis* L.)

Zum Lohn und aus Dankbarkeit für treue Dienste haben unsre Voreltern diesem kleinen Kräutchen den schönen Namen „Augentrost“ gegeben. Wenn oft sein Mittel mehr helfen wollte, spendete dieses Blümchen den Augen den letzten Trost. Ich habe dasselbe schon recht häufig genommen und mit guten Erfolgen. Wenn die Lehm- (Grummet-) Ernte zur Hälfte reif ist, im August etwa, findet Du dieses Heilkräutlein fast auf jeder Riese. Oft wählt es so zöcklich, daß eigentliche Futter verdrängend, daß die Bauernleute ihm gram werden.

Sowohl die getrockneten als die verriebenen Blätter kommen als Tee und als Pulver zur Anwendung. Mit dem Tee wäßt man täglich zweimal bis dreimal die Augen gut aus, oder man taucht in denselben kleine Fleischchen, die man über Nacht aufs Auge legt und mit einer Linde besetztigt. Das Auge wird so gereinigt, gefärbt, die Sehkraft gestärkt. Nach meiner Praxis lasse ich zu Leider Zeit die Patienten das Pulver nach innen anwenden, und zwar täglich eine Messerspitze in einem Löffel Suppe oder Wasser. Damit ist die Sehkraft des Krüppelchens nicht erschöpft. Auch Magentrost könnte man es nennen. Wegen seiner angeborenen Bitterkeit gilt sein Tee als Magenbitter zu rauer Verdauung und zur Besserung der Magenkäfte. Probiere es einmal, lieber Leser; das Kräutchen wird auch bei dir mit seinem Trost nicht fangen!

Kusschindungssöl (im Volksmund „Kalefizöl“).

Es gibt Fälle, wo in Körpern sich so viele traurige Stoffe angekammelt haben, daß es ungemein schwer ist, dieselben gänzlich aufzulösen und auszulöschen. Die Schwierigkeit besteht nicht in der auersehensamen Zerstörungsfähigkeit des Wassers oder der verschiedenen Anwendungen, vielmehr in der Frage: wird ein solcher Patient, werden insbesondere schmähsche Naturen vor den notwendig anzubwendenden Uebungen und der Langeweile einer solchen Kur nicht zurücktreten und so alle Bemühungen vereiteln? Dieser Gedanke hat mich viel beschäftigt, und manche Erfahrung hat zu neuem, ernstem Nachdenken angeregt.

Da fiel mir ein, daß ja manches innere Leiden plötzlich verschwand, sobald nach außen hin ein Wasserkasten zu Tage trat.

Könnte man, so fragte ich mich, nicht auf fünfzehn Reise solchen Aufschlag hereinbreien, mit andern Worten, durch irgend ein Mittel

ben im inneren Körper verborgenen traurigen Stoffen zum Durchbruch verhelfen, dieselben herauslösen an die Oberfläche der Haut und so der Bausser für ihre Arbeit um ein gutes Stück erleichtern? * Nach langem Suchen traf ich auf ein Del, welches diese Dienste in vorteilhafter Weise leistet, bei manchen Fällen geradezu mit außfallenden Erfolgen. Dasselbe ist, wie gesagt, zur Heilung nicht absolut notwendig, keine conditio sine qua non; daß Bausser allein kaum wohl die Arbeit thun. Über es unterflüstert und fördert das oft sehr sanvere Werk der Aufklärung und Ausleitung um ein Bedeutendes. Das Del wird nur äußerlich angemeldet und allein in solchen Fällen, in denen so auf die leichteste Weise eine vortheilhafte Ausleitung des Stoffes erzielt werden kann. Die Wirkung ist ganz und gar unabhängig, aber gründlich, tiefgehend bis in's Sinnesfe. Weil es die Schellen im Körper und im Blut mit scharfer Spürnase mittelt und sicher an's Tagesslicht bringt, hat ein Herr, bei dem es prächtig und erfolgreich diente, ihm den Namen „Malefizöl“ gegeben, den es bis heute behält. Ich hatte keinen Grund, den originalen Namen irgendwie anzufechten. Die Art der Verwendung mögen einige Beispiele verdeutlichen.

Jemand klagt über Augenleiden; die Augen sind gerötet, jede Helle tut weh. Sie triefen sehr stark und schmerzen auf's empfindlichste. In diesem Falle reibe ich die Hautfläche hinter den Ohren (an Ohrmuschel und Hinterhaupt) leise, um sie etwas zu erwärmen, und trage dann fächte drei bis vier Tropfen folgenden Deles auf die erträumte Stelle auf. Schon nach einer halben Stunde spürt der Patient die Wirkung, ein leichtes Spannen und Brimmen; nach ungefähr 24 Stunden erscheinen ungähnliche, mit Eiter angestellte Brächen, die ic nach der Weise des ausziegenden traurigen Stoffes waschen, später vernähen und als verdornte Brüsten abfallen. Golle der erste Berlich nicht gelingen, d. h. sollte das Del nach circa 30 Stunden nicht wirken, so bringe man am zweiten Tage nochmals ein paar Tropfen auf die gerührten Stellen. Die Wirkung wird sicherlich nicht aussießen, und der Giftstoff, der im Hause die Entzündung verursacht hat, im Bilde ausgegogen sein. Bei einer Reihe bestarter Augenleiden ließ bei Anwendung befragten Deles schon nach 1—2 Stunden der Eßnerz nach, und binnen kurzer Zeit waren die Augen rein und gesund.

* Patienten, die schon Bausserkrankheiten befürchtet haben, behaupten, man erleide im Grundsatz eines Aufschlags ein häufiges Zeichen vom guten Gefingen der ganzen Kur.

Seriges Zahnen pflegt einen andern Patienten; das Zahnschleiß ist angezwohlen, der Riefer schmerzt, als ob er zerrißt werde; den ganzen Kopf prangt die schmerzhafte Ruhregung. Die beim ersten Fall bringe man einige Tropfen unseres Dutes hinter die Ohren oder ins Genit. Der Erfolg muß ein zufälliger sein. Eine Eigentümlichkeit des Dutes besteht noch darin, daß es bei der ersten und vornehmsten Verheit des Aussiehens die bestreifte Stelle verunstaltet, dann aber, sobald es seine Flucht gethan, in zweiter Verheit dieselbe lebhaft und gut aufzeigt.

Das Dute betrachte ich nicht im Mindesten als ein Geheimmittel; ich habe dessen Zusammenstellung manchen vertrauten Freunde mitgetheilt. Um indessen Mißbrauchen und wohl auch Mißgriffen verschiedener Art vorzubeugen, lege ich mich veranlaßt, daß Rezept der Duffeffigkeit nicht einzugehen. (Siehe Ammerkung auf S. 111.)

Baldrian. Gehräuchlicher. (*Valeriana officinalis L.*)

Dass im Baldrian etwas Besonderes stecken muß, darüber beschreien uns die Rägen, die er durch seinen Geruch so anzieht, daß sie sich auf seinem Kraute wälzen.

Wir benötigen allein die Wurzel, die entweder zur Thee bereitung ausgeschnitten oder zu Pulver zerrieben und stets nur (als Thee und als Pulver) in kleinen Portionen genommen wird. Baldriancurzel hindert Kopfschmerzen und hebt Frampf-hafte Zustände ähnlich wie die Haut; sie wirkt auf beide Seiten gut ein, weißerden hauptsächlich Arzneien, die Gase nährt, austrocknet.

Bitter- oder Gumpftee (*Menyanthes trifoliata L.*)

Ist eine Pflanze, welche auf Moorgrund und gewöhnlich in der Nähe von Laufendem Wasser steht. Da, wo des Wassers im Grasfein keinen Ausweg mehr gefunden hat und eine kleine oder größere Rinne bildet, wächst unter langerem Ergras auch diese Gumpfblume. Sie hat drei Blätter und ist sehr bitter, daher der Name Bittertee. Dieses Kraut gibt vorzüglichen Thee für den Magen; er wirkt gut auf die Verdauung und hilft gute Magenfälle bereiten.

Bittertee, in Brantwein angefeßt, gibt den sogenannten „Bittern Geist“, der denselben guten Zwecken dient.

Wodshorntee (*Trigonella foenum graecum*)

f. unten S. 129.

Brennfee, große. (*Urtica dioica L.*)

Die Brennfee ist die verächtliche unter den Pflanzen. Manche authentische Seelen fühlt und brennt es schon, wenn sie nur diesen Namen hören. Ob wohl mit Recht? Jüngst hörte ich, daß ein

Barberlehrer, ich glaube in Böhmen, über die Brennfee und deren Bedeutung eine ganze Broßüre geschrieben habe. Der fängt's wieder einmal gut an, daß loß ich mir! Die Brennfee hat in der That für Sennet den größten Werth.

Frische Brennfee, vom Standorte gerade weggenommen, gebörrt und zu Thee verwendet, lösen die Berfleinungen in Brust und Lunge, reinigen den Magen von versegenen Stoffen, die sie hauptsächlich beim Trinken entfernen.

Stärker als die Blätter würfen die Brennfee nochein, ob man sie im Sommer grün ausgegraben oder im Winter gehörnt verwendet. Eine beginnende Wassersucht kann durch Thee von Brennfeenwurzeln gehoben werden. Derselbe räumt überhaupt mit faulen Gäßten im Sinnen gründlich auf.

Wer unreines Blut hat, soll zur Sommerzeit recht oft Brennfee, wie Spinat gefocht, essen. Man sieht besonders im Süden die Kräuterluppen. Kräuterndöl aus Brennfeen findet nicht bloß ein Nähr-, sondern auch ein Gesundheitsmittel.

Wer an Rheumatismus leidet und kein Mittel mehr findet, denselben auszutreiben, befindetche oder klage die Schmerzenden Stellen täglich ein paar Minuten lang mit frischen Brennfeen. Die Farbt vor der ungewohnten Rute wird bald der Freude über deren vorzügliche Heilsamkeit weichen.

Dornflechtlüttle. (*Prunus spinosa L.*)

Dornflechtlüttchen sind das scharfloseste Zubehörmittel und sollten in jeder Haushaltskiste in vorderster, leicht zugänglicher Reihe zu finden sein.

Wie oft fühlt man im Magen und im Unterleib, im ganzen Befinden, daß eine schnelle Burgirung gut, ja nothwendig wäre; man sucht ein leichtes Mittel und findet und — könnte es so leicht bei der Hand haben!

Nun solche Dornflechtlüttchen, viele sieben 1 Minute lang und trinke 3—4 Tage lang solchen Thee, täglich 1 Tasse! Der Thee wirkt leicht, ohne alle Unannehmlichkeiten und Beschwerden, dazu democh gründlich.

Als Magenmittel, als reinigendes und stärkendes, kann ich diesen Thee gleichfalls bestens empfehlen.

Gifth. (*Althaea officinalis L.*)

Gifth wird sehr viel gebraucht bei Erkrankungen. Solch ein für denselben nicht besonders eingenommen, da er meinen Er-

marungen zu wenig aber nicht entsprochen hat. Söhn beim Gießen erhält man eine schütterige (äste) Masse, die nach verhältnismäßig kurzer Zeit schleimig wird und so — was in der That oft vorkommt — den Appetit nehmen oder verderben muß. Derlei Medikinen empfiehlt ich nie. Gefinde gefragt ist mir Giesspflanze und Giesskraut etwas verschieden. Ich wähle deshalb stets Heilkräuter, welche dieselben Dienste ausspielen können.

Eichenrinde.

Heißt er uns gar die Eichenrinde als Medizin gebrauchen! Sa freisch, sie mag frisch vom Baume weg oder getrocknet sein.

Zur unge Eichenrinde, längere Zeit ($\frac{1}{2}$ Stunde) abgekücht, gibt einen heilkräftigen Absud. Man taupe nur ein Stücklein im denselben und wind es als Mittel um den Hals. Solche Mittel lösen auf und verdrängen diese Häule, und wenn ein Stoß noch nicht zu groß und zu fest ist, sind sie selbst die wirksamsten und zugleich schnellsten Kräutermittler. Mit den Drüsen räumen diese Mittel nicht weniger gründlich auf.

Wer an Magdarmvorfall leidet, nehme fleißig Eichholz mit Absud von Eichenrinde, dazu zwischen kleine Schüttre mit verdünntem Absud.

Die lästigen und oft gefährlichen Magdarmkrämpfe löst der Absud und heilt sie aus.

Nach harte Gesäßmülle, die nicht entzündet sind, können ebenso behandelt und aufgelöst werden.

Thee von Eichenrinde wirkt wie Harz stärkend auf die inneren Gefäße.

Gentian, gelber. (Gentiana lutea L.)

Der gelbe Gentian wächst besonders auf den Bergen. Durch unverfälschte Zeite kann man leicht und billig dieses prächtige Heilpräparat sich sammeln lassen. Vor Wenn rathe ich, Gießt auf von Gentian zu bereiten. Die Gentianzweige werden zu diesem Zwecke gut getrocknet, klein geschnitten und so mit Branntwein oder Spiritus im Glasfläschchen angezeigt.

Dieser Extrakt ist eines der ersten Magenmittel. Man gieße 20—30 Tropfen desselben an 6—8 Esslöffel Wasser in ein Glas und nehme diese Mischung längere Zeit hindurch täglich. Die gute Verdauung wird ein nicht minder guter Appetit reich bald anzeigen. Spürt man, daß eine Speise schwer im Magen liegt,

und befürchtigt, daß Magentränklein von einem Raffelsöffel Extrakt in einem halben Glas warmen Wassers wird die Störung bald beendigen.

Für Magendrüsen ist Gentian ebenfalls sehr gut.
Auf größeren Reisen, wenn man Tage lang oft schlief ist, noch schlechter trinkt und toxische und halbschrank am Ziele ankommt, liefert ein winziges Fläschchen Gentianextrakt, tropfenweise auf Zucker zu Röthe gezaugen, treffliche, unheilbare Dienste.

Welsche Leute und In Fälle von Dhnmahten entfernt ein Raffelsöffel Tintur im Brächer genommen; sie erträgt, wenn auf, bringt Körper und Geist wieder in Frieden.

Gentian, zu Tee verarbeitet, thut ähnliche Dienste. Man ziehet dann entweder die geschnittenen Wurzeln oder selt das Gentianpulver und trinkt den Absud als Tee.

Erdbeere. (Fragaria vesca L.)

Welche Freude, wenn Kinder das erste Erdbeerfräschchen den Eltern, dem Lehrer, dem Pfarrer bringen! Welscher Genuss, wenn als Nachspeise (mit oder ohne Wein) der erste Zeller fröhrender Erdbeeren auf den Tisch gebracht wird!

Nicht allein die Früchte bießen kleinen, so überaus fruchtbaren Blätterschöns sind gerne gesehen; auch die Blätter sammelt und trocknet manche, für ihre schönen Kleinen besorgte, von schmaler Arbeit heimische Mutter; denn Erdbeerblätter, weiß sie, sind ein gutes, gesundes und ein so überaus billiges Nahrmittel.

Sie bereitet sie diesen Tee? Sie nimmt Erdbeerblätter, so viel sie mit drei bis vier Fingern fassen kann, schüttet ungefähr einen halben Schoppen (ein Bierlöffel) siedendes Wasser drauf und deut beides gut zu. Nach 15 Minuten gießt sie den Tee ab, und sie hat reines Erdbeerblätterthee. Dann mischt sie daran heiße Milch, etwas Zucker, und das Frühstück ist fertig.

Sürde die Mutter statt des dritten oder vierten Theiles der Erdbeerblätter Baldameiher (Asperula odorata L.) nehmen, so gewonne der Tee an Geschmack und Geschalt.

Die Erdbeereen fehlt sind als Gesundheitsmittel gar nicht zu unterlägen. Man gebe dieselben besonders Herren und Damen, die große Schnäppen und Entkräftung nach schwerer Krankheit spüren; man gebe sie verbunden mit anderen Nahrungsmitteln. Wer im Sommer

längere Zeit hindurch, gleichsam zum Kurgebrauch, täglich z. B. einen Schoppen Milch mit einem halben Schoppen Erdbeeren vermischt (wie man dieses in Süddeutschland vielfach thut) oder täglich zweimal ein Stück guten Roggenbrodes mit je einem viertel Schoppen Erdbeeren genießt, wird bald die überaus wohlthuende Wirkung verspüren, die neben der Kräftigung auch in Blutreinigung besteht. Werden die Erdbeeren eingekocht wie Kirschen, Weichseln, Amorellen u. s. w., dann kann obige Kur mit bestem Erfolg selbst im Winter vorgenommen werden.

Bei innerer Hitze leisten Erdbeeren im Sommer selbst Kranken die besten Dienste. Welch' herrliches Refrigorans, d. i. kühlendes Labysal kann dem Leidenden damit gereicht werden!

Gries- und Steinleidenden werden vielfach täglich gleichmäßige Portionen von Erdbeeren empfohlen.

Dasselbe gilt für Leberleidende (täglich in verschiedenen Malen bis zu zwei Schoppen) und für Solche, die mit aus dem frankhaften Blute herrührenden Ausschlägen behaftet sind. (Morgens und Nachmittags je einen Schoppen.)

Es ist merkwürdig, wie gerade diese Frucht von der Erde den Menschen so reichlich gereicht wird. Dass unser Verständniß und unsere Dankbarkeit der liebvollen Freigebigkeit ihres und unseres Schöpfers jederzeit entsprechen möchte!

Fenchel. (*Foeniculum officinale All.*)

Die Fenchelförner dürfen in keiner Hausapotheke fehlen, da das Leiden, in welchem sie Hilfe schaffen, so gar häufig vorkommt; ich meine die Kolik mit ihrer Begleitschaft, den krampfartigen Zuständen. Schnell siede die Mutter einen Löffel voll Fenchel in einer Tasse Milch 5—10 Minuten lang und gebe den Heiltrank dem Kranken so warm wie möglich (nie zu heiß, daß man im Innern nichts verbrennt). Die Wirkung ist meist sehr gut und sehr schnell. Die rasch sich verbreitende Wärme stillt die Krämpfe, die Kolik läßt nach und verschwindet. Außerdem soll, wie solches an anderer Stelle angegeben ist, ein warmer Aufschlag von Wasser und Essig (halb und halb) auf den Unterleib zu liegen kommen.

Fenchelpulver, wie Gewürz auf Speisen gestreut, vertreibt die Gase aus dem Magen und den unteren Regionen.

Das Pulver wird gewonnen, indem man Fenchelförner im Ofenrohre röstet (dörrt) und in einer gewöhnlichen Kaffeemühle mahlt.

Fenchelöl kauft man in einer Apotheke.

Fenchel, als Augenwasser verwendet, klingt manchem Geheilten, der dies liest, nicht mehr neu. Man loche einen halben Eßlöffel

Fenchelpulver ab und wasche mit dem Abfluß ungefähr dreimal des Tages die Augen aus.

Reinigender und stärkender noch wirken die Augendämpfe.

Da ich bei jedem Kopfdampfe behufs Lösung im Inneren stets ein, zum Mindesten $\frac{1}{2}$ Löffel Fenchelpulver verwerde, so ist eigentlich mit jedem Kopfdampf ein solcher Augendampf verbunden.

Lehnliche Wirkungen wie mit Fenchel erzielt man mit Anis und Kümmel. Diefers werden zwei oder gar sämtliche drei Heilmittler mit einander vermischt, zusammen gemahlen und benutzt.

Foenum graecum.

Bei dem Samen (*foenum graecum*) des Bockshornkrauts (*Trigonella foenum graecum*) wird ein Pulver bereitet, das Bielen derjenigen, die meine Wassermittel gebrauchten, längst kein Fremdling mehr ist. Sie schätzen es und benützen es fleißig. Man habe keine Furcht, das Pulver ist ganz unschädlich.

Nach innen wirkt dasselbe, als Tee zubereitet, kührend bei hizigen Fiebern.

Bei Halsleiden mit starken Hizien im Halse dient der Tee als gutes Gurgelwasser. Ein Kaffeelöffel des Pulvers reicht aus für eine mäßige Tasse Thee, die im Tage (alle Stunden, auch öfter, ein Eßlöffel voll) getrunken oder zum Gurgeln verwendet wird.

Was die äußere Anwendung betrifft, so ist *Foenum graecum* das beste von allen mir bekannten Mitteln zum Auflösen von Geschwüsten und Geschwüren. Es wirkt langsam, schmerzlos, aber bis zum letzten Tropfen Eiter ausdauernd und gründlich. Man kocht ähnlich wie beim Leinsamen den bekannten ölgigen Brei, den man in kleine Linnentüchlein bringt und auflegt.

Bei offenen Füßen ziehen solche Auflagen die sogenannten „Buschläge“, d. i. die Entzündungen um die Ränder der Wunde aus und verhindern die Bildung des faulen Fleisches oder gar einer Blutvergiftung. Diese letztere Anwendung empfiehle ich der besonderen Aufmerksamkeit Aller, denen solche Fußwunden oft recht viel Leid und Sorge bereiten.

Foenum graecum kauft man sich in der Apotheke.

Hafer oder Haber. (*Avena sativa L.*)

Ein tüchtiges Sieden entzieht den Haferkörnern — auf gleiche Weise kann Gerste behandelt und gebraucht werden — die innenwohnende Kraft. Solches Getränk, nahrhaft, leicht verdaulich, kührend bei vorhandenen inneren Hizien, ist für Rekonvaleszenten, die z. B. durch die Blattern, durch den Typhus und andere ähn. e. e. i. v. Wasserkur.

liche Krankheiten übermäßig entzündet und geschwürt wurden, ein vorzügliches Nährmittel, ein wahres Schatz, bis oft behnre ich es, daß man berlein armfleigten Kreaturen, die doch vor allem neuen, gefundenes Blut branchen, alle möglichen, nur nicht folge Getränke bereitet und bietet!

Die Bereitung ist einfach. Ein Liter Wasser wird 6—8 mal mit frischem Blaffer gewässert, dann in einer Eiter Waffter so lange abgekocht, bis dieses zur Hälfte eingesotzen ist. In den abgeöffneten Habsud röhrt man 2 Löffel Honig und läßt die Mischung noch einige Minuten köcheln!

Hagebutten.

Zum Hundsarzenfrisch (Hettensie, Rosa canina, L.) pflicht die auf ihre Haushaltshilfe bestimmte Mutter nicht allein die schönen Rosen, sie sammelt auch mit Fleiß die sogenannten Hagebutten, und zwar nicht allein zu Säulen, sondern auch zu Hecken. Diejenige Hausmutter wird mit noch größerem Elfer ihren Garten und auch fremdes Eigenthum durchmischen, die in der Familie ein Elter hat, daß am Gries oder am Rieren- und Blasenstein, diesen schönen und schmenlichen Gebilden, leidet. Sie weiß, Hagebutten sind reif und reinigt die Rieren und die Blase. So, wenn einen hochheiahen Kreiß, welcher in jüngeren Jahren viel an Gries und Stein gelitten hat und sich oftmals nicht zu ratzen und zu helfen wußte. Man riehth ihm diesen Thee, und er gewöhne sich mit solcher Vorliebe daran, daß Wends kein Schafengeschen die seit Jahren übliche Tasse nie fehlen darf; sie ist ihm lieber als ein Glas des besten Weines. „Das sind meine Spittosofen,” sagt er; „das ist das Del, welches die Blas angefaßte Malchine des alten Röpers täglich von Neuem zum Gange öß.“ Die Hagebutten werden ausgeteert, die Gülsen getrocknet und daraus der Thee bereitet.

Kurz- oder Weihrauchförster.

Wie die Kerze tränfelt, so tränfelt es manchmal aus der Rinde der Tanne oder der Fichte. Ein Seider, der zur Sommerzeit oder zur Herbstzeit in den Wald geht, kann dieses Träufsel gewahren. Wie hängengeschlängene Thränen seien diese Harzenen aus, weiß wie Wachs, klar wie Honig, frisch wie Duschwasser. Das Harz ist das Blut der Tanne, der Fichte, und wenn ein solcher Lebendfrüchtiger Baum in's Fleisch hinein verlegt wird, so blutet er oft ganz gewaltig.

Dieses Harz, daß so zäh fließt und dem Menschen noch edle, wenige Stoffe enthalt, muß gewiß eine besondere Kraft haben, 5—6 solcher erblengwoßen Harzstückchen oder Harzkränen, längere Zeit hindurch täglich eingenommen und geschnütt, fräftigen die Brust und wirken merkwürdig stärkend auf die inneren Gefäße.

So kannte einen sehr schwäbischen Briefier, der täglich ein größeres Quantum dieser harzigen Flüssigkeit zu sich nahm. „Diesem Krautfixup“, meinte er, „verdanke ich die Erfüllung meiner Brust.“ Diese Harzpille kann Dieringe, dem sie der nahe Wald nicht liebt, durch Beihrauch für neuer weißer Gorte erzeugen. Beihrauch ist ja auch nur ein feines Harz. 6—8 solcher Rünner, auf längere Zeit täglich genommen, bilden eine gute Brustkur. Die Angst vor Unverbaulichkeit dieser Harzkränen, wie sie eine hochgehende Phantasie befürchten möchte, soll dir nicht Bangen machen. Die Natur bearbeitet auch solcherlei Blütre recht gut.

Heidelbeere. (Vaccinium myrtillus L.)

Um Saftob Kurum gehen die Kinder so gerne in die Wälder. Die Heidelbeeren sind reif, eine Leibspeise für die jungen Springmaefle. Auch alte Kinder lassen sich die Beeren recht gut schmecken. In Großstädten, auf den Dörfchen, sieht man die schwarzen Beeren fast weile stehen; manches Studentlein denkt an vergangene schöne Jugendzeit, wo es mit der kleinen Schneefler in die „Söhllein“ — wie die Schwestern sagen — ging, und läßt sich von der Döftrau für ein paar Pfennige die anhinelnden Schmärlinge in die Tasche lehnen. Kein Hauß sollte sein, das nicht eine gute Portion Heidelbeeren dörnt und fürs Jahr aufbewahrt. Sie sind zu ger Blumen nütz. Man bringt Heidelbeeren, so viel man mit 2—3 Handvoll fassen kann, in ein Glas und gießt guten, edlen Brantwein drauf. Sie längere Zeit (seift Jahre lang) die angefetzten Beeren stehen, b. h. je besser diefelsen ausgegossen werden, um so süßer wird und wirkt die Medizin solchen Beerengeiste.

Wer am Leib an Diarröhien leidet, nehme von Zeit zu Zeit einige getrocknete, rohe Heidelbeeren, verfane und schlüsse sie. Geiß oft genügt dieses Leichtete Mittelchen. So, daß Badegäste in großen Badehäusern, die, um unangenehmen Nebenwirkungen auf dem Spaziergange vorzubehagen, von der erfahrenen und umfleigigen Hausfrau beißt „Diarröhentüpfelchen“ mit auf den Weg befamen. Heitigeß, andauerndes Schwitzen, mit großen Schwangeren verbunden, bei dem mittunter Blut abgeht, küßt ein

Söppel Kreisbehr brannte ein, genommen in $\frac{1}{8}$ Liter warmen Wassers. Nach 8—10 Stunden kann man die gleiche Medizin nochmals nehmen. Eine dritte Repetition wird kaum mehr notwendig sein. Suche man in der Apotheke ein unempfindliches und doch wischbares Mittel!

Bei gefährlichen Ruhverkrankungen arbeitet derselbe Söppel-Beergeist der äußeren Wasseranwendung (warmer Küchfläge von Wasserr und Eßig auf den Unterleib) von innen überaus wirksam entgegen. Unter den Einflüssen unserer Sausapotheke ist die Krebsbeertinktur die erste und unentbehrlichste. Sie dienst in allen oben bezeichneten Fällen und ist einer der wärmsten Gründe des Unterleibes. Die Dosis richtet sich nach dem Grade des Leidens: die kleinste beträgt 10—12 Tropfen auf Zucker, die stärkere etwa 30 Tropfen, die stärkste und grösste einen Kaffeesöffel, in warmem Wasser oder in Wein (6 Löffel voll) genommen.

Gentianen.

Zahlreiche mündliche und schriftliche Berichte haben mich beigebracht, daß viele Leute nicht wissen, was sie sich unter "Gentianen" vorstellen haben. Was man in der Heilkunde unter diesem Namen versteht, ist bereits beim Gentianenkrüppel (S. 40) erwähnt worden. In dieser Stelle möchte ich nur noch den Gentianen das Wort reden und im Allgemeinen auf deren Verwendung hinweisen. Bei beginnender Blutvergiftung, bei erstickten Gliedern, bei frampfhaften Unterleibsercheinungen u. s. haben mich die "angebrachten" (Hefüberbrühen) Gentianen nie im Stiche gelassen. Bei Rheumatismus, Gicht, bei strohhalzen Zuständen leichten Rücken und Händen, in warmen Gentianenabend ein getauft, vor treffliche Dienste. Es verstände mich aber jener nicht recht, der bei den genannten Krankheitsercheinungen mit den Gentianen allein auszureichen meinte. Die eingehenden Fälle im dritten Theile thun dies zur Genüge dar.

Hollunder, Sambucus nigra, L.

Dem Hause am nächsten stand in den guten alten Zeiten der Hollunderbusch; jetzt ist er vielfach verdrängt und ausgerottet. Es sollte kein Wohnhaus geben, wo er nicht gleichsam als Hausherrin in der Nähe wäre oder wieder im die Nähe gezogen würde; denn am Hollunderbaum sind wissam die Blätter, die Blüthen, die Beeren, die Rinde und die Wurzeln.

Zur Frühjahrzeit sucht die fräßige Natur manche Stoffe, die sich im Körper den Winter über angezimmelt haben, zu entfernen.

Der kommt nicht biefe Blutstände, die so genannten "Frühlingsschärfen", wie Küschlige, Almoechten, Rölt und Lehnischen? Der durch eine Frühlingssucht für Güte und Blut reinigen und heilende Stoffe in leichter und höllunderbaumes, schneide sie klein, wie man neuge 6—8 Blätter des Hollunderbaumes, schneide sie klein, wie man Lakat schneidet, und lasse den Tee etwa zehn Minuten lang ziehen. Dann nehme er im der ganzen Kurzeit täglich des Morgens nüchterne eine Tasse solchen Tees, eine Stunde später sein Frühstück. Dieser eift fäuste Blutreinigungstees häufig des menschlichen Körpers in vor trefflicher Weise und es geht anmen Leuten die Nissen und Alpenkräuter u. s. u., die infamen Schädeln und Schädelchen heutzutage die Runde machen und oft ganz sonderbare Birthung thun.

Wie im Frühlinge, so kann diese Kur auch zu jeder anderen Sachzeit vorgenommen werden. Selbst die geborrenen Blätter liefern guten Tee zur Auflösung und Reinigung. Wer hat nicht schon von Hollunder-Blüthen zu bereitete Augen die schuftbüschen (genannten "Rücklein") gegeben? Diese Leute haben dieselben gerade zu der Zeit, in welcher der Baum im neuen Frühlingsblümen prangt, und sagen, diese Blüthenküchen führen vor Fieber. Ich teme einen Ort, in den der Schüttelfrost sehr häufig Einzug hält. Dort sieht man im Frühling auf jedem Tisch diese Hollunderblüthen- oder Siebtküchen. Spitzfindig und frisch habe ich dieses nie unterlucht; die Leutchen nügen ganz ruhig bei ihrem Glauben bleiben; denn solche Frost ist gut und gesund.

Auch die Hollunderblüthe reiniget, daran zweifelt Niemand, und es wäre gut, wenn in jeder Haushaltsapotheke eine Schafstiel gebörter Blüthen aufbewahrt würde. Der Winter ist lang, und es kann Fälle geben, in denen ein derart lösendes und feuerziehendes Mittelchen überaus treffliche Dienste leistet. Schaffen kann solcher Tee niemals bringen.

Bei Organismen, in welche die Säffer sucht Eingang halten, sich ansetzen will, triebt die Hollunderwurzel, als Zwie zu bereitet, so fräftig Räucher aus, daß sie kaum von irgend einem andern Medikament übertragen wird. Dabei ist ihr Wirkten ganz schuldlos. Die Ziere, welche zur Geschäftszzeit häufig gekocht und als Brei, als Mus gegeben wird, wurde von den Villen hochgezählt als Blutreinigungsmittel. Meine felige Mutter hat alle Jahre 14 Tage bis 3 Wochen lang eine solche Hollunderkraut vorgenommen. Dies war der Hauptgrund, weshalb unsere Mütter noch vor 50—60 Jahren mindestens ein paar Hollunderbäume vor's Haus

Pflanzen. Wie sie hohen Herrschaften heut zu Tage zu der kleinen Bräutenthr wänden, oft nach fernem Ländern, so gingen unsere Eltern und Großeltern in die Kur zum Hollunderbaum, der sie in nächster Nähe so häufig und oft viel besser bediente. — Vor mehreren Jahren kam ich in ein österreichisches Wippenland. Da sah ich zu meiner großen Freude auch den Hollunderbaum noch im Ehren. „Ja daran,“ sagte mir ein alter Bauer, „lassen wir keine Beere zu Grunde gehen.“ Wie einfach, wie rationell (vernünftig)! Die Fügel fehlte, ehe sie ihre Verbitwandlung antreten, suchen noch überall den Hollunderbaum auf, um ihr Blut zu reinigen und ihre Natur zur werten Wandern zu stärken. Wie schade, daß der Mensch alle dicke Naturtriebe, „den gefundenen Sinn“ vor lauter Kunst und Gefühlfletem nicht mehr fühlt und achtet!

Wird die Beere mit Wasser oder besser mit Honig eingeföhrt, so bient diese Masse zur Winterzeit besonders jungen Leuten vorzüglich, die wenig Bewegung haben, die mehr zu ruhiger, sitzender Lebensweise verurtheilt sind. Ein Löffel voll von solchem Eingefochten in ein Glas Wasser gerichtet, gibt den herrlichsten Rühr- und Sabatrank ab, reinigt den Magen, wirkt auf Urinauscheidung und günstig auf die Rieren.

Vielle Landleute bören die Beeren. Berföcht man diese gebarren Beeren zu Brie, oder lieber man sie ab zu Tee, oder ist sie dürr, in allen Formen würfen sie sehr gut bei heftigem Husten ein. Beißt man sich am die übraus guten Dienste des Hollunderbaumes, dieses treuen und früher so geschätzten Haussfreundes, nicht mehr erinnerte, beschäfts hat man denselben vielfach verworfen. Däß der alte Freund wieder zu neuem Ansehen kommen mögte!

Honig.

Die früheren Generationen behaupteten, junge Leute sollten ja nicht viel Honig essen, er sei für sie viel zu stark, den Ufern dagegen „helfe er nochmals auf den Gaul.“

Sch habe den Honig vielfach verwendet und stets gefunden, daß er von vorzülicher Wirking ist. Er wirkt losend, reinigend, stärkend. Als Beimischung zu Tee für Ratarrhe und Berseleimungen benutzt man den Honig seit langer Zeit.

Die Landleute verstehen es gut, für äußere Geschwüre die Honigsalbe anzuwenden. Wer nicht die Gewandtheit heißt, solche Geschwüre mit Wasser zu behandeln, dem rate ich entgegen, vor jeder anderen Schmerzerlei nach diesem einfachen, unschätzlichen und wirksamen Mittel zu greifen. Die Bereitung ist

höchst einfach. Man nimmt halb Honig, halb weißes Mehl und röhrt die Mischung durch Zugehen von wenig Wasser gut durcheinander. Die rechte Honigflocke soll zweckmäßig sein, nicht flüssig sein. Nach ihnen nicht der Honig bei verschiedenen kleineren Übeln heilsam.

kleine Magengeschwüre soll er rasch zusammenziehen, reißen und ausheilen. Sch würde nicht ratzen, den Honig rein, dagegen es sehr anempfehlen, den Honig mit einem passenden Thee vermengt zu nehmen. Ohne Beimischung wird dieser edle Extrakt zu stark; noch bevor er den Hals passiert, hat er diesen schon „rauh“ gemacht.

Wenn daß Schläfen wegen Ratarrh oder eines ähnlichen Nebels schwer geht, lasse einen Kaffeesöffel Honig in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser aufschlagen. Jeder Gänger hat so das herrliche und süße Gurgelwasser. Selbst wenn ein Protopen hinunterkommt, braucht man sich vor dem Magenverderben und Lungentropfen nicht zu fürchten. Das reinigende und stärkende Honig-Wogenmasser ist bekannt. Siede einen Kaffeesöffel Honig in $\frac{1}{4}$ Wasser fünf Minuten lang; alsbald kommt du das Stungenkupphn entlocken. Eines noch liegt mir am Herzen. Sch kann einen Herrn von mehr als achtzig Jahren. Dieser bereitet sich seinen Tee ohne Wein täglich selbst. Er gießt einen Esßlöffel echten Honig im siebenen Wasser und läßt dieses eine Weile kochen. Der Tee ist fertig; er soll gesund sein, kräftigen und vor trefflich munden. „Meine Gesundheit und meine Müttigkeit in solchem Alter,“ meinte der Greis, „verdanke ich diesem Honigwein.“ Haag sein! Soviel kann ich aus eigener Erfahrung (ich habe sehr viel Honig in ein bereitet, sehr viel trinken leben, lebt auch manchmal ein Glas getrunken); dieser Wein wirkt iszend, reinigend, nährend und stärkend. Nicht nur dem schwachen, auch dem starken Geschlechte würde so ein Trank alle Ehre machen. Sch denkt dabei stets an den König in eth der alten Deutschen. Diesem unverfälschten Diene schrieben sie, wie Tacitus erzählte, hauptsächlich ihre Gesundheit und ihr hohes Alter zu. Wer als echter Sohn sich einmal also gesünnt fühlt, kann das Recept dieses außer Gebrauch genommenen Getränktes auf Seite 161 finden.

Honigflocken. (Tussilago farfara L.)

Der Schäpfer hat manches Kraut und manche Blätter wachsen lassen, die man wenig achtet oder gar verachtet, so daß man eine Freude hat, einer solchen Blätter einen Zufluss einen Zufluss geben zu

führen. Dieses Schätzl trifft auch den Hufstättl, weil er gewöhnlich als das reine Unkraut gilt. Wer aber diese Pflanze kennt, wird sie höchstens und als vorzügliches Heilmittel behandeln. Zum Reinigen der Brust und zum Süthern der Lungen ist es sehr ratsam, Lattichthee zu trinken. Es reicht leicht durch diese eine Pflanze gehoben werden, besonders wenn eine Kälte zur Schwindsucht vorhanden ist. Diese Blätter können, auf ein Tuch geheftet oder auch ohne dasselbe, auf die Brust gelegt werden. Sie ziehen die Hitze aus, hemmen die Schwächen oder entfernen die Fieber. Vorzüglich wirken diese Blätter auf offene Geschwüre gelegt; sie nehmen die Hitze, den Zuschlag (Röthe), und ziehen die schädlichen Stoffe nach außen.

Ganz besonders wirksam zeigen sich die Blätter bei offenen Füßen, wenn die Stellen blau und schwarz, stark entzündet sind; sie nehmen die Hitze und den Schmerz, und wiederholt aufgelegt, findet sie ein ausgezeichnetes Heilmittel. Wohl bei hütigen Geschwüren, bei Nothlauf, Geschlechtskrankheiten und ähnlichen Zuständen haben wir im Hufstättl ein vorzügliches Mittel. Diese Hufstättlblätter können auch im Schatten getrocknet, zu Pulver gerieben und als solches eingenommen werden; täglich zwei- bis dreimal jedesmal ein bis zwei Messerspitzen voll; dieses Pulver kann sogar in der Soß genommen werden.

Johanniskraut. (*Hypericum perforatum* L.)

Das Johanniskraut führte seiner früheren Bezeichnung wegen früher dem Namen Herrenkraut. Heute spricht man keine Leitungen mehr von diesem Kräuter ganz vergeessen.

Dieses Heilkraut übt besonderen Einfluß aus auf die Leber; sein Tee erhöht die Menge, die sich im Urin zeigt, der oft ganze Kloaken unreiner Krankheitstoffe mitnehmen. Kopfleiden, die von wässrigen Stoffen oder Verletzungen im Kopfe, auch von zum Kopf dringenden Gelenkerrüren, Magendrüsen, leichte Beruhigungen von Brust und Lunge heilt Tee von Johanniskraut in Bäde.

Mütter, denen kleine Bettläufer viel Unbehagen und Sorge bereiten, wissen von der stärkenden Wirkung folgenden Spec's Mandesch zu berichten. In Ernangung von Johanniskraut wende man für all die genannten Zustände die **Schafgarbe** (*Achillea millefolium* L.) an.

Ranille. (*Matricaria chamomilla* L.)

Ranillenthee wird bei Entzündungen, besonders wenn diese Fieberartige Zustände begleiten, bei Grämen (heftigem Leibschmerz),

Ranipfen. Tranken Ranipfenen u. s. m. vermehrt die Kamillenfäden so, daß sie soviel sind, die trefflichen Kärrner bei verschiedenen Zuständen, sind im jedem Haufe so viele Bekannte, daß es überflüssig erscheint, darüber ein Besteckes zu sagen.

Ramphor. (*Laurus Camphora* L.)

Die Anwendung von Ramphor ist eine allgemein bekannte und geübte. Derselbe wirkt lindernd, erleichend, schmerzlösend. Zur Anwendung kommt der Ramphor im Ramphospiritus und im Ramphovöl.

Der Ramphospiritus wird bereitet, indem man ein Stück Ramphor, so groß wie eine Daumennuß, in einem Biertellier Spiritus aufloß, und dient nur äußerlich zum Einreiben bei Durchfällen, Verrenfungen, rheumatischen und trampshaften Zuständen. Dicke benützen ihn zur Stärkung und Erwärmung irgend eines Gliedes; sie thun vollkommen recht. Ramphor, in Baumölf, Salatöl oder Mandelöl so lange gerieben, bis er aufgelöst ist, gibt das Ramphovöl. Es erwirkt fast als vorzüglich zu Einreibungen bei Rheumatismus und Rüttenschmerzen und lindert die großen Schmerzen, welche Gichtattacken und ähnliche Geschwüre und Verknorpelungen verursachen.

Rie.

Rie ungefeßlich wir Menschen um in manchen Stücken benennen, daß siegt so recht, wenn auch nur in einem kleinen, unscheinbaren Punkte, die Behandlung der Rie. Sie Dienstagab nicht die Rie den Schnörren vor, die Rie, die, ich möchte sagen, gesündere und kraftigere Nährstoffe enthält als das Mehl selbst. Bief vernünftiger würde diejenige Haussmutter handeln, welche die nahe- und heilkräftige Rie sorgfältig im festgelegten Betriebsraume und dieses ebte, nahrhafte und gesunde Heilmittel ihren schwachen Kindern gönnte.

Schwäblingen. Rekonvallescenten und Kinder sind nichts lieber als Leichtverdauliche Speisen. Was die Schwäbische Natur noch verarbeiten kann, ist ein Ulubud der Rie, gleichsam der Extrakt der Frucht selbst. *

Man nehme Weizen- oder Rornfleie und töfe sie drei Biertellinden in heißem Wasser. Dann preßt man die Fleie aus, mische in den Ulubud König und lasse die Lösung nothmals sein, daß &c. in den Schalen (Thonböttch., Scherben) der Zweck, mehr Kraft sieht als in dem Fleisch der Fleische selbst. Die Essigprobe (aus den Früchten oder dem Schalen) wird meine Behauptung Sicherlich nicht im Grotthe lassen.

* Das darf nicht befremden. Bekannt ist ja auch der direkte Esse, daß &c. in den Schalen (Thonböttch., Scherben) der Zweck, mehr Kraft sieht als in dem Fleisch der Fleische selbst. Die Essigprobe (aus den Früchten oder dem Schalen) wird meine Behauptung Sicherlich nicht im Grotthe lassen.

eine Bierzufuhr aufzuholen. Von dem fertigen Kleinturmkrempf nehme der Patient zweimal im Tage je einen Bierzellitter. Gennellob, daß er in den Fuß ein Saft trage, wird ihm sehr gut schmecken. Für Kinder und alte Leute weiß ich kaum einen besseren Kraut, mit dem man nicht warum, mit den Jahren doch nicht an Kraft zu nehmen. Höher jährling besonders die Kinder, welche an der sogenannten englischen Krankheit leiden), befornnen daß schon marze zu sehr täglich in Wasser oder in der Speise, ein bis zweießterzigen.

Knochenmehl.*

Von diesem Knochenpulpa über bereite ich mir stets drei Sorten. Die erste Sorte ist das sogenannte

a) Schwarze Pulpa.

Sie nehme gesunde Knochen eines geforderten, geschlachteten Stückes Fleisch und seige dieselben so lange der Glühküche aus, bis die Knochen zu Knochenverbrannt sind. Diese schwarzen Knochenpulpa werden fein zerstoßen, und das überaus einfache und unschädliche schwarze Pulpa ist fertig. Als zweite Sorte nennahre ich das sogenannte

b) Weiße Pulpa.

Sie brenne die Knochen wie Ralf, d. h. so lange, bis sie das Knätschen haben wie frischgebrannter Ralf. An der Türt habe ich ja auch der Haupfsache nach Ralf vor mir; wenn die beigemengten Salze oder anderen Stoffe bilden bei mittlem den kleinsten Theil. Die verfaßten Stoffe werden nieber pulvertirt, d. h. zu Pulpa vermahlen, und ich habe ein Pulpa, welches das Unreinen hat wie Freidenehr, das sogenannte weiße Pulpa.

c) Grüne Pulpa.

Ein Theil weißes Pulpa, ein Theil schwarzes Pulpa, ein Theil zerbrochener weißer Beischauförner dürfen in der Kärfung mitzuhängen umgeführ auf grau heraus kommen. Daß der Name. Wer meine Bemerkungen zu der Rückschrift "Freidenehr" hat, wird verstehen, weshalb das Knochenlohsenspulpa in meiner Haussapotheke eine Rolle, und zwar eine sehr wichtige Rolle spielt. Nach schweren Krankheiten und bei Patienten, die recht geschwächkt, an Kräften tief heruntergekommen sind, ist die Rüfung am auftallendsten. Ich selbst konnte manchmal mein Etat nicht unterdrücken.

Unfall könnte erscheinen, weshalb ich drei verschiedene Pulpa von denselben Knochen bereite. Die drei Arten des Knochenlohsenspulvers entsprechen verschiedenen Arten der Schwäche, an welcher die Patienten leiden.

* Siehe auch „Freidenehr“ unten Seite 140.

Mit zuvallescenten, die eine Erwärmung des Gesamtorganismus nothwendig haben, fehlt Rinder, die wie verkümmerte Waldbäume ein elendes Dasein fristen und, man weiß nicht warum, mit den Jahren doch nicht an Kraft zunehmen. Höher jährling besonders die Kinder, welche an der sogenannten englischen Krankheit leiden), befornnen daß schon marze zu sehr täglich in Wasser oder in der Speise, ein bis zweießterzigen.

Patienten, bei denen ich sehe, daß die Reaktion mit langsam und träge arbeitet, daß es mit der Verdauung und Blutbildung schlecht besteht ist, daß manche Bestandtheile des Körpers nur lang und unregelmäßig das befornnen, was sie zum Bauchthum, zum Unfälle nothwendig brauchen, daß insbesondere das Knochenmehl wie ein haufäßiges Mauergerüst modellt und am Zusammenbrechen ist, folche befornnen daß sie eine Raffaule u. v. Wie die Mutter dem ganz kleinen Menschen gibt, der dem noch zahnlosen Wichtlein mund- und magengerecht ist, so bediene ich sowogegen die armen, hungrigen Knochen mit Knochenmehl, auf daß sie eingeln und im Ganzen wieder zusammenhalten.

Wie die Beimischung des Beischauförers befragt, wird das graue Pulpa insbesondere benignen Patienten oder Besonderskranken verabreicht werden, bei denen die inneren Gefäße im großen Maße erkrankt sind.

Run holt du, lieber Sefer, das Geheimniß vom schwärzen,

weißen und grauen Pulpa, von dem viele, sehr viele Patienten zu erzählen wissen, und morüber schon so viel gerathen und darüber putzt worden ist. Glaube mir, durch diese Rüste allein hätte ich ein reicher Mann werden können! Ich verabscheue und verurtheile im Prinzip die Geheimnissmutter und kannne vollkommen Seinen bei, welche dieselbe als Phunscheri und Quatscherei brandmarken und verdammten. Meine Mittel brauchen das heilste Zagesicht nicht zu scheuen. Seher prüfe und möhle das Beste!

Röhlenstaub.

Röhlenstaub wird stets aus Holzohle bereitet. Den feinsten und besten liefert das Lindenholz, den liefert manche Apotheker bereiten. In Erinnerung von Lindenholzohlen reicht jede Holzohle aus. Se frischer sie ist, desto besser Dienste thut sie. Die frischste Röhrje ist die soeben aus dem Feuer geholt. Berührte sie fein, und du hast den oben genannten Röhlenstaub!

Nach Krankheiten, in denen die Verdauungsorgane schwer gelitten haben, erleichtert diese unsere Röhrje die Arbeit um ein gutes

Etwas. Es findet vielleicht sonderbar, aber es ist so. Vom Leichtesten nehmen solche Personvalssergenten den Röhlenstaub in M i h mit etwas Zucker. Das Quantum darf täglich einen mittleren Eßlöffel ausmachen und auf einmal oder in zwei Malen genommen werden. Zu sechzehn dürfen täglich im Ganzen zu verschiedenen Zeiten zwei Schoppen Milch trinken und in jedem Schoppen (Gieß) einen Löffel Röhlenstaub mischen.

Das Pulpa werde wieder in Milch genommen.

Kuf alle eiternden, nebbenden Geschwüre gepudert, täglich ein- bis zweimal, saugt der Röhlenstaub auf und befördert und beschleunigt durch diese Aufstroffung die Neubildung der Haut.

Kreidemehl. *

Wer hat nicht schon gesehen, wie nicht allein die Hühner, sondern auch andere Haustiere Sörnchen von Ralp oder Mörtel verschlucken? Und wer hat nicht schon gehört, wie es nothwendig geworden ist, vor manchem Kinde die Geschwüre zu verstecken, weil es sonst dieselbe entwendet und mit Leidenschaftlichem Begegen dass Stück wie Zucker beschicht und isst?

Gollte die Kreide bei manchen Zuständen einem Menschen in der That dienlich sein? Obige Rödenmehl in großen Quantitäten selbst angewendet und Bielle es anwenden lassen. Die Erfolge waren ganz merkwürdige, d. i. überaus quinftige.

Die Kreide enthält Ralp, Schwefel und andere Stoffe, welche der menschliche Körper lagen wir lieber Baumaterialien, welche des Knochengerüsts, notwendig braucht, insbesondere zum Bau des knochengesättigten Baumeisters. Bei Schmalzlingen könnte der Bau mißrathen oder an Zerrigkeit einbüßen; es fehlt ihnen gleichsam der gute Ralp, der alles Andere, Sand und Steine, bindet.

Diesen, selbst Kindern, die recht schwach sind, gebe ich Kreidemehl, täglich eine Messerspitze in Wasser oder in der Speise. Da das Ralp geschmolzen- und geruchlos ist, nimmt man es sehr leicht. Wer an Schwindel oder Verdauung leidet, mer überhaupt bei aller Pflege nicht recht machen oder gebrechen will, probire einmal täglich das oben angegebene Quantum Kreidemehl.

"Hier ist gegebast," ließ Strandlin mit solchem oder wenigstens ähnlichem Rödenstaub auf ein herzlich prangendes Kleefel in großen

* Siehe auch „Rödenmehl“ oben Seite 138.

Stern schreiben. „Bei Diabetem oder Senem wurde getreidet,“ könnte ich von diesen Patienten sagen, die mir unter die Hände gerathen sind. Vor allen anderen Kranken empfehle ich diesen weißen Staub. Sei täglich ein- bis zweimal, die jeden Tag nicht eine, sondern zwei Messerspitzen — die eine in der Frühe, die andre Wends — nehmen sollen. Ihr Weiß wird dieses Weiß bald wieder in's gefunde, lebensfrische Roth verwandeln.

Wittfamer noch als Kreidemehl ist Rödenmehl.

Rümmel (Carum Carvi L.)
siehe oben unter "Rödenmehl" S. 128.

Ravendel, Spite (Lavandula vera DC.)
siehe unten S. 147 bei "Spitze".

Leberthran.

Eintümiger Militärarzt that mir gegenüber einst den Misspruch: „Mit Leberthran wird großer Unzug getrieben, und schlechter Leberthran hat oft schon recht bittere Folgen nach sich gegeben. Es gibt Sinfeln, dort wirft er bei Kronhalsen Zuständen. Sonst aber verachte ich ihn.“ Niemand ist an dieses Urtheil gebunden. Ich für meine Person vermeide denselben nie. Dies Heilmittel gilt er mir nicht, und da ich früheren Leberthran als Röhrmittel fürchtete, gebe ich zur Rätherung Ihres, welches doch reichlich erlebt und bringt, was Leberthran bringen soll.

Leinöl. (Linum usitatissimum L.)
Die Leinölamuntsilage oder Blüteger sind aufbekannt und allgemein in Verbung. Mit denselben erzielt man ähnliche Wirkung (fützend, aufreibend, lösend, austreibend) wie mit Foenum graecum. Ich gebe letzterem den Vorzug, da es mit mehr Kraft und Energie den Feind angreift.

Bindenküthen. (Tilia grandifolia und parvifolia Ehrh.)
Gott nur noch ältere Leute der alten Schule summen die einst so beliebten Bindenküthen. Sie haben ganz recht und mögen nur treu und konserватiv bleiben.

Der Bindenküthen ist neben dem Holländerküthenhe oder bekannter Schwindelthee. Neben das Schwindelthee, wie es in der Regel herreisen, vielmehr dem misshandelten Körper ausgepreßt wird, habe ich meine für daselbe nicht günstigen Sonderanträchen. Dagegen vermeide ich die Küthen sehr gerne für die den Schnell erzeugenden und das Schwinden erzeugenden Dämpfe.

Trefflich wirkt solcher Thee bei altem Husten, bei verschwundenden der Lunge und Luftröhre, bei Unterleibskräften oder verminderungen der Nieren und Blase, bei Verschleimung der Nieren haben.

Statt der Staubkäppchen verwenden ich vielfach das Johanniskraut mit oder ohne Mischung von Chrysarobie; siehe Johanniskraut oben Seite 136.

Eingentraut

für unten §. 148.

Malve oder Stodrose. (*Althaea rosea* L.)

Unter den Blumen im Garten dürfen die Malven nicht fehlen. Als der gute Schöpfer ihre uns erfreuende Blüthe malte, hat er mit der Farbe in jedes Blättchen einen Kronen Heilast gegeben. Die Malvenblättchen, besonders die der schwarzen Malve, als Tee bereitet, heilen bald gehegen und lösen Verdauungslösungen auf der Brust. Gewöhnlich mißt man diese Blüthen mit jenen des Rosenkratzes.

Zu Dämpfen, mögen dieselben zum Einathmen oder insbesondere als Drendämpfe dienen, erweist sich die Malve als sehr nützlich.

Randöl.

Das süße Randöl soll unter den Delen der Haushaltsapotheke einen der ersten Plätze einnehmen. Daselbst wirkt bei verschieden Leiden und Gebrechen, innerlichen wie äußerlichen, lindernd, lösend. Bei Verfleimungen in der Lufttröhre, im Magen läßt es auf und stellt in letzterem Falle den Appetit und die Verdauung wieder her.

Bei Entzündungen, besonders bei der gefürchteten Lungenerkrankung fühlt es. Solche Kranken sollen täglich dreimal je einen Raffelöffel Randöl einnehmen. Neußreich angewendet, bient dieses Öl vorzüglich bei den verschiedenen Ohrenleiden. Bei Ohrensaufen, Ohrentzündungen, Ohrenframpf, bei verhärtetem Ohrenfett ist Randöl das beste mir bekannte Schmerzlindende, eventuell auflösende Mittel. Man gieße jedoch bis acht Zropfen in das leibende Ohr und verstopfe dieses mit Baumwolle.

Wer durch Erfärbung, Zugluft, rheumatische Beschwerden am Gehör gelitten hat, gieße den einen Tag in das eine Ohr sieben bis acht Zropfen, den andern Tag in das andere eben soviel und verstopfe jedesmal die Oeffnung. Nach einigen Tagen kann er, mit lauwarmem Wasser das innere Ohr ausspülend, nach dem Erfolge forschen. Besser noch ist der Patient daran, welcher sich durch einen Gachverständigen rathet mit einem Ohrensprühchen behandeln läßt.

Gefäßwüste mit großen Löchern (Entzündungen) sollen mit Randöl gut eingerieben werden; es hindert den Krebsdorn, Schmerz und führt die brennende Löhe.

Die sogenannten "Chorunden" der Sandseite, die manchmal recht wehe thun, die durch Löcher, Siegen, Reiten u. f. w. entstanden sind, mögen diese was immer für einen Körpertheil peinigen, werden durch Knochenbildung (gesindes Garren) mit süßem Mandolöl vor trefflich behantelt.

Wer unter Del nicht befist, nehme statt dessen Salatöl; siehe unten Seite 146.

Minge, Pfeffer und Wässer-Mitze. (*Mentha piperita* L. und *Mentha aquatica* L.).

Pfeffer- (im Garten) und Wässer-Mitze sind verwandschaftlich in ihren Wirkungen wenig verschieden. Der Raucherminge, die stärker wirkt, gebe ich den Boring. Die Mitze schlägt zu den Hauptmitteln, welche den Magen kräften und die Verdauung befördern. Schön der würzige Geruch zeigt an, daß dieses Krautdienst bestmöglich seiner Heilkraft einen vornehmnen Platz einnehmen müsse.

Der Minzenfrüter bei heftigem Kopfweh auf die Stirne bindet, wird bald schon ein Nachlassen und eine Beruhigung fühlen. Minzenthee, jeden Morgen und jeden Abend eine Tasse, befördert die Verdauung und macht das Zussehen gesund und frisch. Derselben Dienst thut das Rauwer, wenn ich täglich ein bis zwei Dutzendspippen besellen in Spanien oder in Italien nehme. Durch Krankheit sehr Geschwächte, bei jeder Steinigkeit vom Herzklopfen Befallene, viel an Ueberleidern und häufigem Erbrechen Leidende sollen den Thee und das Rauwer der Mitze recht oft gebrauchen.

Mingen-Thee, im halb Wasser und halb Wein bereitet, mehrere Tage hindurch täglich eine Tasse genommen, nimmt den übel- und faulriegenden Urtheil. Mitzenasub, mit Essig bereitet, von Zeit zu Zeit löffelweise (ein bis zwei Raffeeöffel) genommen, füllt das Blutbrechen.

Mitzen, in Milch wie Thee bereitet und warm getrunken, besehnfen die Unterleibskrämerjen. Daß doch jede Hausfrau diesen wohlleden Pfändchen neben der Rauta ein Gefüge im Garten ansetzen möchte! Sie lohnen die Mühe allein schon durch den ungemein erfrischenden Wohlgerüft, den sie bei jeder Berührung freigiebt in unsere Hand legen.

Mittel. (*Viscum album L.*)

Diese Schmarotzerpflanze, die insbesondere auf alten Bäumen gut gedeiht, ist gleichwohl eine treffliche Heilpflanze. Ihre Heilwirkungen erfreuen sich in erster Linie aufs Blut, und ich den Müttern nicht genug an's Herz legen, reicht gute Bekanntschaft mit diesem Kraute zu machen.

Thee von Mittel stiftt Blutflüsse. Sie könnte eine Reihe von Fällen aufzählen, bei denen eine einzige Tasse zur Stiftung genügt hat.

Auch bei anderen Störungen im Blutumlaufe kann diese Pflanze und ihr durchaus unschädlicher Thee zu Räthe gegen meden.

Mit Mitteln kann man (zur Hälfte) Sintflaut mischen; auch *Santalal*, ein rothes Pulver, dient gut zur Beimengung; siehe "Santala" unten Seite 146.

Nettenööl.

Das Nettenööl wirkt ähnlich wie das Mandel- und das Eieröl, mit dem es auch häufig vermischt wird.

Als besonders dienlich hat es sich mit erwiesen gegen faule Gase und verdorrene, faule Gässe und Stoße im Magen.

Zu der Regel nimmt man das Nettenöl auf Butter, täglich ein-

bis zwölfmal, je 4—6 Tröpfen.

Rante, Garten- oder Rein-Rante. (*Ruta graveolens L.*)

Diese edle, heitkräftige Pflanze ist leider noch allzu wenig bekannt, das heißt, in ihren vorgünglichen Wirkungen unerkannt. Die Pflanzen reden zu uns durch ihren Geruch. Wie klar und durchdringend meldet die Rante ihren Willen, uns Menschen,

für die sie geschaffen, zu helfen, verschiedenes Leid zu lindern, als wenn jedes der kleinen Blättchen ein Binglein wäre. Dass wir dieses Ereignis leichter verstünden!

Die Rante wirkt, wie und wo immer sie angewendet wird, lärfend und fröhligend.

Wer nur ein Blättchen haut, kann diese Wirkung also auf der Zunge verspüren. Dazu erquitt sein Geschmack die ganze Mundhöhle; er fühlt wohl und härt an wie Weißrauchduft, der ein Hans erfüllt.

Bei Congestionen, d. i. Blutandrang zum Kopf, bei Eingenommenheit des Kopfes, bei Schwindsucht währt sich Thee von Rante vorzüglich; nicht minder bei Übeln umgangsbedrohenden, Herzstößen und allen Unterleibss-

Heilmittel: Rauta; Rosmarin.

Bei Krebserben und -Zufländen (Krämpfe u. f. m.), die in Schwäche des Gesamtorganismus oder einzelner Organe ihren Grund haben. Sie empfiehle diesen Thee insbesondere allen jenen Personen, die zu den genannten Schwächezuständen, zu Krämpfen, Dystrie u. f. w. Unfälle vertragen.

Der Rauta in Spiritus aufgezt, kann fratt des Thee's bei den bezeichneten Lebeln täglich (Höchstens) zweimal 10—12 Tröpfen auf Butter nehmen.

Rautenöl wird ebenso genommen. Die Bereitung des letzteren geschieht folgendermaßen: Gesäuberte Rautenblättchen werden zerquetscht und in ein Glas gebracht. Daran gießt man feineres Salatöl und stellt das Glas längere Zeit an die Wärme. Später gießt man den Inhalt ab und nimmt ihn, wie angegeben, tropfenweise.

Rosmarin. (*Rosmarinus officinalis L.*)

Ein Sträußchen von Rosmarin darf am Hochzeitstage seinem Gaste, bei fölienen Gefüldienheiten seinem rechten Theilnehmer fehlen. Eine Schande aber wäre es nicht minder, wenn dem Sammler für die Haussophie dieses würlige Kraut entginge.

Rosmarin ist ein vorzügliches Mittel. Wiss' Thee zu bereitstellen und gewusst, wieviel er den Magen von Verdauungsmangeln, bewirkt guten Appetit und gute Verdauung. Wer gerne das Reisigglas auf seinem Tisch oder Stuhl prangen sieht, dießen Töpfer in Krankheiten, der füllt ein solches mit Rosmarinthee und nehme Morgens und Abends je zwei bis vier Esslöffel voll. Der Magen wird bald Rastion annehmen, d. i. nicht mehr lange in der Verschleimung stecken bleiben.

Rosmarinat in einem Sodann, im kleinen Portionen getrunken, hat sich als treffliches Mittel gegen Herzerbrechen bewährt.

Er wirkt beruhigend und bei Herzbeschwerden stark auf Ausscheidung durch den Urin.

Dieselben Dienste leistet solcher Wein bei der Wasserprobe überhaupt.

In beiden Leiden nehme man täglich Morgens und Abends 3—4 Esslöffel oder ein kleines Beinkästchen von dem angenehmen Kraut, an dem man sich bald gewöhnen wird.

Zur überaus einfachen Bereitung schneide man eine Handvoll Rosmarin möglichst klein, bringe das Zerschmettere in eine Flasche und gieße diese mit gutem, gelagertem (am besten Weiß-) Wein auf. Nach einem halben Tage schon ist der Aufguss als Rosmarinwein verwendbar.

Dieser Blüten können zu einem neuen Arznei nochmals verwendet werden.

Salatöl.

Salatöl ist jede Sorte (Art) von Öl, die zur Bereitung der Spisen, besonders des Salates verwendet wird. Zur Handel nennt man es gewöhnlich Tafelöl, Tischöl oder Speiseöl. Die ebelfte, vorzüglichste dieser Sorten bildet das reine, feine Olivenöl. Man lese das über das Mandelöl Gesagte nach; wenn dieses abgeht, kommt Salatöl in Verwendung. Bei geringem Vorrate von Mandelöl kann ihm Salatöl beigemischt werden.

Das hier genannte Salatöl soll reines Provençeröl oder wenigstens reines Olivenöl sein.

Die Art der Verwendung (das Wie und Wo) ist dieselbe wie jene des Mandelöles.

Salbei, Garten-Salbei. (*Salvia officinalis L.*)

Wer ein Gärtchen beim Hause hat, wird, wenn er es neu anlegt, den Salbeistiel nicht vergessen; er ist eine hübsche Zierpflanze. Oft habe ich's geschenkt, daß Vorübergehende ein Blatt nahmen und damit die schwangeren Bähne rieben. Dieses besagt, daß Salbei reinigende Kraft besitzt.

Mitte, eiternde Schäden (Bünden), mit Salbeistiel von Salbei ausgewaschen oder überhunden, heilen sicher und schnell. Beruhigungen in Gaumen, Kehle und Magen entfernt Salbei, den man wie Tee in Wasser und Wein absiedet und trinkt, reinigt Leber und Nieren.

Kräftiger für die genannten Störungen, nemmt Salbeistielzweig (Salbeistiel) viermal und die Wirkung als Scheuerbereit wird. Bulwer dieser Salbeistiel, wie Kräuter, Zwiebel oder Zinn auf Speisen gebrutzt, leistet bei den verzeichneten Leiden dieselben Dienste wie der Tee.

Santala.

Santala ist ein rothes Pulver vom Santalholzbaum, eigentlich zum Rothfärben dienend; es kann in jeder Apothek gekauft werden. Ich mache dieses ganz harmlose Heilmittel stets mit dem Tee von Mitteln, indem ich zu einem Eßlöffel Weißbrotkäfer zwei Messerspitzen Santala nehme und so die Wirkung begünstigen Thee's verstärke; s. oben unter "Mittel" S. 144.

Sauerkraut.

Nach dieses bekannte Heilmittel möge hier keine wohlvorbereitete Stelle finden.

Bei Verbrennungen, Verbrennungen und anderen betägten Brüdfällen, bei großen Häufen, zur Kühfung und Kühlung und zur Leitung alter Schäden u. s. w. thun Auflagen frischen (der Kraut-hände frechen entnommenen) Sauerkrautes ausgezogene Dienste.

Man sehe bei den betreffenden Krankheiten selbst nach. Das Heilmittel ist für Landleute zumal um so leichter- wertvoller, je leichter und schneller sie dasselbe zur Hand haben.

Schafgarbe (*Achillea millefolium L.*)

siehe oben Seite 136.

Schlüsselkraut. (*Primula officinalis L.*)

Nur die dünne gelbe Schlüsselkraut hat Werth für die Hausapotheke. Schön der Geruch verrath, daß in all diesen Blüthen felchen eine besondere Heilkräftigkeit stecken müsse. Raut man drei bis drei dieser gelben Trichterchen, so fühlt man recht gut, welch' medizinischen Gehalt sie bergen.

Der Anfang hat zur Gießerfuß, zur Gießerkrantz oder Schafgarbe. Schön der Geruch verrath, daß in all diesen Blüthen felchen eine besondere Heilkräftigkeit stecken müsse. Raut man drei bis drei dieser gelben Trichterchen, so fühlt man recht gut, welch' medizinischen Gehalt sie bergen.

Spiss.

Epipol oder Zawendöl ist in jeder Apothek leicht zu kaufen. Es darf unter den Haushältern nicht fehlen.

Zärtlich zu Anwenden, je zu fünf Tropfen auf Zucker einzunommen, befürbt es die Verdauung und macht guten Appetit. Wer an Blähungen leidet, am Kopfweh in Folge von aufsteigenden Gasen, an Uebelkeiten, nehme Epipol, wie oben angegeben. Bei Gemüthsleidenden habe ich daselbe sehr oft mit bestem Erfolge verwendet, und ich behaupte, daß die Heilung in sehr vielen Fällen mit der Entfernung der namenlich auf das Gehirn schlimm einwirkenden Gasen zusammenhängt. Nach meinem Dafürhalten schenkt man in der Behandlung Kranker dieser Gasen viel zu wenig Aufmerksamkeit. Wer ic an Blähungen gelitten hat, weiß zu erzählen, Welch' fatale Rolle diese im Körper wirkenden Blinde und Stirnreime spielen.

Bei Appetitosigkeit, Congestionen, Schwindel und allen in manig fältigen Kopfleiden mag man sich an die Anfangs gegebene Verordnung halten.

Spitzwegerich. (*Plantago lanceolata L.*)

Wenn die Landleute sich bei ihren Arbeiten vermunden, so suchen sie rasch Blätter von Spitzwegerich und rufen nicht mit 10*

Drußen und Rüten, bis das etwas härrige Blatt sich einige Knöpfen auszwingen läßt. Diese bringen sie entweder direkt in die frische Wunde, oder sie besuchten damit ein Läppchen, das sie an den wunden Thell bringen.

Serwigerert das Blatt seinen Stoffkraut, läßt es sich bloß mürbe und etwas saugt reiben, so legen die Leute die in ihren Blätter selbst auf. Sie dabei Gefahr der Blutvergiftung? Das kennt der Spitzmeyerich nicht. Ein solcher Verband ist verfehlt, aber manchmal der beste Notverband; denn die Verzung solcher Runden geht nach vor sich. Wie mit Goldfäden näßt der Begeierhaft den flüssigen Niß an, und wie an Gold sich meist Rost ansetzt, so fließt den Spitzmeyerich jede Fäulniß und faulés Fleisch. — Die Stirbung dieser Blasen nach innen ist nicht minder vortheilhaft. Dass doch Hunderte von Menschen im Frühjahr über Sommer diese Schätzfläten kommen, serenetschten, die Fäße ausprästen und tränken! Zahnhöhe innere Gebrechen, die auf dem unreinen Blute und den unreinen Fäßen wie Grissippe hervorschießen, würden nicht eintreten. Das sind Bünden, die freilich nicht bluten, aber vielfach noch gefährlicher sind.

Die gebornten Blätter von Spitzmeyerich geben gleichfalls eine prächtige Theeepflanze ab gegen innere Beschleimung. Die Zeitungen bringen oft lange Unpräfungen der vortrefflichen Wirkungen von Spitzmeyerich, noch länger über die da oder dort bereiteten Spitzmeyerichsäfte.

Wanderer tanzt folche Sachen um sein theures Gelb. Guter Bauernmann! Machst leicht den Sammler und den Zubreiter und den Apotheker! Du darfst dir keine Gräben machen. Eines weiß du: du haft edle Ware.

Wir gehören zu den Pulmonaria officinalis L.) verbunden werden (Halb und halb).

Zaufendgußkraut. (Erythraea centaurium L.)

Welch' merkwürdige Namen unsere Soreltern manchen Kräutchen beilegten! Sie kannten eben noch deren Werth. Unter Raub muß bei denselben im hoher Gestung und Erfährtung gefunden sein. Eine Bemerkung fündigt schon der sehr bittere Geschmack, der es begleitet.

Thee von Tauendgußkraut leitet die Magenwinden aus, verdrängt unbrauchbare und ungefundne Gäruren, unterhält und verbessert die Magensäfte, wirkt vortheilhaft auf Nieren und

Gefahr. Er ist das beste Mittel gegen Guddenrennen oder, wie die Landleute sagen, gegen den Magenso. Der Zer an Störungen im Blut, besonders an Blutmangel, Blutausfällungen u. s. w. leitet, füllt Rath und Hilfe beim Tauendgußkraut.

Der Name lautet auf eine hohe Summe; die Hilfe spendet das Kräutchen einem Seden umsonst.

Blüten. (Viola odorata L.)

Dieses liebliche, wohlspurnde Gräfflingsblümchen soll mit seinem Geistduft auch unsre Haushaltshölzer erfüllen. Wenn zur beginnenden Frühlingszeit in Folge des oftmafigen Blütengemechels die Kinder starken Husten oder Reuchhusten bekommen, koste die besorgte Mutter eine Handvoll grüner oder gedörneter Beilchenblätter (auch die Blüten des Blümchens, können benutzt, müssen aber vor dem Verzehren zerquert werden) in einem Biersteller stehenden Räffers ab und gebe dem Kind nach je zwey bis drei Stunden jedesmal zwei bis drei Löffel solchen Thee's. Erwachsene heilen den alten Reuchhusten, wenn sie den Thee dreimal im Tage (je eine Tasse) nehmen.

Die Schwindsüchtigen findet er ebenfalls den Husten und unterstützt die Schleimauflösung. Er dient wie eine Medizin, soll auch so genommen werden, d. i. alle zwey bis drei Stunden drei bis fünf Löffel.

Der Thee dient ferner bei Kopfnach und großer Hie im Kopf. Man befeuchtet ähnlich einen Lappen mit Beilchenblätterthee und bringt denselben an die Stirne, oder noch besser, man wäsche den Kopf, besonders den Hinterkopf, mit kaltem Wasser. So ferne Stille, in denen bald Ruhe und Schlaf eintreten. Bei Geschwollenem Halse ist dieser Thee ein probates Saugewasser; man tauche zugleich den anzuwendenden Holzbrettflick in gewöhnliches Wasser in den Kessel.

Wer an Hämorrhoiden leidet, die indeffen mehr eine Folge ist von im Magen und Gedärmen angesammlten Gasen und ungunden Stoßen, möge eine kleine Beilchenthee, d. i. er trinke während einiger Zeit täglich zwei größere oder drei kleinere Tassen unseres Thee's.

Beilchenblätter, zerquert und übersunden, kühlen und verheilen er harte Geschwüre; in Eßig abgezogen dient solcher Hirsch, wenn man ihn zu Aufleggen benötigt, zur Heilung von Podagra.

Gefreue dich an dem Wohlgerüste und dem herrlichen Blau
manches schönen Leidensfrüchens. Bernahre aber auch einen
kleinen Vorath des Heilsfrüchens in deiner Hausapotheke, daß
es dem Kranken duftet noch zu einer Zeit, in der das Frühlingss-
blümchen längst verblüht hat!

Bachholzbeere. (*Juniperus communis* L.)

Die Bachholzbeere, wer kennt sie nicht? Als Räucherwerk
verbreitet sie in Zimmern und Gängen angenehmen Geruch und
verbessert die Luft. Ich bin kein Freund des sogenannten "Kuß-
räuchervas" mit Zucker, Eßig u. f. w., da ich nicht begreife, wie
man da von frischer Luft reden kann. Wenn es aber gilt, einen
Raum, morin anfleißende Krante, Lode u. s. w. legen, zu dessen
infizieren d. i. anfleißungsfähig zu machen über zur Zeit an-
siedender Krankheiten durch große Räucherfeuer die Luft zu rei-
nigen, dann lobe ich nur freis solchen Bachholzrauch. Der
räumt mit allen Rissen, und wie die fliegenden Unster und
Kranheitserzeuger heißen, gründlich auf.

Wennliche Wirkung übt der Bachholz im Innern
des menschlichen Organismus auf. Die Beere räuchert
gleichsam den Mund und den Magen und seit gegen Kriebschung,
Sßer im Dienste Schmerztränker (Schärarf, Blättern, Tiphys, Chon-
tera u. s. w.) durch Hoben, Dragen, Bedienen, Kinhören denselben
der Infektionsgefahr bei Tag und bei Nacht preisgegeben ist, faue
stets einige Bachholzbeeren (6—10 im Tage). Sie bereiten guten
Geschmaß im Munde und thun gute Dienste bei der Verdauung.
Sie vertrümmen gleichsam die häßlichen Fleischm, Kusdmüntungen
u. s. w., wenn diese durch Mund oder Nase eindringen müssen.
Solche, die an schwachem Magen leiden, mögen das fol-
gende Verfahren einhalten, gleichsam eine kleine erprobte für
mit Bachholzbeeren machen:

Den ersten Tag sollen sie mit 4 Beeren beginnen,
den zweiten Tag mit 5 Beeren fortfahren,
den dritten Tag sollen sie 6, den vierten 7 Beeren fauen
und so mit Tagen und Beeren bis auf 12 (Tage) und 15 (Beeren)
auf und dann wieder auf 5 Beeren heruntersteigen, beim Müßigen
jeden Tag eine Beere ausschäffend. Diese ferne ich, deren gas-
föllter und in Folge dessen geschröckter Magen durch diese ein-
fache Beerenkur gefüllt und gestärkt wurde.

Bei Stein und Gries bei Nieren- und Leberkrüten
haben die Bachholzbeeren seit alten Zeiten guten Ruf; ebenso in

allen Fällen, wo es gilt, faule Gase, faule, wässrige und
seimige Stoffe aus dem Körper zu entfernen.
Neben den Beeren benütze man die jungen Sprossen des
Bachholzstrauches zu Tee bei Kriechen der Wafferfucht,
begleichen zur Reinigung des Blutes.

Das Dicfaust man am besten in der Apotheke.

Die Tinttur kann man sich selbst ansetzen in Wein, Brann-
wein oder Spiritus.

Den Hausmutter und die Hausmutter würde ich nicht loben, welche
amar ihr Fleisch, ihr Sauerfrau frohfältig und fleißig mit Gäß und
Beeren vom Bachholzstrauche einmachen, welche pünktlich und
ängstlich ihr Haus, ihre Wohnungs domit räuchern, die Hütte ihrer
Seele aber, den Körper, vielfach im Staube und Morate liegen
lassen. Auch für diese viel wichtigeren Hütte sollen sie des Nahres
ein paar mal so ein Räucherfeuer, das reinigt und das Atmnen
erleichtert, anzünden.

Baldmeister (*Asperula odorata* L.)

siehe oben Seite 127.

Beggarnt, Vogel-Schnitter. (*Polygonum aviculare* L.)

Es wählt ein Gräutlein ganz unbeachtet, gewöhnlich um die
Häuser herum, besonders in den Bauerngehöften, auch am Rande
der Gassen, daß den Namen "Beggarnt" führt. Auch Schnitter
wird dasselbe genannt, weil an jedem Glied ein kleiner Knoten ist.
Man heißt dieses Gräutlein Beggarnt, weil man gewöhnlich auf
demselben geht. Dieses Gräutlein, daß von einem Stoff viele Küs-
läufser hat, heißt einen halben Meter lang oder noch länger, hat
große Wirkung bei Steinleiden, wenn täglich eine oder zwei kleine
Läufen getrunken werden. So hatte ein Herr Schreiber hindurch viele
Schmerzen in den Nieren, und es ging von Zeit zu Zeit Sand
und Gries ab. Er trank diesen Tee durch mehrere Tage und
ergöhle, daß viele Hunderte größerer und kleinerer Steinchen ab-
gegangen seien und dadurch auch der Schmerz vergangen sei. Wie
dieses Kraut Nieren- und Blatenkrüte ausreicht, so weiß es auch
reinigend nach innen, wie auf Zehn, Magen und
Brust. Es kann dies Gräutlein nicht genug empfohlen werden.

Beggarnt. (*Cichorium intybus* L.)

Der Beggarnt wartet auf den, der ihn in seine Hauss-
apotheke einheimsen will, auf jedem Wege. Er heißt auch

Sonnenwirbel, da seine Blätter sich flets der Sonne aufzieren, wenn man ihn ansieht, den guten Regnwart, mit seinem verfürmerten Stengel und den zerzausten Blättchen, so kommt er einem vor wie ein Sittunspeter unter den Blätzen. Nur die Bläue Blüthe, etwas heller als die Hornbläue, bringt ihn wieder etwas in Kredit und Rettung.

Das Hüschen täuscht gar oft; auch beim Regnwart ist es so; denn sein Grüner ist goldener.

Thee von Regnwartant hebt Beschleimungen im Magen, nimmt die überflüssige Galle, reinigt Leber, Milz und Nieren und führt die kranken Stoffe durch den Urin aus. Man nehme zu diesem Zwecke (es kann auch geschehen, um den durch irgendwelche Nahrung u. s. w. verdorbenen Wagen wieder in Stand zu setzen, um die Verdauung zu befördern) während drei bis vier Tagen täglich zwei Löffeln, die eine vor dem Frühstück, die andere Abends.

Bei Magenkrüden, auch bei schmerzlichen Entzündungen am Körper, lege man auf den Magen und auf die wehenden Stellen mit heißem Wasser abgebrühte und in ein Tuch gewickelte Regnwart-Rüben und Blüthen und erwärme diese Löffel täglich zweis bis dreimal.

Die Kräuter werden sehr oft in Spiritus ange setzt. Dieser Regnwartsprit hebt das Schwinden, wenn man die schwindenden Glieder täglich ungefähr zweimal gut mit dampfen einreibt. Wie das Kraut und die Blüthen, so sind auch die Wurzeln zu den genannten Heilsachen dientlich. Man tricht dieselben am leichtesten aus bei Regennetter.

Rermuth. (Artemisia absinthium L.)

Rermuth zählt mit zu den bekanntesten Magenmitteln. Er leitet die Magenwinde aus, berhebelt und unterstützt die Magenfälle und hilft so guten Appetit und gute Verdauung herzten, mag er als Tee oder als Pulver genommen werden.

Für übeln Geruch aus dem Mund, wenn derselbe vom Magen ausgeht, nimmt Bermuth vorzüglich.

Wer an der Leber leidet (Melancholie), der greife statt nach der Krise Zahaf einmal oder zweimal im Tage nach dem Dösschen mit Bermuthpulver und fricre den Inhalt der beiden Finger auf den ersten Löffel Suppe oder wie Löffel an eine Speise. Die abnehmende Geschwürt wird bald die Verbesserung

der Galle anzeigen, und der Kräfte, dem die verfangene faule Luft und die oft noch fauleren Gärte — wahre Düngerblätter des Magens — gleichsam den Uthem aufzuhören, wird wieder freier aufzuhören.

Bermuth kann auch zu einer Tinctur verwendet werden, die sehr lange hält, ohne zu verderben. Wie ein einziges Kräutchen Reiznach, daß auf der Rose glimmt, ein ganzes Zimmer mit Wohlgeruch erfüllt, so vermag ein Kräutchen Bermuth den Inhalt einer ganzen Spirituastafche mit bitterem Geschmacke anzusaugen ein Zeichen, wie stark die Tinctur ist und wirkt.

Reisende, die viel von Magenbeschwerden und Nebelzeiten geplagt werden, sollen ihr Kräutchen mit Bermuthtinctur als treuen Begleiter nie vergessen.

Wermuth-Thee hat manchen Augenleidenden auch schon als Zugewässer gute, ja die besten Dienste geleistet.

Wollkraut. Betterfeuse. (Verbascum Schraderi Meyer.)

Die Blüthen des Wollkrautes über der Sohlblume werden von den Landleuten fleißig gesammelt. Sie wissen, daß dieselben zur Winterszeit wirksame Cur gelassen und noch wirksameren Thee abgeben bei Galstreibchen, Katarrhen, Verschleimungen der Brust, Rheumath.

Von Raum sei solcher Thee recht warm empfohlen. Sie mische unter die Blüthen des Wollkrautes in der Regel noch die der sogenannten Matze (Galf und halb); solcher Thee wirkt auf die Geschleimhöhung noch nachhaltiger und kräftiger.

Wühluher I.

Bei 40, 50 Jahren noch war es Mode, zu einer genau bestimmten Zeit über zu liegen, zu einem anderen, im Balander gewissenhaft notirten Termine (ein gewisses Mondquartier) die Jährlinge oder der halbjährlichen Lazarete einzunehmen. Wedoch die Zeiten und die Unruhen und die Menschen, welche die letzteren hilden, wechseln! Noch heutige Tage lassen sich viele Leute den Glauben nicht nehmen, daß von Zeit zu Zeit der Magen einer gründlichen Purierung und Aussäuerung bedürfe.

Man möge lächeln, wenn es nicht manchmal allen Ernstes zum Beinen wäre. Für mehr, wenn man normalen, einfachen gefundenen Sinnes ist und zuweilen an die Lebensweise gewisser Menschen, fast fühle ich mich verpflichtet zu sagen ganzer Gesellschaftsmaffen beruft und an die Speisen und Getränke, welche sie genießen, dann in der That ist obiger Glaube nicht unbegründet.

Röntte der entleblich geplagte und lundhaft überangefrigte (weil überfüllte) Magen einen Laut von sich geben, er wurde aufgerissen und um Hilfe rufen gegen denlei unvernünftige und freveliche Lebhabter. So aber muß er dies selbst "verfluchen" und dabei freisch nicht verdorben, sondern eindiglich zu Grunde gerichtet werden.

Für's Erste also bin ich für eine vernünftige Sache (zu starke) Larvieren und vermehrte alle heftig wirkenden Regierungsmittel, sie mögen heißen, wie sie wollen.

Unter Larvieren versteht man doch wohl nichts Anderses, als unbefriedet bei Gesundheit und Körperkraft reichlicheren, ergebigeren Stuhlgang hervorzubringen suchen. Dieses aber kann in ganz anderer, in so einfacher und unschädlicher Weise geschehen, daß die vermeindeten unschuldigen Pflanzennmittel den Magen nicht gleichsam als Feind angreifen, sondern als treue Freunde mit dem Grund Yarn in Yarm gehzen, ihn heben und stützen, nur selbstigen Täütigkeit, zur eigenen Kraft, zu den eigenen Mitteln (Mogenkräften) ihm lediglich ihre Hilfe und Hilfsmittel anbieten und lehren.

Recht lange Zeit habe ich unter den verschiedensten Pflanzen diejenigen herausgesucht, die bei der trefflichsten Sonder- oder Einzelwirkung doch nur viribus unitis, mit vereinten Kräften, dem Magen wirksam helfen, d. h. die zur selben Zeit, zu welcher sie ihm durch gründliche Auflösung und Zulässitung dieses verdorbenen Inhaltes schwächen müssen, ihn zugleich so stärken, daß er nicht nur keine Stunde die Arbeit einstellt, sondern nicht einmal mit Brummen und Martern arbeitet.

Die Mittelchen und deren Mischung diente ich gefunden zu haben. Die beiden Thee-Mitten sollen kein Geheimniß sein. Ich wünsche, daß im Gegentheile recht Riele zu ihrem Nutzen sie gebrauchen und zur Linderung der Leiden anderer sie bereiten.

Das Kindlein wurde wiederum von fremder Seite, nicht von mir getrufft. Ein Geer, dem dieser Thee die Wagenmühre wieder aufzog und regulirt, benannte ihn "Bühhuber". Ich hatte an diesen Namen nichts anzufügen, und zu ändern. Seitdem hat er diesen Hunderten nader beigestanden, und er könnte

Manches ergähren; denn in großen Quantitäten ist er zu wiederholen malen gewandert bis in die Schwetz, bis nach Umgarn. Die zweite Recept für den Bühhuber sind folgende:

Man nehme zwei Eßlöffel gemahlenen Senfchel, zwei Eßlöffel gerquethete Nachholderbeeren, einen Eßlöffel Foenum graecum, einen Eßlöffel Kloëpulver. Das Ganze werde gut gemischt und in einer Schachtel an trockenem Drie aufbewahrt. Das Mittel wirkt erst nach 12 bis 30 Stunden. Man nimmt den Thee, d. i. eine kleine Tasse bestehend, gemöhlich 30s vors dem Schlafengehen. Zur Tasse genügt ein Kaffeklöppel der Mischung, welche während einer Bierestante gesotien, dann abgegossen und fast oder wärm, mit oder ohne Zucker getrunken wird.

Kräftige Naturen können zwei Tage nacheinander eine Tasse Bühhuber trinken.

Thee Schwächere Patienten thun besser, die eine Tasse auf zwei bis drei Tage zu verteilen, so daß sie jeden Abend vier bis sechs Eßlöffel voll wie Medizin einnehmen. Ohne Beschwerden zu verspüren, werden sie den Entzünden im Sinnewen forschern, untersuchen, zusammentreiben, "nützlich" hören.

Bei Menschen, die den Thee gebrauchen, wird berfelle absolut keine Resultate zu Tage fördern, obwohl sie im Sinne seine einzige Yrkheit spüren. Die Böfseit sucht, findet aber manchmal keine Diebe. Der Bühhuber sucht; wo aber nichts zu finden und zu entfernen ist, da läßt er alles Andere in Ruhe und erzeugt so nicht jene großen und beläugenswerten Schwächen, die dem Abführen sonst stets auf dem Fuße folgen.

Thee auf den Stuhlgang, so wirkt dieser Thee auf den Urin. Selbst große Verflehmungen auf der Brust leitet er aus. Wir famen Fülle vor, in denen der Bühhuber nach Langwierigen, schwer zu stillenden Diarröen den letzten Rest der Unreinigkeiten entferne, und auf die innere Revolution sofort der tiefste und dauerndste Frieden folgte. Eine kleine Tasse, während des Tages in drei Portionen getrunken, reicht vollkommen aus.

Bühhuber II.

Das zweite Recept dieses Thees ist das nachfolgende:

zwei Eßlöffel gemahlenen Senfchel,
drei Eßlöffel gerquethete Nachholderbeeren,
drei Eßlöffel Pulver von Mitighnurzeln,
ein Eßlöffel Foenum graecum,
ein Eßlöffel Kloëpulver.

Diefer Thee lößt sie Bürfung auf den Stuhlgang nicht aus; doch sein Reiner sind (statt des Magen und des Darmkanals) mehr die Nieren und die Blase; die feinen Stoffe treibt er aus durch Darmauscheidung. Wer Unbehagenlichkeit im Unterleibe (in der Blasenregion) fühlt oder Beschwerden im Unterleben, Brennen in der Blase und den Nieren, die Anfänge der Wassersucht hat, wende ruhig diesen zweiten Bühntherb an. Sin der Gebrauchsanweisung gesten dieselben Regeln wie beim Bühntherb I.

Binntraut oder Wärter-Schafftsehalm. (Equisetum arvense L.)

Die vierseitige und vorzügliche Wirkung dieses Heiltronics kann nicht genug hervorgehoben werden. Es reinigt nicht bloß die Geschirre, weithalb es bei allen Haushfrauen als treffliches Waschmittel gilt, es reinigt und heilt auch innere und äußere Gebrechen des menschlichen Körpers.

Bei alten Schäden, faulen Bunden, bei allen, selbst freßartigen Geschwüren, sogar bei Brünaß dient Binntraut in außerordentlicher Weise. Es wäscht aus, löst auf, brennt gleichsam das Schadhafte weg. Das Kraut kommt entweder als Wabu oder bei Waschungen, Wickeln, Waslagen, oder indem es selbst in nasse Tücher eingeht und auf die Leibenden Stellen gelegt wird, dann besonders bei gewissen Dämpfen zur Verwendung.

Näheres enthält die Beschreibung der einzelnen Krankheiten. Manigfalter noch sind die Dienstleistungen des Binntrauts nach innen.

Seit Thee, der nie schaden kann, reinigt den Magen. Man nehme von Zeit zu Zeit (nicht täglich) eine Tasse. Er lindert die Schmerzen bei Grippe und Steinleiden und bringt vor allem den Leidenden Hilfe, die Gefahr werden haben im Wassermaßen (Urinen). Da ist er einzig, unerreichbar und unersetzbar. Die Binntrautblätter, speziell für diese Nebel, sollen nur angedeutet werden. Gerade solche Seiten sind empfehlenswert — und so häufig! Man beachte wohl das einfache und ohne jede Mühe zu bekommende Schmerzlinderung! Täglich sollen solche Kräfte neben der eventuellen äußeren Anwendung eine Tasse Binntrautthee trinken.

Bei Blutungen, Blutbrechen zählt er mit zu den ersten und besten Theen. Wer Blut bricht, nehme ihn sofort ein.

Sich keine Fälle, in denen nach vier Minuten schon völliger Stillstand eintrat.

Bei starkem Nasenbluten ziehe man durch die Nase niederkolt folchen Thee auf. Er wirkt zusammenziehend und hilft schnell.

Sotchen, die von Blutlüssen heimgesucht werden, empfiehlt täglich ein bis zwei Löffel dieses Thees zu trinken.

In jeder Haushaltsapotheke sei Binntraut in genügender Menge vorhanden, daß man es im Falle der Not, die oft plötzlich hereinkommt, sofort zur Hand habe.



Inhalt einer kleinen Hansapfütze.

I. Zimtinen	Lindenblüthen, Lungenfrucht, Mäuse, Meine, Heidelbeeren, Rosmarin, Bachholzbeeren, Wermuth.	Hugentroß, Baldrion, Gengelj, Foenum græcum, Husflattich, Seinsamen, Ringe, Salbei, Santal, Bermuth; ferner Knochenpulver, Rohlerstaub, Freidemeßl.
II. Tee	von Engelta, Minzine, Mittich, Hugentroß, Baldrion, Bitterflee, Brennessel, Dornblattblüthen, Eisstich, Eichenrinde, Erdbeeren,	Geißweiergras, Laußendguldenbeere, Beilchen, Bachholzbeeren, Baldmießl., Begoniant, Bermuth, Bollfrucht, Büßhütchen, Zinnfrucht, Gagebuttien, Hollunder, Husflattich, Johanniskraut, Ranunc.
III. Rübler	von Maut, Mloë, Ungesäfa, Rüttich,	Senföl, Rumpfher, Raute, Bachholzbeeren; ferner Mandeföl, Relfenöl, Galatij, Spitzer.
IV. Dose	von Engelta, Minzine, Mittich, Hugentroß, Baldrion, Bitterflee, Brennessel, Dornblattblüthen, Eisstich, Eichenrinde, Erdbeeren,	Wachholzbeeren; ferner Büßhütchen, Zinnfrucht, Gagebuttien, Hollunder, Husflattich, Johanniskraut, Ranunc.

Kraut-Dährmittel und Verwandtes.

Rezept zur Bereitung des Kleinenbrodes.

Man läßt in der Mühle den Weizen mahlen mitunter der Gründen; * man soll deshalb die erhaltene Masse stets gut mischen. Von dem Kleinenbrode nimmt man 1, 2, 3 bis 4 Kilo (je nachdem man für so manige oder mehrere Personen zu backen hat) in eine Schüssel und macht mit heißem Wasser einen Teig an, über die Nacht an einem nüßlich warmen Orte stehenbleibt. Der Sauerteig, noch Salz, noch anderer Gewürz darf an den Teig kommen.

Am andern Tage formt man aus dem Teige kleine, länglich runde Latschen oder Rädchen, bringt sie in den wie zum Backen gewöhnlichen Brodes geheizten Backofen und läßt sie $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ Stunden in der Hitze.

Sogleich beim Herausnehmen steht man daß gebackene Brod auf 3 — 4 Gefunden / in fiedend heißes Wasser, dann kommt es gleich wieder zur Eröffnung kurze Zeit in den Ofen. Diese letztere Manipulation habe ich von einem Prior der Trappisten erfahren, der sagte, er habe das Backen solchen Brodes

* Wer bei größerem Verbrauch von Kleinenbrod sich eine der extra hiezu bestehenden Schrotmischung anfertigen kann, ist am besten daran: er kann nie betrogen werden. — Sie faßt in Tiro einen Sojeflor, welcher ein schwères Wagnesleben hatte. Man reichth ihm das Kleinenbrod und eine solche kleinere Mischtheile. Hierab ließ er diese von Bienen kommen und machte in den Stunden der Handarbeit leicht den Müller und den Schreiber. Er hat sich kein Mehl selbst gemacht, und seine wadere Frau hat ihm das Brod gebacken. Es wurde so gesund und sein Regen mit ihm, daß dieser fortan bei seiner Speise mehr den Dienst verweigerte.



Lange und auf verschleierte Weise probirt und gefunden, daß diese Art des Backens die heile sei, indem so aus der Kiste außer Nähr-, inabsonderer Zuckerstoff ausgezogen werde.

„Ich kenne viele Männer, die mit Bäckerei solches Brod ge-geßen haben, jetzt noch eßt und sagen, daß es bei Magen-, bei Verdauungs-, insbesondere bei Hämorrhoidal-Beschwerden vorzügliche, einzige Dienste leistet.

„Andere habe ich gefunden, die das geschmack- und gewürzigste Brod beim ersten Versoßen sonderbar fad fanden, die aber später, ich kann sagen, mit fast leidenschaftlicher Vorliebe darnach ge-griffen haben.

Das gebadete Brod werde an einem kalten Dore aufse-währt und, sollte die Brüste zu hart sein, mit einem feuchten Linge umwunden.

Etwas über die „Krautsuppe“.

Sieh hin der Ueberzeugung: wenn die Krautsuppe erfammt und benötigt wird, kann man eine große Menge ungünstiger Menschen beglücken. Gerade die Krautsuppe ist nicht bloß wegen ihrer außer-ordentlich guten Rechthoffe zu empfehlen, sondern auch weil sie sehr wohlfeil und leicht zu bereiten ist.

Ein Herr von Stand, der diese Krautsuppe kennen gelernt hatte, kaufte bei einem Bäuerin zwei große schwarze Laibe Brod. (Das schwarze Brod ist bekanntlich nur von Roggennudel hergestellt und wird für die Landleute genau eingenahmen, so daß nur wenig Kleie zurückbleibt und mithin außer Rechthoff des Roggens aus-genutzt wird.) Diese zwei Laibe Brod ließ der Herr in kleine Schnittchen schneiden und auf eine blecherne Platte bringen, welche auf den heißen Herd gesetzt wurde, um das Brod sonst als mög-lich auszutrocknen. So recht hart getrocknet wurde es in einem Möhrer zu einem großen Bulver gestoßen. Wollte er eine Kraut-suppe, so rührte er zwei bis drei Löffel voll von diesem Brod-pulver in siegende Fleischbrühe, hat ganz wenig oder gar kein Ge-nüß, ebenso nur wenig Fleischbrühe davon. In zwei Minuten war die Suppe fertig. Sie schmeckt vorzüglich, gibt sehr gute Nahrung und benötigt keine oder doch nicht viel Gafe. — Statt Fleischbrühe hat der Herr öfters Milch genommen und, wenn die im Sieden war, daß Brodmehl eingerührt. Nach zwei Minuten war auch diese Suppe fertig. Dieselbe hat noch einen großen

Borug vor der mit Fleischbrühe bereitetten, weil ja die Milch die meisten Rechthoffe hat.

Hatte der Herr gerade keine Milch und keine Fleischbrühe, so ließ er Bäcker steden und in's liegende Bäcker dieses Brodmehl einröhren. Es kam dann etwas Gewürze und Rindfleßmahl dazu, und auch diese Suppe verdiente den Namen Kraftsuppe.

Eines Tages, in der Kirchweihwoche, kommt dieser Herr in ein Haus, wo die Bäuerin Brod aus Spez gekauft hatte, der dem Kästen ähnlich ist. (Auch dieses Getreide wird bei den Land-leuten möglichst genau eingemahlen.) Er kaufte sich zwei solcher Brode und verfuhr wie beim schwarzen Brod. Er mißte dann das gewonnene Brodmehl mit dem früher genannten durcheinander und ließ sich von dieser Mischung die Kraftsuppe machen, wie vor-hin beschrieben ist. So bekam er sehrseitl verschiedene Suppen, die auch selbst in ihrer Kraft verschieden sind. Der Bechsel mit beifressen ist sehr gut, damit die Suppe nicht so leicht widerfleht.

Diese Kraftsuppe ist ganz vorzüglich für recht schwache Kinder, weil sie leicht verdaulich und recht nachhaft ist und keine Gafe benötigt. Sie ist auch der Schwachen, heranmaßenden Jugend zu empfehlen, um die Blutarmuth zu heben, durch welche der Körper sehr leidet.

Diese Kraftsuppe ist ferner gut für die Kranken, weil sie

der heruntergekommenen Natur viel Rechthoff bringt.

Endlich ist sie besonders dem hohen Alter zu empfehlen. Wenn die Bähne fehlen, um die festen Speisen gut zerfaulen zu können, so soll man sich an diese Suppe halten. Es sollte keine Sanfttheit geben, mo-die Kraftsuppe nicht eingeschürt ist. Ich habe sie einst einem hohen Beamten gerathen, der mir früher versicherte, er kenne keine ge-fundene und nahrhaftere Suppe.

Bereitung des Honigweins.

(Sehr empfehlenswert für Gefunde und Frante.)

Die alten Deutschen hatten meist oder auch keinen Wein. Daß braune Bier kannten sie nicht, weil es noch keines gab. Ihre Speise war sehr einfach, und derselbigen waren sie ein mäßiger Vollzappmann; sie erreichten ein hohes Alter und erfreuten sich einer außerordentlichen Gesundheit. Dieses hohe Alter und diese außer-ordentliche Gesundheit schrieben sie dem Most (Honigweine zu). Es ist nur Schade, daß dieses edle Getränk so wenig bekannt und an den Ecken dieses allgemein verbreite Brautbier als Getränk

gefunden ist, daß durch die vielen Berücksichtigungen oft nicht mehr als gesundes Getränk betrachtet werden kann. Es sind in den größeren Bierfässern dieser Honigwein gewöhnlich auch Rezepte, wie der Honigwein bereitet werden könnte. Man hört aber auch oft die Klage, daß man darüber gemacht habe, diese Rezepte nachzumachen, aber nie zu einem glücklichen Resultate gekommen sei.

Sie lasse ihn gewöhnlich bereiten, wie folgt: Sie lasse in einen recht reinlichen kupfernen Kessel 60—65 Liter weiches Wasser bringen. Sift daselbe ziemlich warm geworden, so werden circa 6 Liter Honig daran gebracht. Nun läßt man Wasser und Honig recht gelinde $1\frac{1}{2}$ Stunden ziehen. Zeitweilig wird der schwüle Schleim, der sich oben ansetzt, weggeschöpft. Sift die Zeit des Ziedens vorbei, dann wird dieses Honigwasser ausgeschöpft in kleinerne oder irgendeine Gefäßküre. Sift dann selbige so abgetaut, daß es noch mehr Wasser hat als das Wasser, das an der Karren Sonnenhitze erwärmt wurde, dann wird es in ein sorgfältig gereinigtes Faß gebracht. Der Spund wird darauf gelegt, aber nicht bereitgestellt. Sift der Kessel ziemlich warm, dann beginnt nach 5—10 Tagen die Gährung. Nach ungefähr 14 Tagen Gährungszeit wird dieser junge, gegohrene Honigwein in ein anderes Faß abgezogen. Die Hefe bleibt natürlich weg. Um zweiten Faß dauert die Gährung ungefähr 10—14 Tage, und wenn der Honigwein ganz ruhig wird, daß man im Faß nichts mehr hört, dann wird das Spundloch geschlossen. Nach 3—4 Wochen wird er hell und ist trinkbar.

Wird er dann in Gläsern abgezogen, gut verstopft und im kalten Sand gehoben, so mußt er in einigen Tagen ähnlich staft. Dieses Getränk ist sehr trinkend; deshalb trinken es die Sünderkranken recht gerne. Wenn Kränke mehr Wein trinken können, so ist ihnen ein solcher Honigwein ein Laihal. Er ist aber auch den Gesunden ein gutes Getränk; er soll jedoch nur in kleinen Portionen getrunken werden, sonst widersticht er.

Dritter Theil.

Krankheiten.





Bonaventura universitatis
grammatica in terra domino.

G in leitun g.

ie folgenden Krankheitsfälle beruhnen nicht auf Einbildung und Erbsichtung. Es sind sauter aus dem Leben geöffnete Läufersachen, und für jede im Denfelsen genannte oder angedeutete Verföhligkeit stehe ich jederzeit ein. Sie wollen nicht Lärm thagen oder großthun, sondern unterrichten und im Leben dienen. Nur zu gut weiß ich selbst, weshalb man gel und für den harten Stützholz dieser dritte Theil bildet, wie wenig er die Krankheiten erträgt, d. i. vorständig aufhält. Zum Theil hat die Zeit solches nicht erlaubt; in der Skriptfläche aber wollte ich es gar nicht anders haben. Ich wollte nämlich trocken die einzelnen Uebel und deren Heilmittel herabdrucken; ich wollte mit Rücksicht auf den mir zunächst vor Augen stehenden Leserkreis die gewöhnlichen Fälle mehr in Ueberhaltungsform beschreiben, doch so, daß jeder Einzelfall augleich Worte und Zeichen gibt über die Beziehen (Syntome) der betreffenden Krankheit, über die gute Uesetholz der Anwendungen u. s. w.

Wie der im Garten einen Strauß windende Gärtner nicht von allen Blumen pflegt und nicht von jeder Sorte die gleiche Pflege, so lachte ich auch auf dem Krankheitsfälle die am häufigsten unter uns vor kommenden Krankheiten und unter diesen direigen Fälle aus, welche mir beständig leidlich aufsein schien. So und in wie weit ich's getroffen — der Rüffle war gut! Und ich dente, wer mit guten Brillen ohne Brillen — genommenheit sieht, kann auch im Sande monches Goldfürsten finden.

Leber die Schreißform im Willenmeinen habe ich in der Vorrede geschlossen; ich benenne hier nur, daß kleine Wiederholungen, vorzüglich in der Art der Rinnendungen, der Starkeit wegen gefaschen. Bezuglich der Leberen mösse man stets den ersten Theil zu Notthe ziehen. Krankheit ist sind Kreuz, lieber Lehrer! Feder von uns wird früher oder später zum Mindesten ein holches Kreuz zu tragen bestimmen, vielleicht bis zum Sterben. Wir dürfen uns diese Seenge zu erleidern suchen. Schon zu Naaman, dem aufsitzigen Ehrenfürsten, sprach der Prophet Esraias: "Geh hin und wasche dich siebenmal im Jordan, und dein Fleisch wird wieder gesund und du rein werden!"

Möge der Herr die gute Rücksicht, nachdem recht schwer schleppen den Kreuzträger unter die Arme zu greifen, legen!

