

das namentlich bei alten, schwierigen, schwer heilenden Wunden kräftig reinigend und heilend wirkt. Als dann die verschiedenen neueren Desinfektionsmittel: Bor, Karbol, Sublimat u. dergl. Mode wurden, vergaß man die alte treue Arnika, und nur in der Tierheilkunde konnte sie sich noch ein bescheidenes Plätzchen behaupten. Wenn irgend eine Pflanze, so verdient es diese, wieder aus der Vergessenheit gezogen und allgemeiner zur Anwendung gebracht zu werden. Arnika-Tinktur ist in jeder Drogenhandlung um ein billiges käuflich.

Heilkräuter. (Altiſch oder Zwergholunder.) Die Wurzeln dieses Strauches werden getrocknet, gepulvert und davon ein Thee gekocht; man rechnet einen Theelöffel auf eine Tasse. Dieser Thee wirkt reinigend und kräftigend auf die Nieren und regt namentlich bei beginnender Wasser sucht, wo die Urinabsonderung stockt, die Nierenthätigkeit an, so daß der Urin bald wieder reichlicher fließt. Daneben versäume man jedoch ja nicht, die unter „Wassersucht“ und „Nierentrunkheit“ angegebene Allgemeinbehandlung in Anwendung zu bringen. Der Thee kann den Heilungsprozeß wohl beschleunigen, nicht aber allein vollenden.

Heilkräuter. (Augentrost.) Die Blätter dieser Pflanze werden getrocknet, zerrieben und wie Thee abgekocht. Lappen in diese Abkochung eingetaucht und über Nacht auf die Augen gelegt, wirken reinigend und kräftigend auf die Augen. Namentlich in Fällen, wo die Augen durch Überanstrengung geschwächt sind, wirken solche Aufschläge belebend auf das Auge und erhöhen dessen Widerstandskraft und Ausdauer. Auch innerlich kann der Thee genommen werden und stellt er da seines bitteren Geschmacks wegen ein gutes Magenmittel dar.

Heilkräuter. (Baldrian.) Vom Baldrian gebraucht man nur die Wurzel. Dieselbe wird entweder in kleine Stücke zerschnitten und diese in der bekannten Weise als Thee zubereitet oder fein zu Pulver zerrieben. Als solches kann es am bequemsten der Kost (Suppe, Gemüse u. dergl.) beigemengt werden. Auch eine Tinktur wird von der Wurzel bereitet, von der man 10—15 Tropfen dreimal täglich auf Zucker giebt. Baldrian wirkt häufig günstig gegen Kopfschmerzen; hauptsächlich aber wird er angewandt gegen nervöse und hysterische Beschwerden mancher Art. Namentlich wirkt er bei Erregungszuständen und gereizter Stimmung niederschlagend und beruhigend, ohne dabei verdummend auf den Geist zu wirken, wie es die allopathischerseits in solchen Fällen gegebenen Brom-Präparate thun.

Heilkräuter. (Bitterklee oder Sumpfklee.) Die Blätter können entweder frisch gekaut oder in getrocknetem Zustande zum Thee verwandt werden. Wie alle Bitterkräuter übt auch der Bitterklee eine günstige Wirkung auf den Magen aus. Er regt denselben zu lebhafterer Absonderung des Verdauungssaftes an und fördert dadurch die Verdauung. Noch kräftiger wirkt er, wenn man ihm ein wenig Wermut oder auch zerstoßene Wacholderbeeren zufügt.

Heilkräuter. (Bockshornklees) (Foenum graecum). Eines der wichtigsten und wirksamsten Mittel aus unserem Kräuterschatz. Aus dem Samen des Bockshornklee wird ein Pulver bereitet und kommt dieses innerlich wie äußerlich zur Anwendung.

Innerlich wirkt es als Thee zubereitet kühlend bei fieberhaften Zuständen. Auch als Gurgelwasser bei Halsentzündungen aller Art leistet dieser Thee (natürlich abgekühlt) gute Dienste.

Geradezu großartig wirkt Foenum graecum aber, äußerlich angewandt, bei allen entzündlichen Prozessen, die in Eiterung überzugehen drohen oder schon übergegangen sind. Nach den Regeln des Naturheilverfahrens behandelt man derartige Erkrankungen mit heißen Aufschlägen, Dampfkompresse, örtlichen Dampfbädern, um den Eiterungsprozeß zu beschleunigen und die kranken Stoffe aus dem Körper auszuschleiden. Viel schneller und sicherer erreicht man das jedoch mit Foenum graecum. Das Pulver wird zu diesem Zwecke zu einem dicken Brei eingekocht und dieser in einem Leinwandläppchen, so heiß wie es der Kranke vertragen kann, auf die entzündete Stelle gelegt und gewechselt, sobald es abzukühlen beginnt. Die Wirkung ist geradezu erstaunlich und nur derjenigen eines starken Zugschiffers zu vergleichen; dabei ruht es aber nicht wie letzteres Entzündung der Haut oder gar Blasenbildung hervor, sondern bewirkt langsam und sicher den vollständigen Eiteraustritt aus dem Körper. Seine Anwendung empfiehlt sich namentlich bei Geschwüren, Furunkeln und Karbunkeln, bei offenen Weinschäden u. dergl. Etwas widerlich ist nur der Geruch des Breies, doch bei den sonstigen trefflichen Eigenschaften wird wohl ein jeder diese kleine Unannehmlichkeit gern mit in den Kauf nehmen.

Heilkräuter. (Dornschleebüten) sind ein außerordentlich milde wirkendes Abführmittel. Bereitet man aus denselben einen Thee und giebt davon eine Zeit lang morgens und abends eine kleine Tasse, so wird sich bei nicht gerade zu veralteten Fällen von Verstopfung nach einiger Zeit regelmäßiger Stuhlgang einstellen. Auch fügt man es gern andern magenstärkenden Kräutern (Wermut, Rosmarin, Wacholderbeeren u.) als Beigabe zu.

Heilkräuter. (Eichenrinde.) Die Abkochung junger, zerfleuerter Eichenrinde dient auch zu innerlichem wie äußerlichem Gebrauch. Innerlich verabreicht, 1—2 kleine Tassen täglich, regt sie die daniederliegende Magenthätigkeit an und erweckt einen frischen und gesunden Appetit.

Außerlich dient sie auch mehrfachen Zwecken. Aufschläge davon, d. h. Leinentücher in die Eichenrinde-Abkochung getaucht, brugen Geschwülste mannigfacher Art zum Schwinden; ja selbst ein Kropf, der noch nicht zu weit herangewachsen ist, wird durch solche Aufschläge häufig noch verteilt. Auch als Wundwasser, namentlich bei alten, schwer heilenden Wunden ist die Eichenrindenabkochung nicht zu verachten.

Aber auch Bädern, namentlich Sitzbädern, kann man diese Abkochung mit Vorteil beifügen. Wunden und Geschwüre am After und den Geschlechtsteilen, wie sie häufig bei den verschiedenen Geschlechtskrankheiten vorkommen, heilen so viel schneller als bei Verabfolgung gewöhnlicher Wasser-

bäder. Endlich können sich auch Hämorrhoidarier mit Erfolg dieser Bäder bedienen. Die Eichenrinde wirkt durch ihren Tanningehalt zusammenziehend auf die Blutgefäße und bewirkt so bei entsprechender Allgemeinbehandlung Rückbildung der erweiterten Blutgefäße am After.

Bemerkt sei noch, daß die Eichenrinde länger gekocht oder gebrüht werden muß als die andern Kräuter, um ihre wirksamen Bestandteile an das Wasser abzugeben; eine halbe Stunde wird hierfür genügen.

Heilkräuter. (Enzian.) Eine Pflanze, die in Nord- und Mitteldeutschland selten, in den Alpen und dem Boralpengebiet sehr häufig vorkommt. Wirkt als Thee oder Tinktur (20 Tropfen auf Zucker) anregend auf die Magenthätigkeit. Auch bei Übelkeiten, Schwindelanfällen und Ohnmachten, die häufig durch Magenverstimmungen hervorgerufen werden, leistet Enzian gute Dienste.

Heilkräuter. (Erdbeere.) Von den Erdbeeren gelten im allgemeinen nur die Früchte als Genußmittel. Daß dieselben aber auch arzneilichen Wert haben, ist den wenigsten bekannt, und doch sind dieselben bei Gries-, Stein- und Leberleiden von ausgezeichnete Wirkung. Man läßt 2 mal täglich $\frac{1}{4}$ Liter verzehren.

Aber nicht nur die Früchte der Erdbeere, sondern auch die Blätter derselben sind zu verwenden. Ein Thee davon bereitet, ist, namentlich mit Zusatz von etwas Waldmeister, für Gesunde und Kranke ein erfrischendes Getränk. Bei Keuchhusten hat man beobachtet, daß bei Genuß von Erdbeerblätterthee die Zahl der Hustenanfälle sich verminderte und die Dauer der Krankheit abgekürzt wurde. Selbstverständlich darf auch hierbei die Allgemeinbehandlung nicht außer acht gelassen werden.

Vorsicht vor den Wurzeln des Erdbeerkrautes! Dieselben haben schädliche Wirkung.

Heilkräuter. (Fenchel.) Fenchelkörner, fein gemahlen und ein Theelöffel davon 5 Minuten mit einer Tasse Wasser oder Milch gekocht, wirkt ähnlich wie Anis gegen Blähungen und Aufgetriebenheit des Leibes. Desgleichen ist diese Fenchelabkochung ein sicheres Linderungsmittel bei Kolikanfällen, wie solche namentlich im Sommer und Herbst durch Genuß unreifen Obstes und jungen Bieres entstehen.

Auch auf die Augen wirken Aufschläge mit Fenchelabkochung reinigend und kräftigend, und bei Kopfdampfbädern setzt man dem kochenden Wasser gern einen Löffel Fenchelpulver zu, weil der Dampf von den Augen dann besser ertragen wird wie der reine Wasserdampf.

Heilkräuter. (Hagebutten) nennt man die Frucht der Hundsrose. Diese Frucht ist ein bewährtes Mittel gegen Stein- und Nierenleiden, ferner gegen Urinverhaltung und Blasenkatarrh.

Man sammelt die Hagebutten am besten im November. Dieselben werden zunächst von den Kernen im Innern befreit, dann an der Luft, jedoch im Schatten getrocknet und an einem luftigen Ort bis zum Gebrauch aufbewahrt. Aus diesen getrockneten Früchten kann man nun einen Thee bereiten, von dem man täglich 1—2 kleine Tassen trinken läßt.

Man kann aus den Hagebutten jedoch auch eine Tinktur herstellen. Die entfernte Frucht kommt zu gleichen Teilen mit gereinigtem Spiritus, Korn- oder einem andern unverfälschten Branntwein in ein Glas, welches gut verschlossen und einige Tage (bei Spiritus 3—4, bei Kornbranntwein 5—6) ruhig stehen gelassen wird. Hat die Flüssigkeit eine hellziegelrote Farbe angenommen, dann ist die Tinktur fertig. Von derselben giebt man täglich 2- oder 3 mal einige Tropfen in einem Löffel Wasser ein.

Daß die Hagebutte auch in der Küche zur Bereitung von Saucen u. benutzt wird, dürfte allgemein bekannt sein.

Heilkräuter. (Heidelbeere.) Die Heidelbeeren sind schon von jeher als Mittel gegen Durchfall (Diarrhöe) bekannt. Sowohl ungekocht als gekocht oder auch zwecks besserer Aufbewahrung gedörrt leisten sie dieselben Dienste. Will man Heidelbeertinktur bereiten, so füllt man eine Flasche zur Hälfte mit Heidelbeeren und gießt die Flasche mit Kornbranntwein voll. Diese Flasche läßt man mehrere Wochen, womöglich an einem recht sonnigen Platz, stehen; alsdann ist die Tinktur zum Gebrauch fertig. Man giebt davon 1 Theelöffel auf 1 Stück Zucker, oder bei heftigeren Anfällen, namentlich bei Ruhrerkrankung, 1 Eßlöffel auf ein kleines Glas heißes Wasser. Diese Gabe, wenn nötig, mehrmals am Tage wiederholt, wird in Verbindung mit den für den gegebenen Fall passenden Verordnungen des Naturheilverfahrens solche Fälle in kurzer Zeit unterdrücken können.

Heilkräuter. (Holunder.) Vom Holunder haben sowohl Blätter wie Blüten, Früchte (die schwarzen Beeren), wie Wurzeln heilkräftige Wirkung. Aus den Blättern und Blüten bereitet man einen Thee, der, wenn längere Zeit fortgebraucht, blutreinigend wirkt. Die gleiche Wirkung hat ein aus Holunderbeeren bereitetes Mus, von dem man am besten jeden Morgen auf nüchternen Magen eine Untertasse voll essen läßt.

Schneidet man die Wurzel in kleine Stücke und bereitet daraus einen Thee, so wirkt dieser durch Anregung der Nierenthätigkeit stark wassertreibend. Bei beginnender Wassersucht, wo der Urin nur spärlich abgeht, bringt dieser Thee häufig noch die ersehnte Hilfe, indem er starke Urinabsonderungen hervorruft und dadurch die etwa schon geschwellenen Füße, Hände oder Leib zum Abschwellen bringt.

Heilkräuter. (Huflattich.) Die frischen Blätter auf entzündete Stellen des Körpers gelegt, ziehen die Hitze heraus und verteilen die Geschwulst. Auch Wunden heilen unter der Bedeckung von Huflattichblättern gut und ohne Eiterung. Will man die Wirkung noch verstärken, so kann man direkt etwas von dem Saft des Blattes in die Wunde drücken (aber vorher gut Blatt und Hände waschen, damit keine Unreinlichkeit in die Wunde kommt).

Aus den getrockneten Blättern kann man einen Thee bereiten, der bei Husten und Verschleimung der Lungen schleimauflösend und reinigend wirkt. Noch kräftiger ist diese Wirkung, wenn man zum Huflattich noch zu gleichen Teilen Spitzwegerich und Lungenkraut zusetzt.

Heilkräuter. (Kamille.) Kamillenthee ist ein allbekanntes Mittel bei Erkältungen und dadurch hervorgerufenen Schmerzen, namentlich der Organe des Unterleibes. Bauchgrimmen, Blasenschmerzen werden durch ein paar Tassen recht heißen Kamillenthees meistens ganz beseitigt oder doch wenigstens gemildert.

Heilkräuter. (Leinsamen) wirkt, zu einem Brei gekocht und zu Aufschlägen benutzt, ähnlich so wie Aufschläge von Bockshornklee, nur etwas weniger kräftig.

Heilkräuter. (Lindenblüten.) Thee von Lindenblüten ist das vollstündlichste Schwitzmittel. Unsere Vorfahren legten sich bei Erkältungen ins Bett, tranken darin ein paar Tassen heißen Lindenblüthen-tee, schwitzten die Nacht und standen am Morgen gesund auf. Auch bei den Anwendungen des Naturheilverfahrens, bei welchen man Schweiß erregen will, wie Packungen und Dampfbäder, kann man ganz gut und namentlich bei Personen, die schwer zum Schwitzen zu bringen sind, ein oder zwei Täßchen Lindenblüthen-tee nebenbei geben. Die Wirkung ist eine durchaus prompte.

Heilkräuter. (Lungenkraut.) Von Lungenkraut allein oder von Lungenkraut vermischt zu gleichen Theilen mit Spitzwegerich und Huf-
lattich wird ein Thee bereitet, welcher bei Husten und Lungenkatarrh schleim-
lösend und herausbefördernd wirkt.

Heilkräuter. (Pfefferminze und Wasserminze.) Diese beiden Minzesorten, von denen die Wasserminze die kräftiger wirkende ist, haben einen außerordentlich günstigen Einfluß auf die ganzen Verdauungsorgane. Namentlich bei sogenannten schwachen Mägen, welche alles mögliche nicht vertragen können, ist Thee, bereitet von einer dieser Minzesorten, von vortrefflicher Wirkung. Der Magen wird gekräftigt und zu lebhafterer Absonderung der Verdauungsflüssigkeit angeregt. Auch bei aufgetriebenem Leibe ist der Thee gut zur Ausleitung der Winde. Und da nun häufig bei aufgetriebenem Leibe Kopfschmerzen bestehen, die eigentlich eine Folge des Aufgetriebenseins sind, so ist der Thee von Minze auch ein Mittel gegen Kopfschmerzen, wenigstens gegen solche Kopfschmerzen, die ihre Ursache in Blähungen haben. Nach Beseitigung dieser Grundursache schwinden die Kopfschmerzen von selbst.

Minze mit Milch gekocht und recht heiß getrunken, ist ein Mittel gegen Bauchgrimmen oder Leibscherzen.

Heilkräuter. (Mistel.) Ein Thee von dieser Schmarokerpflanze, die sich an alte Bäume rankt, ist häufig ein recht gutes und sicheres Mittel bei zu starkem Monatsflusse. Man kann den Thee aus der Mistel allein bereiten oder eine Mischung von Mistel und Zinnkraut nehmen, auch wohl etwas Zimmt dazufügen, welches auch die Heftigkeit der Blutung abzuschwächen imstande ist.

Heilkräuter. (Rosmarin) gehört seiner Wirkung nach auch zunächst zur Gruppe der Magenmittel. Wenn jemand eine belegte Zunge hat, appetitlos ist, an Magenverschleimung leidet, die sich namentlich nach Diätfehlern (zu reichlichem Bier- oder Weingenuss) in Erbrechen morgens auf nüchternen Magen äußert, der greife nach dem Rosmarinpflänzchen, bereite sich daraus einen Thee und trinke eine Tasse davon im Laufe des Tages aus. Gar bald wird er merken, daß die Übelkeit und das Erbrechen aufhört, daß die Zunge reiner wird und der Appetit sich allmählich einstellt. Dann aber wirkt Rosmarin ähnlich wie das Pulver, welches aus der Wurzel des Altkich oder Zwergholunder (s. diesen) bereitet wird, anregend auf die Thätigkeit der Nieren und vermehrt die Menge des Urins, ist also auch am Platze bei Wasserfucht im Anfangsstadium, wo eine Verminderung der Urinmenge sich bemerkbar macht. Man giebt in diesem Falle gern den sogenannten „Rosmarinwein“. Dieser wird bereitet, indem man eine Hand voll feingeschnittenen Rosmarin in eine Flasche thut, die Flasche mit Weißwein auffüllt und einen Tag ziehen läßt. Dann ist der Anzug zum Gebrauch fertig. 3—4 mal am Tage ein kleines Weingläschen hiervon wird bald die gewünschte Wirkung hervorbringen.

Heilkräuter. (Salbei) dient innerem wie äußerem Gebrauche und wirkt in beiden Fällen der Hauptsache nach reinigend. Man braucht es daher bei Verschleimungen des Halses, des Rachens und des Magens, bei ersterem als Gurgelwasser, bei letzterem 1—2 Tassen Thee davon innerlich zu nehmen. Aber auch äußerlich wirkt es reinigend, namentlich bei alten Wunden; die Wundfläche reinigt sich, die Wunde zeigt ein frischeres Aussehen, sowie mehr Neigung zu Heilung.

Heilkräuter. (Spizwegerich) wirkt schleimlösend bei alten Lungenkatarrhen und wird als Thee bereitet, von dem man tagsüber 2—3 Tassen schluckweise nehmen läßt. Man nimmt den Spizwegerich entweder allein oder vermischt mit Huflattich und Lungenkraut.

Heilkräuter. (Tausendgüldenkraut, Wacholderbeeren, Wermut.) Alle drei sind vorzügliche Magenmittel und können jedes für sich oder auch untereinander gemischt gekocht und verabreicht werden. Wacholderbeeren können auch roh gekaut werden, und zwar genügen 10—12 Beeren für den Tag. Alle diese Mittel dienen dazu, den Magen zu reinigen, von etwaiger Verschleimung zu befreien und die Magendrüsen zu energischerer Thätigkeit, d. h. zu stärkerer Absonderung des Verdauungsaftes anzuregen.

Heilkräuter. (Wegtritt.) Diesem Pflänzchen wird eine gute Wirkung bei Steinleiden zugeschrieben und thatsächlich habe ich des öfteren gesehen, daß Steinleidende, welche eine Zeit lang täglich 2—3 Tassen Wegtritt-Thee getrunken hatten, eine Menge größerer und kleinerer Steine durch den Harn verloren. Ob die Wirkung in allen Fällen eine prompte ist, wage ich nicht zu behaupten, jedenfalls ist ein Versuch immerhin zu empfehlen.

Heilkräuter. (Zinnkraut oder Scheuerkraut oder Schachtelhalm.) Dieses Kraut, welches jeder Hausfrau bekannt sein dürfte, weil es zum Putzen von Zinn und Zink benutzt wird — daher der Name Scheuerkraut — ist auch ein wichtiges Heilkraut, welches in keiner Kräuterapothek fehlen dürfte.

Stellt man eine Zinnkrautabkochung her, indem man 2—3 Hände davon mit 1 Liter Wasser 15—20 Minuten siedet und dann durch ein reines leinenes Lappchen seit, so hat man ein ausgezeichnetes Wundwasser. Aufschläge mit dieser Abkochung bringen selbst alte Wunden mit unreiner Wundfläche und speckigem Belag zur Heilung. Bei frischen Wunden ist Zinnkraut natürlich auch am Platze, besonders wegen seiner blutstillenden Wirkung; selbst starke Blutungen können durch Aufschläge mit Zinnkrautabkochung zum Stehen gebracht werden. Bei starkem Nasenbluten giebt es z. B. kein einfacheres und sicherer wirkendes Mittel, als von der Abkochung etwas in die hohle Hand zu nehmen und aufzuschnupfen.

Als Thee innerlich genommen, wirkt Zinnkraut zunächst reinigend auf den Magen. Es empfiehlt sich also, den eigentlichen Magenkräutern (Wermut, Taufengüldenkraut, Salbei etc.) immer auch etwas Zinnkraut beizufügen; die Wirkung wird dadurch nur erhöht.

Geradezu unerseßlich ist Zinnkraut-Thee jedoch bei Harnbeschwerden jeder Art. Mögen dieselben eine Folge von Erkältung, mögen sie eine Folge von Gries- und Steinleiden sein: ein paar Tassen Zinnkraut-Thee bringen sie mit Sicherheit zum Schwinden. Bei Steinleiden lasse ich dem Zinnkraut die Hälfte Wegtritt beifügen.

Heilserum, siehe Seite 227.

Heilung der Krankheiten durch naturgemäße Mittel, siehe Inhaltsverzeichnis.

Heirat, siehe „Ehe“ Seite 237.

Heiserkeit kann von ranher, heiserer Stimme, bis zur völligen Tonlosigkeit gesteigert, vorkommen. Dieselbe tritt ein, wenn die Stimmbänder Spannung und Elasticität verlieren oder gar gelähmt sind, was entweder infolge Schwellung oder Entzündung des Schleimhautüberzuges des Stimmapparates geschieht, oder wenn die Stimmbänder mit Schleim belegt oder geschwürrig sind etc.

Ursachen: Catarrh des Kehlkopfes, des Nasen- und Rachenraumes, der Luftröhre, der Lungen (Heiserkeit bei Lungenschwindsucht) etc.

Kurvorschrift: Zunächst den Ursachen gemäß. Bei akuter Heiserkeit sind Gurgelungen von 20—24° R. (lauwarmem) Wasser und erregende Halsumschläge, sowie fleißig kühle Waschungen des Halses anzuwenden. Außer den fortzusetzenden Halsumschlägen, die beim Lästigwerden zu wechseln sind, ist täglich ein Bettampfsbad mit Extrakompressen um den Hals geraten. Ferner Dampfkompresse um den Hals; bei Abnahme kühle Abreibung desselben. Kehlkopfmassage, viel Aufenthalt in frischer, reiner Luft, Schlafen bei offenem Fenster. Leicht verdauliche, reizlose Kost.

Dann vor allem Ruhe, d. h. wenig Sprechen. Singen und Schreien muß ganz unterbleiben.

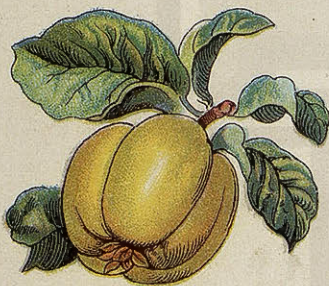
Heil- bezw. Nähr-Pflanzen.



Liebesapfel.



Wald-
meister.



Quitte.



Heidelbeere.



Kalmus.



Flieder.



Kiefer.

Bei chronischer Heiserkeit, d. h. bei tiefliegendem Leiden, sind öftere Gurgelungen von 12–15° R. (kühlem) Wasser und nach Gefühl erregende oder beruhigende Halsumschläge vorzunehmen. Im übrigen dem Grundeiden gemäße Behandlung. Vor allem Stärkungskur, verbunden mit erregenden Ganzpackungen oder Bettdampfbad nebst Extrakompressen um den Hals. Auch Fußdampfbäder und Inhalationen. Bei manchen derartigen Leiden dürfte auch Regenerationskur zu empfehlen sein.

Bei chronischer Heiserkeit, welche vielleicht infolge Lähmung 2c. der Stimmbänder entstanden, kann man außer Halsmassage, die hier ein wichtiger Heilfaktor ist, auch Heilgymnastik, 3. Gruppe (Seite 515) versuchen. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.) Siehe auch noch „Heiserkeit“ unter Aneippkur, sowie Massage im Inhaltsverzeichnis.

Heiserkeit, chronische, geheilt.

Mitgeteilt von W. S. in Fr. (Aus der „Zeitschrift für Gesundheitspflege und Naturkunde“.)

Die Pfingstnummer des „Daheim“ vom Jahre 1880 brachte in ihrem Gesundheitsrat den „Hilferuf“ eines Landgeistlichen, des Pastors St. in D., welcher wegen chronischer Heiserkeit, verbunden mit großer Nervosität, seit zwei Jahren sein Amt nicht mehr versehen könne, bei starker Familie einen Hilfsgeistlichen halten müsse und nach den verschiedensten vergeblichen Kuren der Verzweiflung nahe sei. — Der Einsender dieses bat Herrn Pastor St. um Auskunft und erhielt folgendes Krankheitsbild: Die Stimme ist nach wenigen gesprochenen Worten absolut klanglos und selbst in nächster Nähe nicht verständlich; der Hals zeigt sich innen ein wenig gerötet, Schmerzen sind in demselben nicht vorhanden, nur das Gefühl der Rauheit macht sich unangenehm fühlbar. Dagegen ist der Kopf stets eingenommen, so daß von geistiger Arbeit gar keine Rede sein kann; die Füße sind meist kalt, der Schlaf ist höchst unruhig, der Stuhl gang unregelmäßig, die Schleimhäute der Nase sind so trocken, daß seit Jahren kein Taschentuch gebraucht wurde. — Der Bericht über die bisher gethanen Schritte lautete wörtlich: „Die Krankheit, schon lange durch große Erregbarkeit vorbereitet, brach 1878 nach einem starken Kehlkopfkatarrh aus. Der Hausarzt verordnete zunächst Ruhe, dann Pinselungen mit Höllenstein. Da sich mein Zustand nicht besserte, schickte er mich nach Thüringen zu einer Emser Brunnenkur. Dabei wurde es aber noch schlimmer, und ich reiste nun nach Halle zu Prof. W., der mir oberbayerische Luft und oberbayerisches Bier riet. Beides (in Tegernsee und Berchtesgaden reichlich genossen) war an und für sich gut, aber — Hilfe brachte es nicht! In meiner Angst suchte ich Prof. v. J. in München auf, eine medizinische Autorität I. Ranges. Dieser verworf W.'s Ansicht und die Bierkur erst recht, riet mir, nach Reichenhall zu gehen und die Elektrizität zu probieren. Ich ließ mich täglich elektrifizieren und nahm Solbäder, — auch das war vergebens! Ich reiste nun zu Prof. L. nach Berlin. Abermals elektrifizieren und absolute Ruhe auf ein Jahr. Das Jahr lief ab und ich konnte noch nicht sprechen. Da versuchte ich 1879 eine Kaltwasserkur in Thale, dann eine homöopathische Kur, — alles ohne Erfolg.“ —

Die Behandlung nach den Grundsätzen der Naturheilkunde begann im Juni 1880 und gestaltete sich wie folgt: öfters ein laues Bad mit tüchtigem Kneten des Körpers; täglich 2 malige milde Ganzabreibung; stündlich gurgeln mit kühlem Wasser; Schlürfen lauen Wassers in die Nase; kräftiges Frottieren der Beine und Füße; möglichst viel Aufenthalt in frischer Luft (Arbeit im Gemüsegarten). Nach einiger Zeit traten abends Fußdampfbäder und nächtliche Bein- und Rumpfspackungen hinzu. Die Diät war völlig reiz- und möglichst fleischlos; Brot, Obst und Milch — welche gut vertragen wurden, bildeten die Hauptnahrungsmittel.

Im Februar 1881 schrieb Herr Pastor St.: „Ich habe gestern Predigt und Abendmahl in meiner Kirche abgehalten und dann noch eine Probepredigt im benachbarten Du. — Gott sei Dank!!“

Der vollständige Name, sowie die Einwilligung zur Veröffentlichung liegen der Redaktion vor. Siehe auch Krankengeschichte Seite 83 unter „Badekuren“.

Heiße bez. warme Sitz- und Bannenbäder, siehe Inhaltsverzeichnis.

Heißluftbäder sind solche, bei welchen zur Erzeugung der nötigen Wärme statt des Dampfes heiße Luft in besonders dafür eingerichtete Zimmer oder Kasten geleitet wird. Näheres siehe unter russisches, irisch-römisches (oder türkisches) Dampfbad und Heißluftbad im Kasten.

Heiße Speisen und Getränke, die Schädlichkeit des Genusses derselben, siehe Inhaltsverzeichnis.

Heiße und warme Umschläge bez. Dampfkompresen, siehe Inhaltsverzeichnis.

Heißhunger ist ein plötzlich eintretendes Hungergefühl, wird dasselbe nicht gestillt, so kann Übelkeit, Schwäche und selbst Ohnmacht die Folge sein.

Man findet den Heißhunger bei Kranken, welche an chronischem Magenkatarrh, Zuckerharnruhr, Hirn- und Rückenmarkkrankheiten, Hypochondrie, auch Hysterie u. leiden.

Kurvorschrift. Zunächst Befriedigung des Heißhungers, doch langsam und nicht zuviel auf einmal essen. Im übrigen den Ursachen gemäß Stärkungs- oder Regenerationskur.

Heizung. Ein wichtiger Abschnitt in unserer Häuslichkeit ist die Heizung der Zimmer. Gerade damit wird noch sehr gegen die Hygiene (Gesundheitslehre) gesündigt.

Jeder Ofen braucht bekanntlich auch viel Sauerstoff, wenn er gut brennen soll. Der Sauerstoff ist nun das allerwichtigste Lebensselement für den Menschen. Da meist nicht genügend frische, reine, sauerstoffreiche Luft den Zimmern zugeführt wird, deshalb schmälert der heiße Ofen dem Menschen sein größtes Bedürfnis. Außerdem ist es auch noch die große Ansammlung von Kohlenäure, die der Mensch ausatmet, wodurch die Zimmerluft zumal im Winter sehr verschlechtert wird, wozu sich noch andere die Luft verpestende Ausdünstungen gesellen.

Ferner wird die Luft des Zimmers durch manche Heizung, wie z. B. Heizluft- oder Dampfheizung sehr ausgetrocknet, wodurch sie ebenfalls für die Lungen sehr ungeeignet gemacht wird. Man muß daher sein Augenmerk auf einen solchen Ofen oder Heizungsanlage richten, welche genügend ventilirt (Einführung guter, Ausföhrung schlechter Luft) und ferner die Luft nicht zu sehr austrocknet. In letzterem Falle muß daher fleißig für geeignete Feuchtigkeit (durch Zerstäuber etc.) gesorgt werden. Ferner läßt sich auch dadurch die Luft feucht erhalten, daß man über die Heizkörper einer Dampfheizung kleine Pfannen anbringt, die beständig mit Wasser gefüllt sein müssen, und die bei Heizwerden des Ofens das Wasser verdampfen.

Die beste Heizung ist daher 1. eine Warmwasserheizungsanlage nebst guter Ventilation, weil diese die Luft nicht sehr austrocknet;

2. ein Regulierofen, der gleichfalls die Luft nicht sehr austrocknet und weil hier die Kohlen von oben nach unten brennen, wodurch die Gase fast vollkommen verzehrt werden, also nicht in das Zimmer bringen können, wie dies bei den sogenannten Kanonenöfen oder auch bei manchen mangelhaften Rachelöfen der Fall ist. Die Regulieröfen brennen bei der nötigen Luftzufuhr und genügendem Heizmaterial den ganzen Winter ununterbrochen und entwickeln eine schöne gleichmäßige Wärme.

Der schlechteste Zimmerofen ist der ungefüttete eiserne Ofen, der sog. Kanonenofen, da er schon bei mäßiger Feuerung oft glühend wird. Ein glühender Ofen verzehrt aber nicht nur den im Zimmer befindlichen Sauerstoff, sondern verwandelt durch seine schädliche Ausströmung die noch im Zimmer befindliche Luft in eine ungesunde.

Die eisernen Ofen mit Mantel (sog. Mantelöfen) müssen einen mit Backsteinen ausgefütteten Feuerraum haben, sonst besitzen sie fast dieselben hygienischen Nachteile wie der Kanonenofen.

Besser als die eisernen Ofen sind die Rachelöfen (Meißener und Berliner Ofen), trotzdem auch diese nicht auf der hygienischen Höhe stehen.

Bemerkt sei hier noch, daß die Zimmer durchaus nicht überheizt werden dürfen, wenn man mit seiner Familie gesund bleiben will. Man findet häufig eine Zimmervärme von 18—20° R. und darüber. Daß eine solche heiße trockene Luft dem Menschen schädlich sein muß, dürfte wohl einleuchtend sein. Eine Zimmervärme von 15° R. wird für jedermann genügen, der sich nicht schon verwöhnt hat.

Im übrigen verweise hierzu noch auf den Artikel „Lüftung“.

Heftiges Fieber (Zehrfieber) kommt bei abzehrenden Krankheiten, z. B. bei Lungenschwindsucht (Tuberkulose) in den letzten Stadien vor, wo neben Fieber auch noch heftig erschöpfende Schweiß (Nachtschweiß), welche bei Schwindsüchtigen so sehr gefürchtet sind, eintreten.

Dann kommt dasselbe aber auch bei langwierigen Eiterungen und Zerstörungsprozessen vor, z. B. bei Knochenkrankheiten, Geschwulstformen, Gelenkentzündung etc.

Kurvorschrift. Man vermeide alle Aufregung, ferner Vermeidung von Unterbetten, am besten ist es, Patient liegt auf Strohlager. Bei etwaigen nächtlichen Schweiß oder bei trockener Hitze sind 18 bis 20° R. (laue)

Ganzabwaschungen oder milde Ganzabreibungen, auch wenn möglich Sitz- und Halbbäder von 24—26° R. (lauwarm) anzuwenden. Vermeidung von geschlechtlichen Excessen, überhaupt ist in Ausübung der geschlechtlichen Befriedigung große Zurückhaltung sehr geboten. Milde Stärkungskur.

Bei örtlichen Entzündungen infolge Zerstörungsprozesses kühlende Waschungen, beruhigende Umschläge, sowie bei Fieber Fieberbehandlung. Siehe auch „Lungenschwindsucht und Abzehrung“.

Ferner sind auch kurzdauernde Rumpfs- und Beinpackungen, täglich 1—2, von gutem Erfolg.

Bei chronisch kalten Füßen kann man ein leichtes Fußdampfbad mit darauffolgender kühler Abreibung derselben anwenden. Nahrhafte, reizlose Kost, wie in der Stärkungskur angegeben. Viel Genuß von frischer Luft im Zimmer und im Freien (Schlafen bei offenem Fenster), um eine bessere Blutbildung und Blutcirculation herbeizuführen. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.) Siehe auch „Fieber“ unter Kneippkur.

Gemd, nasses, siehe Inhaltsverzeichnis.

Herz, siehe „Ofen“.

Das Herz (Figur 163 und 164).

Das gesunde Herz des Menschen ist im ausgewachsenen Zustande ein ca. 15 cm langer und an seiner breitesten Stelle 9—10 cm breiter, hohler, sehr starker Muskel, der mit besonders wichtigen Nerven und vielen desgl. Blutgefäßen versehen ist. Sein Sitz ist mit geringer Neigung nach links in der Brusthöhle zwischen den beiden Lungenflügeln, und zwar derart, daß seine breite Seite nach oben und hinten, seine Spitze aber nach vorn und unten gegen die 5. und 6. Rippe neigt. Eine weiße, durchsichtige Haut, die das Herz gleich einem Mantel umgiebt, ihm gewissermaßen festen Halt verleiht, wird Herzbeutel genannt. Die innere Wand desselben ist durch eine schlüpfrige Flüssigkeit befeuchtet, die durch Ausdünstung erzeugt, jedoch, um zu großer Anhäufung vorzubeugen, zum Teil wieder aufgesogen wird.

Der innere hohle Teil des Herzens ist durch eine von oben nach unten gehende Scheidewand in zwei ganz gleiche Hälften geteilt. Diese Hälften, sowohl die rechte wie die linke, sind abermals durch zwei Horizontalwände geteilt, so daß je ein oberer und ein unterer Raum entsteht, das Blut aber von oben nach unten durch die zuletzt genannten Horizontalwände gelangen kann, während die erstgenannte Längswand undurchdringlich ist. Die unteren, an der Spitze des Herzens liegenden Räume werden Kammern, die nach oben liegenden Vorkammern, auch Vorhöfe genannt.

Die Hauptaufgabe des Herzens ist die Unterhaltung des Blutkreislaufes, weshalb es zu fortwährender Bewegung verurteilt ist. Von der Dauer dieser Bewegung hängt das Leben ab. Stillstand des Herzens ist gleichbedeutend mit Tod, wie unregelmäßige Bewegung gleichbedeutend mit Krankheit ist. Die Bewegung selbst ist abhängig vom Blute, welches fortwährend durch das Herz strömt, indem es sich nach vollbrachtem Lauf durch den Körper durch zwei große Blutaderstämme in die rechte Vorkammer, von da in die rechte Kammer und aus dieser durch einen Schlagaderstamm, der am oberen Teil der Kammer in der Nähe der Scheidewand liegt, in die

Lungen
es durch
gelangt
ader, M
die entf
Herzen
kleinen
den Rb

des S
fernu



1 Red
Herzta
4 Lin
der o
7 M
tamm
arteri

wäh
zwif
die
und
in
leid
fini
Rb

Lungen ergießt, woselbst es oxydiert. — Den Weg aus den Lungen findet es durch vier Blutadern, die in die linke Vorkammer münden; von hier gelangt es in die linke Kammer, von welcher aus es durch eine große Schlagader, Aorta genannt, aus dem Körper gelangt, um diesen bis in die entferntesten Teile zu durchfließen. Den kurzen Weg des Blutes vom Herzen durch die Lungen und zur linken Vorkammer zurück nennt man den kleinen Blutkreislauf, während der Weg von der linken Kammer durch den Körper und zurück der große Blutkreislauf genannt wird.

**Vorderansicht
des Herzens nach Ent-
fernung des Herzbeutels.**

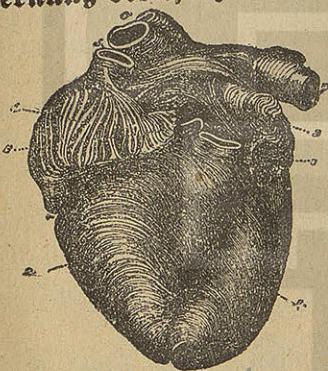


Fig. 163.

- 1 Rechte Vorkammer. — 2 Rechte Herzammer. — 3 Linke Vorkammer. — 4 Linke Herzammer. — 5 Mündung der oberen Hohlader. — 6 und 7 Mündungen der Lungenvenen- kammer. — 8 Ursprung der Lungen- arterien. — 9 Ursprung der Körper- schlagader.

**Das Herz nach Entfernung der
vorderen Wand der Herzkammer.**

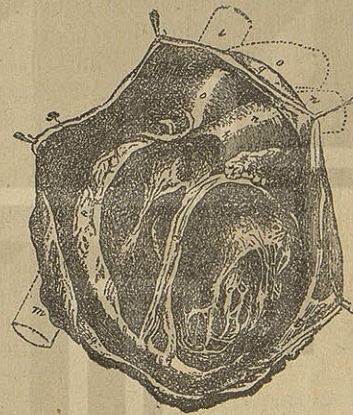


Fig. 164.

- a Rechte Herzkammerwand. — b Linke Herzkammer- wand. — c Scheidewand zwischen rechter und linker Herzkammer. — d Höhle der rechten Herzkammer. — e Höhle der linken Herzkammer. — f Drei- zippige Klappe. — g Zwei- zippige oder mühen- förmige Klappe. — h Eingang in die Lungen- pulssader und i Eingang in die große Körper- pulssader; beide mit 3 halbmondförmigen Klappen. — k Rechter Vorhof (rechtes Herzohr). — l Obere Hohlader. — m Untere Hohlader. — n Lungen- pulssader. — o Große Körperpulsader (Aorta). — p Linker Vorhof (linkes Herzohr). — q Herz-beutel.

Die Kraft, die die beiden Kreisläufe unterhält, liegt in der fortwährenden Ausdehnung und Zusammenziehung des Herzens, die jedoch zwischen den Kammern und Vorkammern ständig wechselt. Während nämlich die beiden Vorkammern sich ausdehnen, saugen sie das Blut, aus Körper und Lungen kommend, ein; durch ihr Zusammenziehen treiben sie dasselbe in die Kammern, die sich im gleichen Moment ausdehnen und so dem Blute leichteren Eintritt gestatten. Sobald nun die Kammern mit Blut gefüllt sind und sich wieder zusammenziehen, wird von ihnen das Blut in die große Körperschlagader, event. in die Lungen- schlagader, geworfen.

Da aber durch die wechselnde Erweiterung und Verengerung der Kammern und Vorhöfen das Blut in letztere zurückgeworfen werden könnte, so hat die Natur die weise Einrichtung getroffen, zwischen Kammern und Vorhöfen Klappen zu konstruieren, die sich beim Erweitern der Kammern öffnen, bei Verengerung derselben sich aber wieder schließen. Ferner, um das bereits in die Schlagadern gedrungene Blut am Zurückfließen in die Kammern zu verhindern, befinden sich am Anfange der Schlagadern halbmondförmige Klappen, die sich zur Aufnahme des Blutes gleichfalls öffnen, dasselbe zu behalten, sich aber schließen.

Beim gesunden Menschen ist die Bewegung des Herzens, erzeugt durch das fortwährende Zusammenziehen der Kammern, eine ganz regelmäßige. Diese deutlich zu fühlende Bewegung wird Herzschlag genannt. Die Zahl der Herzschläge richtet sich nach Alter und Geschlecht. Gewöhnlich zählt man beim neugeborenen Kinde in der Minute 140—150, im 1. Lebensjahre 120, vom 2. zum 3. Jahre 90—110, vom 3. bis zum 7. Jahre 85—90, in der Jugend 80, im Mannesalter 70—75 und im Greisenalter 65—70 solcher Schläge. Beim weiblichen Geschlecht ist der Herzschlag gewöhnlich etwas rascher, jedoch schwächer als beim männlichen Geschlecht. — Aus der Zahl der Herzschläge ist auch die große Geschwindigkeit des Blutumlaufs ersichtlich.

Rechnungsversuche, auf der Zahl der Herzschläge und Größe der Herzhöhlen basierend, haben ergeben, daß die Gesamtmasse des Blutes in annähernd einer Minute durchs Herz geht.

Siehe auch „Blutkreislauf“ Seite 135, sowie „Brust- und Bauchhöhlenorgane“ Seite 174.

Herzbeutelentzündung. Diese Krankheit, welche selten selbstständig auftritt, gesellt sich sehr oft zum Gelenkrheumatismus, häufig jedoch setzt sich eine Erkrankung im Brustkastenraume auch auf den Herzbeutel fort.

Krankheitsbeschreibung. Ein Druckgefühl und Brennen in der Herzgegend, des Patienten bemächtigt sich große Angst, schnelles Atmen, Herzklopfen, Brustschmerz, später schwacher, dumpfer Herzschlag. Mehr oder weniger Fieber.

Auch hört man ein gewisses Geräusch, wie Knickern von Pergament, Sägen u., den Herztönen nachfolgend. Brustfellentzündung, ähnliches Geräusch mit der Atmung.

Wenn ein an Gelenkrheumatismus, Lungen- oder Brustfellentzündung Erkrankter über Schmerzen in der Herzgegend, Herzklopfen und Kurzatmigkeit klagt, so kann man mit großer Wahrscheinlichkeit annehmen, daß er von einer Herzbeutelentzündung befallen ist.

Kurvorchrift. Rumpf- und Dreiviertelpackungen, abwechselnd mit 2—4 fachen 18° R. (lauen), mit trockenem Baumwollen- oder Wollstoff bedeckte Umschläge auf die Herzgegend, nach Befinden von 1/2—2 stündlicher Dauer, verbunden mit 16° R. erregenden Einpackungen, Dauer 2 Stunden. Bei mangelnder Fußwärme sind feuchtwickelte Wärmflaschen daselbst anzulegen, die beim Warmwerden wieder zu beseitigen sind, oder es kann auch ein kurzdauerndes Fußdampfbad vorausgehen.

Bei Fieber ist eine Fieberbehandlung anzuwenden. Im übrigen

ruhige Rückenlage, frische Luft, reizlose Kost und offener Stuhl durch Abführer. Vermeidung von Unterbetten und warmen, steilen Kopfkissen.

Auch kann man statt obigem Verfahren beruhigende Ganz- oder Dreiviertelpackung, oder Bettdampfbad mit Extraktompressen auf die Herzgegend anwenden und auch außerhalb der Packung einige beruhigende (nach Wohlgefühl des Patienten), auch erregende Umschläge auf die Herzgegend legen.

Bei chronischer Herzbeutelentzündung wöchentlich 3—4 erregende Ganz- oder Dreiviertelpackungen mit darauffolgenden Ganzabreibungen. Bei kalten Füßen muß ein kurzes Bett-Fußdampfbad vorausgehen. Nachts erregende Fuß- oder Wadenpackungen, im übrigen sehr sorgsame Pflege, weil diese Krankheit sehr ernst zu nehmen ist, deshalb ist auch Stärkungskur einzuleiten. Auch wird das obige Verfahren gegen die chronische Form angewandt. Unter Umständen Massieren der Arme und Beine bez. Massage wie bei Fieber. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Rneippflur wie bei Rippenfellentzündung.

Herzbeutelwassersucht entsteht erst infolge verschiedener anderer Krankheiten, Herz-, Lungen-, Nieren-, Leberkrankheiten etc. und besteht in einer größeren Ansammlung von Flüssigkeit im Herzbeutel. Diese Wasseransammlung, welche ein bis mehrere Pfund betragen kann, sieht gelblich, sonst klar aus und ist mit Eiweiß, Salzen etc. vermischt.

Diese Kranken haben so große Atemnot, daß sie meistens im Bett kaum liegen können, sondern aufrecht sitzen müssen. Auch ist die blaue Färbung des gedunsenen Gesichts ein Zeichen dieser Krankheit.

Kurvorschrift. Strengstes Innehalten aller naturgemäßen diätetischen Regeln. Den Umständen entsprechend ist Stärkungs- oder Entziehungskur einzuleiten. Auch ist die dem Grundleiden entsprechende Behandlung zu beachten. Im übrigen ist die Kurvorschrift wie bei Herzbeutelentzündung anzuwenden.

Herzentzündung oder Herzmuskelentzündung. Diese Krankheit tritt äußerst selten allein auf, meist gesellt sie sich zu dem Gelenkrheumatismus, sie ist meist die Folge medizinischer Behandlung und läßt häufig Verdickungen und Veränderungen in der Herzklappe zurück und ist die Quelle der meisten Herzfehler, infolgedessen sich dann ein von letzterem betroffener Patient zu einer ganz vorsichtigen Lebensweise befehlen muß.

Krankheitsbeschreibung. In der Regel stellen sich Herzklopfen, beschleunigter Puls, Kurzatmigkeit und Schmerz in der Herzgegend ein, letzterer kann jedoch auch fehlen. Überhaupt sind die Erscheinungen dieser Krankheit wenig bemerklich, so daß sie oft nur ein geschulter Arzt erkennen kann. Im übrigen ähnliche Erscheinungen wie bei Herzbeutelentzündung.

Ursachen. Gelenkrheumatismus, Kindbettfieber, Eiterfieber, Rostkrankheit, dann Erkältungen, Schlag, Stoß auf die Herzgegend, heftige Muskelanstrengung etc.

Kurvorschrift in akuten Fällen. Täglich 1—2 erregende Dreiviertel- oder Ganzpackungen, bei kalten Füßen mit einer feuchttunmickelten Wärmflasche an den Füßen, oder dergleichen Bettdampfbad, in beiden Fällen Extraktompressen auf die Herzgegend, darauf Ganzabwaschung.

Bei heftigen Anfällen beruhigende 18 bis 22° R. Umschläge auf die Herzgegend, verbunden mit erregenden Bein- oder Wadenpackungen, Ruhe, frische Luft, reizlose Kost und täglicher Stuhl, siehe Alysriere. Schlafen bei offenem Fenster. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis. Siehe auch „Entzündungen“ Seite 255.

In chronischen Fällen: Entziehungs- oder Stärkungskur.
Aneipptur: wie bei Rippenfellentzündung.

Herzentzündung, schlimme, geheilt.

Von Naturarzt H. Sperling, Berlin.

(Aus dem Organ „Volksarzt“, für naturgemäße Gesundheitspflege und Heilkunde.)

Frau Kirstein, Berlin, Neanderstraße 7 wohnhaft, erkrankte im Februar 1884 auf das schwerste. Die Diagnose des hinzugezogenen Mediziners lautete auf Herz-, Leber-, Nieren- und Rückenmarkentzündungen und suchte derselbe die betreffenden Entzündungen durch eine Diät zu beseitigen, die aus Cognac, Fleischbrühe, Hackfleisch und dergl. mehr bestand, durch welche die Entzündungen im höchsten Grade vermehrt wurden.

Nachdem man in solcher Weise die Patientin 6 Wochen lang behandelt hatte und ihre Kräfte fast aufgezehrt waren, befand sich dieselbe in einem für die Umgebung schrecklich anzusehenden Zustande und wurde von Arzt und Angehörigen bereits aufgegeben. Trotzdem entschloß man sich auf das Zureden einer Freundin und nur dieser zu Gefallen zur Anwendung des Naturheilverfahrens, an welches man, obwohl verschiedene Beweise für dasselbe vorhanden waren, nicht glaubte, und so wurde ich denn herbeigeholt.

Beim Anblick der Patientin verlor ich, offen gestanden, beinahe selbst die Hoffnung auf Erfolg. Ich fand dieselbe mit rollenden Augen, unartikuliert laute ausstoßend und in einer die Umgebung beängstigenden Erregung daliegend. Der Herzschlag kaum zu zählen, der ganze Körper bis auf die Füße glühend heiß, dann und wann trat Frostschauer ein, später, als das Bewußtsein bei der Patientin wiederkehrte, wurde ich gewahr, daß der rechte Arm gelähmt und sehr schmerzhaft war. Atem sehr beschwert, der Hals geschwollen und ebenfalls schmerzhaft, der Unterleib sehr empfindlich. Bei weiterer Untersuchung ward mir klar, daß das rechte Hüftgelenk, sowie ein Teil der Rückenwirbel ebenfalls entzündet waren, weshalb der Doktor konstatierte rheumatische Erkrankungen in allen Teilen.

Daß diese Erkrankungen sich nicht in einer Nacht oder Woche ausgebildet und zum Ausbruch gekommen waren, ist selbstredend, sondern eine falsche Lebensweise hatte im Lauf der Jahre eine Menge krankhafter und dem Organismus feindlicher Stoffe im Körper angehäuft.

Da Patientin wegen der hochgradigen Erregung der Organe und insbesondere des Herzens, sowie wegen der großen Schwäche und Schmerzen vorerst nicht gebadet werden konnte, so beschränkten sich die ersten Anwendungsformen auf flüchtige, partielle Abwaschungen, vor allen Dingen aber auf Kühlung und Ableitungen, die in sehr gemäßigter Weise und vorsichtig vorgenommen wurden. Am dritten Tage konnte Patientin, da sich Hals-

entzündung
Der Kopf
und konnte
äußerst
die Bein
Noch gr
nach Bef
baden k
gerieben
wurde m
von den
18° R.
war str

an, ihre
bescheu
sonders
packung

Doktor
ließ, ob
die me
aufgege
standen
kann d
tor ge
habe.
former
R. als
unter

Herz
viel G
gewor
Bei A
tiger,
Anstr
oder
strom
Mus
mach

Zusa
weite
hält
der
mus

entzündung und Halsgeschwulst bereits etwas gelegt hatten, Wasser schlucken. Der Kopf wurde freier, die Schmerzen ließen insgesamt immer mehr nach und konnte man nun an erregende Packungen denken, die der Kranken äußerst wohl thaten und ihr große Erleichterung verschafften, dabei wurden die Beine und Arme massiert und andere Ableitungsformen angewandt. Noch größere und schnellere Erfolge wurden erreicht, als man Patientin nach Beseitigung der Gefahr eines Herzschlages erst vorsichtig, dann dreister baden konnte, wobei der Körper übergossen, Beine, Füße und Arme tüchtig gerieben wurden — Wasser 22 bis 24° R. — Nach dem trocknen Abreiben wurde massiert. Die erregenden Packungen, dem Organismus zur Reinigung von den kranken Stoffen dienend, blieben nun länger liegen, Abkistiere — 18° R. — wurden des Tages 2 bis 3, später nur 1 verabreicht, die Diät war streng reizlos.

Der Organismus kräftigte sich so mehr und mehr, die Organe fingen an, ihre Funktionen wieder normal auszuüben, wodurch der Heilprozeß sich beschleunigte. Selbst der gelähmte Arm wurde kräftiger und gelenkiger, besonders als partielle Dampfbäder, Abklistungen, Massage, erregende Einpackungen angewendet wurden.

Nach 8 Tagen war Patientin aus der Gefahr und erklärte nun der Doktor, den ich, bis die Gefahr beseitigt war, noch zur Patientin kommen ließ, ohne daß jedoch seine Anordnungen befolgt wurden, da man sich an die meinigen hielt: „Ich und Ihre Angehörigen hatten Sie wirklich schon aufgegeben, freue mich aber nun außerordentlich, daß Sie die Gefahr überstanden haben und wenn Sie nun das, was ich verordnete, weiter gebrauchen, kann die Genesung nicht ausbleiben.“ Später hat die Patientin dem Doktor gestanden, daß nicht er, sondern ich sie der Genesung entgegengeführt habe. Die Kur wurde mit fortwährender Verringerung der Anwendungsformen noch weiter fortgesetzt, bis ich ungefähr nach drei Wochen die Frau R. als genesen bezeichnen konnte. Siehe auch Krankengeschichte Seite 81 unter „Badekuren“.

Herzerweiterung oder Herzkammererweiterung, sowie Herzvergrößerung. Diese Krankheiten haben in ihren Erscheinungen viel Gemeinschaftliches; bei Erweiterung ist nur der Rauminhalt ein größerer geworden, während der Herzmuskel, die Wandungen, dünner geworden sind. Bei Vergrößerung hingegen wird der Herzmuskel, die Herzwand dicker, kräftiger, massiger, was dadurch entsteht, daß der Herzmuskel durch größere Anstrengungen, um das unnormale Zurückfließen des Blutes zu verhindern oder das zurückgehaltene Blut aus dem Herzen zu entfernen und den Blutstrom normal zu gestalten sucht, wie naturgemäß ja auch jeder andere Muskel kräftiger, dicker, stärker wird, wenn er größere Anstrengungen zu machen hat.

Die Herzerweiterung entsteht dadurch, daß die Herzkammer bei ihrer Zusammenziehung nicht mehr all das Blut entleert, was sie bei ihrer Erweiterung aus ihrem Vorhof aufgenommen hat, wie dies bei normalen Verhältnissen sein soll. Die unvollständige Entleerung der Blutmenge aus der Herzkammer kann auf mehrererlei Art geschehen, entweder ist der Herzmuskel schwach, oder die Gefäßöffnung eine verengte, oder die Herzklappen

schließen nicht vollständig. Im ersten Falle geben die Wandungen nach, im anderen Fall kann nicht alles Blut ausgetrieben werden und im 3. Fall strömt es aus den Gefäßen wieder zurück und entstehen so die Herz-erweiterungen.

Vorübergehend kommt eine solche Herzerweiterung vor bei Herz-entzündung und dauernd bei Entartung des Herzmuskelfleisches und bei Herzklappenfehler.

Krankheitsbeschreibung. Weit stärkerer Herzstoß als im normalen Zustand, vermehrter Herzschlag schon bei den geringsten Erregungen. Dann Atemnot, Druck, bisweilen auch Schmerzen, beim Beklopfen der Herz-gegend ergiebt sich ein vermehrter dämpfender Ton, heftiger Herzstoß, welcher bei der Herzvergrößerung noch heftiger ist als bei der Herzerweiterung. Ferner hört man bei der Herzerweiterung an der Lungenschlagader einen auffallend starken Ton infolge ihrer starken Füllung, der Arzt kann die Vergrößerung des Herzens durch Beklopfen feststellen.

Kurvorschrift. Ruhe in Abwechslung mit mäßigen Bewegungen, reizlose, nach Befinden gemischte Kost, Genuß frischer Luft, Schlafen bei offenem Fenster, Hautpflege durch Ganzwaschungen und Abreibungen oder 25 bis 26° R. (lauwarmer) Bäder, welche allmählich kühler genommen werden, um den Körper zu kräftigen.

Nächtlich erregende Fuß- und Beinpackungen, nebst beruhigendem Leib-umschlag. Morgens kräftige Abwaschung, besonders der Beine.

Täglichen Stuhl durch 22° R. große Klystiere und öfter kleine kühle (12 bis 15° R.) zur Ableitung, bei Verstopfungen siehe „Klystiere“ und „Hartleibigkeit“.

Im übrigen Stärkungskur. Auch kann bei Personen mit genügendem Kräftevorrat eine milde Regenerationskur bez. Vorkur eingeleitet werden. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.) Siehe auch „Herzfehler“.

Kneippkur: wöchentlich 2 mal Oberguß, 2 mal Schenkelguß, 2 mal Halbbad, 1 mal Vollguß. Daneben regelmäßige Bewegung. Wenig Genuß von Flüssigkeiten.

Herzfehler, Herzklappenfehler können angeboren und erworben sein. Letztere entstehen besonders infolge rheumatischer Erkrankungen. Dann bei medizinischer Behandlung nach Herz- bez. Herzbeutelentzündung (siehe unten). Der Unkundige kann keine Herzfehler erkennen.

Damit der Blutlauf durch das Herz stets in der gehörigen Ordnung und Richtung vor sich gehen kann, muß ebensowohl die Öffnung, welche aus einer Vorkammer in die Herzkammer (die Vorherzkammermündung), als auch die, welche aus einer Herzkammer in die Pulsader führt (die Pulsadermündung), die natürliche Weite haben; diese Öffnungen müssen ferner aber auch durch ihre Klappen hinreichend verschlossen werden können, um das Rückwärtsfließen des Blutes (aus einer Herzkammer in die Vorkammer, aus einer Pulsader in die Herzkammer) zu verhindern. Leider finden sich nicht selten entweder diese Öffnungen im Herzen widernatürlich verengt oder die Klappen sind zum Schließen der Öffnungen unfähig. Solche krankhafte Zustände bezeichnet man als Herzfehler resp. Herzklappenfehler.

Dieselben stellen also Unregelmäßigkeiten im Cirkulationsapparat dar, welche sich im Gefolge krankhafter Veränderungen am Klappenapparat des

Herzens
in einer
der Herz-

Die
ein bläu-
Zehen bl-
auch Fäl-
namentli-

Di-
in vorau-
können d-
alkoholis-
Herz- b-

S-
erst spä-
auf dem
Diese V-
lichen V-
jedoch
Wasser-

S-
danfbar
klappen-
Patiem-
erzielen
hohes

ganz
genieß-
aufgeb-
geistig
fogar
fähige
Bergs-
sich, t-

Plaz,
(laun-
Bei S-
antwe-
nur i-

Barf-
leiden

vorfi-
keit
Näh-

Herzens entwickeln. Diese Veränderungen können bestehen, wie schon erwähnt, in einer Schlußunfähigkeit (Insuffizienz) oder einer Verengerung (Stenose) der Herzklappen.

Diesenigen Personen mit angeborenen Herzfehlern haben meistens ein bläuliches Aussehen, namentlich sind Gesicht, Lippen, Finger und Zehen blau verfärbt. Meistens sterben dieselben frühzeitig, doch kommen auch Fälle vor, wo dieselben ein verhältnismäßig hohes Alter erreichen, namentlich wenn sie sich schonen können und nicht schwer zu arbeiten brauchen.

Die Herzfehler, die erst später entstehen, haben meistens ihren Grund in vorausgegangener rheumatischer Erkrankung (Gelenkrheumatismus), doch können dieselben auch entstehen durch Überanstrengung, übermäßigen Genuß alkoholischer Flüssigkeiten, sowie auch durch medizinische Behandlung von Herz- bezieh. Herzbeutelentzündung, sowie auch anderen Krankheiten.

Im Anfang werden derartige Erkrankungen meistens nicht beachtet, erst später, wenn größere Beschwerden sich einstellen, kommen die meisten auf den Gedanken, daß es sich bei ihnen um einen Herzfehler handeln könne. Diese Beschwerden sind Herzklopfen und Atemnot bei der geringsten körperlichen Anstrengung, Schwellung der Füße, anfangs nur am Abend, später jedoch dauernd, dann im weiteren Verlauf spärlicher Urin, allgemeine Wassersucht, Tod.

Kurvorschrift: Die Herzfehler gehören für den Arzt zu den undankbarsten Krankheiten, denn ein einmal bestehender, ausgesprochener Herzklappenfehler ist niemals mehr ganz zu beseitigen. Gleichwohl kann ein Patient bei Beobachtung folgender Kurvorschriften eine relative Besserung erzielen und ein leidlich erträgliches Dasein führen, ja unter Umständen ein hohes Alter erreichen.

Zunächst muß er ein streng solides Leben führen, alkoholische Getränke ganz meiden, überhaupt wenig Flüssigkeit aufnehmen, leichte reizlose Kost genießen, im Geschlechtsgegnuß sehr mäßig sein, am besten denselben ganz aufgeben. Ferner muß er sich vor jeder Überanstrengung, körperlich wie geistig, hüten. Doch ist eine mäßige Bewegung nicht nur erlaubt, sondern sogar geboten, weil dadurch der Herzmuskel wenigstens gestärkt und leistungsfähiger gemacht wird. Namentlich hat man mit systematischem, vorsichtigem Bergsteigen (Terrainuren) sehr gute Erfahrungen gemacht. Auch empfiehlt es sich, täglich der Reihe nach eine der Gruppen der Heilgymnastik durchzunehmen.

Von Wasseranwendungen sind für Herzranke nur die leichteren am Platz, etwa 2mal wöchentlich Ganzwaschung 20° R., 2mal Bad 25—26° R. (lauwarm), 3—5 Minuten, und 2mal Wechselfußbad 30° R. und 15° R. Bei Herzklopfen kalte oder kühle Kompressen aufs Herz. Mit allen Dampfanwendungen müssen Herzranke sehr vorsichtig sein und dürfen dieselben nur unter fachmännischer Beaufsichtigung anwenden.

Kneippkur: Nur milde Anwendungen: Waschungen vom Bett aus, Barfußgehen, 2mal wöchentlich Knieguß, 2mal Halbbad. Siehe auch „Herzleiden“ unter Kneippkur.

Heilgymnastik: Alle 12 Gruppen sind im Wechsel empfehlenswert, vorsichtig und zwar anfangs nur 1, später mit zunehmender Leistungsfähigkeit 2—3 Gruppen täglich. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.) Näheres über „Kneippkur“ und „Heilgymnastik“ siehe Inhaltsverzeichnis.

Herzkrankheiten geheilt.

Aus Dr. Mies' Buch „Diätetische Kuren“.

Frau v. P., 54 Jahre alt, Witwe, hatte viel Kummer ausgestanden und reichliches Ungemach erfahren. In den letzten 10 Jahren hatte sich ein sehr ernstes Herzleiden ausgebildet, welches ihr Leben ernstlich bedrohte. Unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, bläuliche Färbung der Lippen und Anschwellung beider Füße waren die hervorstechendsten Symptome der Krankheit. Die Dame brauchte mit großer Vorsicht und Ausdauer eine sehr lange Kur (modifizierte „Regenerationskur“), erlebte mannigfache in Form massenhafter Harnausscheidungen auftretende Krisen und ward so glücklich geheilt, daß sie als Probe ihrer Herstellung die den Touristen der sächsischen Schweiz wohlbekannte steile Partie von dem Dorfe Rathen nach der Bastei in 1½ Stunden zu Fuß zurücklegte, ohne im mindesten erschöpft zu sein.

Diese Patientin war im Anfang sehr trost- und aussichtslos gestimmt, weil man ihre Krankheit ein „organisches Herzleiden“ oder einen „organischen Herzfehler“ genannt hatte. Das abscheuliche Wort „organischer Fehler“ — ich weiß nicht, wer es in der hier zur Sprache kommenden Bedeutung eingeführt haben mag — spielt bei dem herzkranken Publikum eine schauerhafte Rolle und wird zuweilen von gewissen Ärzten sehr emphatisch ausgesprochen, um den Schein eines tiefen Wissens zu erregen, während es eigentlich gar keine wissenschaftliche Bedeutung hat. Jeder Kranke bildet sich aber sofort ein, daß er unheilbar sei und baldigst sterben müsse, wenn sein Leiden ein organisches genannt wird, und ich kann nachweisen, daß durch diesen und ähnliche nichtswerte Aussprüche allein viele Fälle von tiefer Schwermut und Hypochondrie erzeugt worden sind.

Möchte man doch auch mit den Unheilbarkeitserklärungen vorsichtiger sein! Es erfreuen sich so unendlich viele Menschen einer dauernden und blühenden Gesundheit, die bereits mehrfach aufgegeben oder für gänzlich unheilbar erklärt worden waren und man kann nicht einmal widersprechen, wenn solche Genesene hinterher ihren ehemaligen gelehrten Diagnostiker als „unheilbaren“ Schwachkopf auslachen und verhöhnen.

Herzklappenfehler mit unordentlichem heftigem Herzschlag, Blausucht, Leberschwellung, Schwellung der Füße und Unterschenkel, Mangel der Periode, Atemnot. — Frä. A. R., 29 Jahre alt, aus der Umgegend von Dresden, litt an allen diesen Erscheinungen, welche zusammen eine solche Summe von Krankheit ergaben, daß man der Kranken das größte Mitleid nicht versagen konnte. Die Periode war schon seit 1½ Jahren nicht mehr eingetreten und die geringste Bewegung der Patientin war mit Stützfällen verbunden. Von anderer ärztlicher Seite her bereits aufgegeben, erbat Patientin Aufnahme in die diätetische Heilanstalt. Nach Ablauf der ersten zwei Wochen verminderte sich die Heftigkeit der Herzbewegungen bedeutend und verlor sich die Geschwulst an den Füßen. Nach weiteren zwei Wochen wurde die hartgeschwollene Leber bedeutend kleiner, die Atemnot verlor sich unter zunehmender Beruhigung der Herzbewegungen und Patientin konnte bereits kleine Spaziergänge unternehmen. Die Kurerscheinungen bestanden namentlich im Gegensatz zu anderen Fällen in

häufigen
5. Woche
seit mehr
greifen, d
auf welche
bauen ließe

He
Herzens
thätiger
schleunigt
Schläfe n
Vor dem
Behandlu
Kränchen
gewissenh
fahrens)
eine böll
Kurerseh
mehrere
gehen fo
bar in
ihrem G
Umfang

stoß of
bis zur
des G
Klopfen

oft m
Körper
Folge
Teiler
vorkom

Hypo
Zurü
Bran

Schre
facher

und
beru

häufigen Ausscheidungen eines äußerst reichlichen dünnen Urins. In der 5. Woche erschien unter immer deutlicher werdenden Vorboten wiederum die seit mehr als 1½ Jahren ausgebliebene Periode. Man wird leicht begreifen, daß mit diesen Kurerscheinungen eine Grundlage geschaffen war, auf welcher sich die weiteren Fortschritte zur Genesung mit Sicherheit aufbauen ließen.

Herzerweiterung infolge von Hypertrophie des rechten Herzens. — Herr A. L., 36 jähriger Gutsbesitzer, kräftiger Mann und thätiger Ökonom. Heftiges paroxysmenweise auftretendes Herzklopfen, beschleunigte Herzthätigkeit, Atemnot beim Steigen, Aufschrecken aus dem Schlafe mit anhaltender Herzunruhe. Dabei Appetit und gute Verdauung. Vor dem Eintritt in die diätetische Heilanstalt mehr als einjährige ärztliche Behandlung mit Digitalis, Blausäure enthaltendem Bittermandelwasser, Chinin &c. — Bei Kränchen, Karlsbad, Sod, Brom, Morphinuminjektionen, Chinin &c. — Bei gewissenhafter Anwendung des diätetischen Heilverfahrens (Naturheilverfahrens) fühlte sich Patient äußerst glücklich, als schon nach zwei Wochen eine völlige Beruhigung der Herzthätigkeit eingetreten war. Unter normalen Kurerscheinungen traten eigentümliche Kreuzschmerzen auf, die sich durch mehrere Wochen hinzogen und so steigerten, daß der Patient kaum noch gehen konnte. Endlich erschienen starke Hämorrhoidalblutungen, welche offenbar in direkter Wechselwirkung mit den Herzsymptomen standen, da mit ihrem Eintritt das Herz unter vollkommener Rückbildung zum normalen Umfange gänzlich genas.

Herzhautentzündung (innere).

Krankheitsbeschreibung. Bei Beginn der Krankheit ist der Herzstoß oft stärker, läßt jedoch bei längerer Dauer der Krankheit allmählich bis zur Unfühlbarkeit nach. Auch läßt sich über der Herzspitze ein blasendes Geräusch vernehmen. Dann sind noch besondere Kennzeichen Herzklopfen, Atembeschwerden &c.

Kurvorschrift. Wie bei Herzentzündung.

Herzklopfen. Hierunter versteht man gesteigerte Herzthätigkeit, die oft mit Atemnot verbunden ist. Diese Entstehung ist sehr verschieden: Körperliche Überanstrengung, Erregung, als Schreck, Ärger &c., oder die Folge von Herzkrankheiten und Herzaffektionen. Auch kann Herzklopfen als Teilerscheinung bei verschiedenen anderen, auch nervösen Krankheitszuständen, vorkommen.

Weitere Ursachen können ferner noch sein: Bleichsucht, Hysterie und Hypochondrie, Blutwallung zum Herzen in der Reifeperiode und beim Zurückgehen des Blutes; übermäßiger Genuß von Kaffee, Thee, Wein, Branntwein, starke Biere, Onanie &c.

Behandlung in akuten und solchen Fällen, wo Erregung durch Schreck, Angst &c. oder Genuß von Alkohol &c. und sonstige Art die Ursachen sind:

Ableitende Fußbäder 25—26° R. (lauwarm) mit darauffolgendem Knie- und Wadenguß, wiederholtes Abwaschen der Herzgegend; in stärkeren Fällen: beruhigende Kompressen auf das Herz und in den Nacken. Auch sind Fuß-

und Wadenpackungen, Nacken- und Oberguß und Sitzhalbbäder von beruhigender Wirkung. Aufenthalt in frischer, reiner Luft. Kühle, ableitende Abführer bei Stuhlverhaltung und versetzten Winden. Man beachte stets, ob kalte Füße vorliegen und verfähre dementsprechend (warme Fußbäder, Dampfkompresse etc.).

Die Behandlung in den übrigen Fällen richtet sich nach dem ursächlichen Leiden und wird das Herzklopfen stets nachlassen, wenn die Ursache desselben gehoben wird.

Siehe auch noch „Herzleiden“ unter Kneippkur.

Herzklopfen und Herzbeklemmung durch Regenerationskur geheilt.

Herr R. aus G. schreibt: Seit länger als 10 Jahren litt ich an Gelenkrheumatismus und Gicht, verbunden mit starkem Herzklopfen und Herzbeklemmungen. Diese Leiden traten alljährlich mehrmals so heftig auf, daß ich wochen- und monatelang unter den größten Schmerzen das Bett hüten mußte. (Die Herzbeklemmungen waren äußerst heftig und traten manchmal ruckweise dermaßen auf, daß der ganze Körper unwillkürlich herumgeworfen wurde.) Alle ärztlichen Mittel (Salicyl, Digitalis, Jodeinpinselungen etc., später auch Baunscheidtismus) und eine ärztlich verordnete Badekur (Moor- und Stahlbäder) waren vergebens. In meiner Not, geplagt von Schmerzen und Fieber, wandte ich mich an Herrn Ferd. Liskow auf Sommerstein (Leiter der dortigen Naturheilanstalt). Er versprach, mich durch die Schroth'sche Regenerationskur von meinen Leiden zu befreien. Nach 11 Wochen ging ich als ein gesunder Mensch, wie neugeboren, von Sommerstein. Frisch und kräftig konnte ich mit der größten Leichtigkeit weite Märsche unternehmen. Jetzt ist ein Jahr verflossen. Ich fühle mich auch jetzt vollständig wohl und gesund. Ich verdanke dies lediglich der Naturheilmethode des Herrn Liskow.

Herzschmerz, nervöser, ist ein mehr oder weniger heftiger Schmerz, welcher anfallsweise auftritt. Derselbe strahlt vom Herzen aus und zwar nach verschiedenen Richtungen, besonders zur linken Schulter und Nackengegend, selbst bis zum linken Arm. Begleiterscheinungen sind gesteigerte Herzthätigkeit oder auch Aussetzen derselben, Atembeschwerden, erschwertes Schlingen, selbst Ohnmachten und Bewußtlosigkeit.

Die einzelnen Anfälle können nur einige Minuten, aber auch Stunden lang währen. Sie treten oftmals in ganz kurzen Zwischenpausen auf, in einzelnen Fällen aber wiederholen sich diese Anfälle erst nach Wochen oder gar Monaten.

Ursachen können Gemütseregungen, Erkältungen, körperliche Überanstrengungen und Excesse aller Art sein, ferner Vergiftung durch Nikotin und Alkohol. Auch bei der allgemeinen Nervenschwäche oder Neurasthenie pflegt Herzschmerz ein nicht gar zu selten auftretendes Symptom zu sein.

Kurvorschrift. Kühle Kompressen auf die Herzgegend. Beim Warmwerden wechseln. Hiermit verbinde man ableitendes Verfahren, als heiße Sand- und Fuß-, auch Arm- und Beinbäder im Wechsel mit kalten (siehe

Wechselbäder). Statt dessen kann man auch erregende Arm- und Beinpackungen anwenden, wobei Dampfstruken anzulegen sind. Nach Abnahme der Packung kräftige kühle Abreibung der betreffenden Teile. Im übrigen frische Luft, sowie Anwendung der Kurvorschrift des betreffenden Grundleidens event. Anwendung von Stärkungskur. Oft genügt es, sich einige Minuten ruhig mit etwas erhöhtem Oberkörper hinzulegen, um die Schmerzen zum Schwinden zu bringen.

Herzschwund. Dieses Leiden, welches sehr schwer festzustellen ist, indem alle charakteristischen Erscheinungen fehlen; geht oft mit großer Schwäche, matten Puls und Herzschlag einher. Es kann hier das ganze Herz, aber auch nur ein Teil desselben ergriffen sein, wobei das Herz sogar bis zu $\frac{1}{2}$ an Gewicht verlieren kann.

Kurvorschrift. Stärkungskur.

Herzübernährung, siehe „Herzerweiterung“.

Herzverfettung. Bei dieser Krankheit wird nach und nach das ganze Herz von Fettpolster umgeben.

Krankheitsbeschreibung. Der Herzschlag wird nach und nach unspürbarer und der Puls langsamer. Auch tritt Atemnot, Asthma, besonders bei Fettleibigkeit, hinzu.

Ursachen. Herzklappenfehler. Dann verschiedene Krankheiten, als: Tuberkulose, Typhus, Bleichsucht u. Vieles Trinken, besonders starker Biere u., naturwidrige Lebensweise, viel Fleisch und Eierspeisen, Bouillon u., überhaupt fettbildender Nahrung ohne genügende körperliche Anstrengung.

Kurvorschrift. Zunächst dem Grundübel gemäße Behandlung, dann vor allem knappe, reizlose oder nach Befinden gemischte, mehr trockene Kost, viel Bewegung in frischer Luft, frische Luft im Zimmer, Schlafen bei offenem Fenster. Wenn nötig auch Anwendung der Regenerationskur oder Vorkur. Im übrigen siehe Kurvorschrift bei Fettleibigkeit. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.) Siehe auch noch „Herzverfettung“ unter Kneippkur.

Heilgymnastik. Wie bei Herzfehler, Herzklappenfehler; siehe diese. Siehe auch noch Heilgymnastik im Inhaltsverzeichnis.

Heu- und Heublumenbäder, siehe Inhaltsverzeichnis.

Heublumenbend, siehe Inhaltsverzeichnis.

Heublumenwidel, siehe Inhaltsverzeichnis.

Herzenschuß. Hierunter versteht man einen plötzlich entstehenden Schmerz in der Kreuz- und Lendengegend, welcher nach Anstrengungen, z. B. Heben schwerer Gegenstände, bei gebückter Stellung u., auch durch ungeschickte Lage im Bett oder auf dem Sofa entsteht.

Die oberflächliche Erkrankung rührt von einer Zerrung einzelner Muskelbündel oder Muskelfasern her. Tiefliegende Leiden haben ihre Ursache in Blutstauungen innerhalb der Wirbelsäule.

Kurvorschrift. Ruhe, alsdann Bettdampfbad mit Extrakompressen auf die Kreuz- und Lendengegend mit nachfolgender 20° R. (lau) Ganzabreibung und Klopfmassage. Außerdem sind auch Dampfkompressen im Wechsel mit kühlen Kompressen auf die schmerzhafteste Stelle anzuwenden. Die Kreuz-, Lenden- und Hüftgegend sind mit 23—30° R. (warmen) mit Essig

($\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$) vermischem Wasser zu waschen. Bei Anlage hierzu und bei rheumatischer Natur sind die Kurvorschriften von Rheumatismus, sowie Stärkungskur zu beobachten. Siehe auch „Kreuzschmerzen“.

Massagebehandlung: 10 Minuten fortgesetztes Reiben und Streichen (ist der Schmerz nicht zu heftig, auch Kneten) der schmerzlichen Stellen bringt in der Regel Binderung. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.) Siehe auch noch „Hergenschuß“ unter Kneippkur.

Hergenschuß, rheumatischer, geheilt.

Aus der Zeitschrift „Naturarzt“.

Im Herbst 1856 brachte mir gegen Abend auf dem Schubkarren ein Fischer seinen kräftigen 20 jährigen Sohn nach Brunnenthal bei München, wo ich damals die ärztliche Leitung hatte (jetzt den Erben des Dr. Steinbacher gehörig), und sagte, daß er denselben vom Felde habe heimfahren müssen, indem er daselbst beim Kartoffelausgraben auf einmal einen Schmerz im Kreuz bekommen habe, der ihn zu weiterem Arbeiten wie auch zum Heimgehen unfähig gemacht habe (darum habe er ihn aufgeladen und hergeführt), ich möchte ihn doch bald wieder herstellen, da er ihn zur Arbeit sehr notwendig brauche. Ich hieß darauf den Burschen sich vom Karren aufrichten, was ihm aber ohne Hilfe meiner Bedienten nicht gelang. Ich ließ ihn darum von denselben, so gut es eben ging, nach einem Zimmer schaffen, daselbst auf dem Bette in eine trockene Wolldecke mit Federbett einhüllen, nachdem ihm vorher ein 4 facher, feuchter, leinener Rumpfschlag angelegt worden war; ich ließ ihn außerdem viel erwärmte etwas gewässerte und gezuckerte Milch trinken, und als er nach etlichen Stunden in Schweiß gekommen war, noch eine gute Stunde darin liegen und dann im Halbbade abwaschen und kräftig von 2 Männern frottieren, wobei er dann stets aufbrüllte, sobald letzteres auf dem unteren Teile des Rückens geschah. Nach ca. 10 Minuten ließ ich die Prozedur beendigen, ihn gut abtrocknen und mit frischem, feuchtem Rumpfschlag versehen, wieder zu Bett bringen, was ebenfalls nicht ohne einige Schmerzensschreie ablief. Der Bursche brachte die Nacht aber doch ziemlich leidlich zu und am andern Morgen — sprang er wohl schon wieder davon? — nein; denn so rasch weggehen, als es hergehet wurde, läßt sich ein Hergenschuß absolut nicht! — war es ihm schon etwas leichter im Buckel und Kreuz; ich verordnete nun für den Tag zwei trockene Schwitzpackungen mit feuchtem Rumpfschlag auf so lange, daß Patient mindestens eine Stunde bei offenem Fenster im Schweiß lag und ließ ihn dann wieder baden und dabei tüchtig frottieren und so gut es eben ging, auch an der schmerzenden steifen Rückenstelle, was aber bald nicht mehr so wehe that, wie das erste Mal; in der Zwischenzeit mußte Patient, mit feuchtem Rumpfschlag versehen, im Bett verweilen. Am 4. Tage, vormittags — nach 6 solchen trockenen Schwitzpackungen — bat mich der Bursche selbst, ihn über Mittag aufstehen und im Freien das Gehen versuchen zu lassen, und siehe da, es ging über alle Erwartung gut, denn nachdem derselbe ca. 2 Stunden fortgewesen war, kam er schon ganz ordentlichen Schrittes zurück, während er beim Fortgehen nur mühsam mittelst

eines starken Stockes forthumpeln konnte. Ich ließ ihn darauffin noch ein paar Nächte einen großen feuchten Rumpfschlag nehmen, morgens baden und frottieren und des Tags über versuchsweise seiner Beschäftigung nachgehen. Am 8. Tage nach der Behandlung glaubte er, mich nicht mehr nötig zu haben und sagte adieu auf Nimmerwiedersehen, wohl aber kam andern Tags sein hocherfreuter Vater und brachte mir als Vergelt's Gott, da ich dem Sohn nichts abgenommen, ein Brachtemplar von einer Forelle, die ich mir gut baden und dann vortrefflich munden ließ.

Im Gegensatz zum rheumatischen, durch Erkältung erworbenen Hieb- schuß, giebt es auch einen zufälligen, welcher durch anstrengende oder un- geschickte Körperbewegung, z. B. beim raschen Bücken, Heben schwerer Lasten u. eintritt, wobei dann lediglich Berührung einzelner Muskelbündel oder Fasern die Ursache des momentanen Schmerzes und der Unbeweglichkeit ist, wie ich auch schon oben erwähnt habe.

Hiebunden, siehe „Wunden“.

Hirn und Hirnkrankheiten, siehe unter „Gehirn“.

Higbad, trodenes, siehe „Heißluftbäder“ Seite 530.

Hitzschlag, siehe „Sonnenstich“.

Hodenbruch, siehe „Brüche“.

Hodenkrankheit, siehe „Tripper“.

Höhrrohr, siehe „Schwerhörigkeit“.

Homöopathie. Diese Heilmethode bedeutet dem Namen nach das Streben, Gleiches mit Gleichem zu heilen, also eine Krankheit durch ein ver- wandtes Mittel zu vertreiben.

Diese Methode unterscheidet sich von der Allopathie (das sind die heutigen Mediziner) weniger durch die Art der Mittel, sondern haupt- sächlich dadurch, daß die Arzneien in viel kleineren Gaben dargereicht werden. Man giebt beispielsweise nur den hundertsten oder tausendsten Teil.

Trotzdem ich kein Freund von Arznei und von Darreichung inner- licher Mittel bin, wie sie Allopathie und Homöopathie lehren, weil mit Anwendung unserer Heilmethode (Naturheilmethode) sich solches kaum nötig macht, letztere aber trotzdem an Erfolgen die beiden ersteren weit übertrifft. Dessen ungeachtet will ich doch nicht principiell darauf stehen bleiben, daß man Kranken niemals innerliche Gaben reichen dürfe, sondern es kann unter Umständen ein homöopathisches Mittel mitunter nutzbringend sein, weil man mit Darreichung innerlicher Mittel manchmal tief und versteckt liegende, er- krankte oder nuthätige Organe besser trifft und so zur Beruhigung oder zur Thätigkeit (Ab- und Ausscheidung u.) anregen oder zwingen kann.

Ich verweise hierzu auf manche hartnäckige Stuhlverstopfung, welche oft auch leichter durch irgend ein innerlich genommenes Mittel zu heben ist. Desgleichen auf Abtreibung des Bandwurms und anderer Schmarozer- tiere des menschlichen Darmschlauches, dann auf Vergiftungen, wo ja auch schleunigst Gegenmittel innerlich zur Verdünnung oder Einhüllung des Giftes gereicht werden, und so kann auch bei manchen anderen Krankheiten und Leiden ein innerlich genommenes Mittel seine gute Wirkung haben und

nutzbringend sein. Ich will damit sagen, daß die wenigen schädlichen Substanzen, die mit dem Mittel in den Körper gelangen, wie dies bei Darreichung von homöopathischen Gaben der Fall ist, unter Umständen dem Körper nicht so viel Schaden als Nutzen bringen können. Denn ein solches homöopathisches Mittel in so vielfach verdünnter Form genossen, ist dem Körper vielleicht kaum schädlicher als eine Tasse starker Kaffee oder Thee, oder eine Cigarre, ein Trunk Brantwein u., mit welchem wir ja auch Gift oder Reizstoff in den Körper bringen, und zwar täglich. Wenn nun durch ein homöopathisches Mittel erfolgreich gegen manche Krankheit eingewirkt werden kann (was ich als Nichthomöopath weder behaupten noch bestreiten will, die Zukunft wird es noch deutlicher lehren, wie es damit steht), warum soll man sich denn principiell ganz dagegen verschließen. Zumal diese Patienten, die nach unserer Heilmethode behandelt werden, mit ihrer ausscheidungs-fähigen Haut die ausnahmsweise einmal zu obigem Zweck eingeführte Schädlichkeit bald wieder ausscheiden werden.

Daß man bei allen Krankheitsfällen homöopathische Mittel giebt, wie dies Homöopathen thun, dagegen bin ich unbedingt. Ich habe mit obigem nur Ausnahmefälle gemeint.

Hahnemann, der Begründer dieser Heilmethode, wurde 1755 zu Meissen in Sachsen als Sohn eines unbemittelten Porzellanmalers geboren und verriet schon in seiner Jugend Spuren ungewöhnlicher Geistesstärke und zeichnete sich schon auf der Fürstenschule zu Meissen, welche er besuchte, ebenso durch seine gute Beanlagung, als durch seinen eisernen Fleiß und seine umfangreichen Kenntnisse aus. Nachdem er diese Schule durchgemacht hatte, begab er sich 1775 zum Studium der Medizin nach Leipzig. Im Jahre 1779 erwarb er den medizinischen Doktorgrad und war von da ab 10 Jahre hindurch als Arzt in verschiedenen Städten thätig. Doch fand er keine rechte Befriedigung in seinem Berufe; die Schulmedizin, welche nach der damals herrschenden und maßgebenden Ansicht durch erschöpfende Blutentziehungen, durch schwächende Abführungsmittel und dabei durch maßlose Verabreichung von Arzneimitteln Krankheiten heilen zu können glaubte, konnte einem so scharfen Denker wie Hahnemann nicht genügen. Er gab daher seine Praxis vorderhand ganz auf und war lange Zeit auf medizinischem Gebiete nur schriftstellerisch thätig. Seine Werke fanden in der ersten Zeit sowohl ihres geistreichen Inhalts als auch ihres klassischen Stils wegen in der damaligen medizinischen Welt vollste Anerkennung. Bald wandelte sich dieselbe jedoch in wütenden Haß, als H. sich auch nicht scheute, die Schäden und Mängel der damals als einzig richtig geltenden Schulmedizin schonungslos aufzudecken. Namentlich der Arzneienmißbrauch war es, gegen den er unerbittlich zu Felde zog. Große Gaben, so sagte er, könnten nur schädlich auf den Körper einwirken, ebenso wären zusammengesetzte Heilmittel nur dazu angethan, Verwirrung anzurichten, da man nicht wüßte, welcher der Bestandteile nun diese oder jene Wirkung auf den Körper ausgeübt hätte. Er forderte daher auf, zunächst die Wirkung eines jeden Medicamentes auf den gesunden menschlichen Körper zu prüfen, um daraus dann Rückschlüsse auf den erkrankten Organismus machen zu können; und er selbst stellte nach dieser Richtung hin umfangreiche Versuche an. Und diese Versuche waren es, welche den Grund zu seiner neuen Heilmethode legten. Er

fand n
Wirkung
Gaben
kräftiger
ist der
suchen,
zu erze
ständen
gesunder
und da
Körper
scheinun
Hauptg
bauf

method
Gutes
werden
andere
mehr

Krank
peutisc
großes

Bäder
Frott
wärme

nicht
d. h.
die g
dem
günst
Heile
stren
verdi
nicht
mitt

eh
kein

Bl
best
hin

fand nämlich, daß es nicht immer großer Arzneigaben bedürfe, um eine Wirkung auf den Körper hervorzubringen, sondern daß kleinere und kleinste Gaben denselben Zweck erfüllten; und daß ferner ein Medicament um so kräftiger wirke, in je feinerer Verteilung es in den Körper gelange. Dies ist der erste Grundsatz der Homöopathie. Weiter fand er bei seinen Versuchen, daß einzelne Mittel imstande seien, im gesunden Körper Zustände zu erzeugen, welche die größte Ähnlichkeit mit gewissen krankhaften Zuständen hatten; so sah er z. B., daß nach Gaben von Chinarinde im gesunden Körper ein dem Wechselfieber ähnlicher Zustand erzeugt werde, und das brachte ihn auf den Gedanken, daß Mittel, welche im gesunden Körper krankhafte Zustände hervorbrächten, wohl geeignet seien, dieselben Erscheinungen im kranken Körper zu unterdrücken. Und das ist der zweite Hauptgrundsatz der Homöopathie, welchem dieselbe auch ihren Namen verdankt (*ὁμοιος* = ähnlich, und *πάθος* = Leiden).

Auf diesen Grundsätzen baute Hahnemann nun weiter seine neue Heilmethode aus. Doch ging es ihm damit wie vielen, die etwas Neues und Gutes in der Heilmethode eingeführt haben, daß sie einerseits zu einseitig werden und neben ihrer Lehre nichts anderes mehr wollen gelten lassen und andererseits häufig über das Ziel hinauschießen. Letzteres passierte auch mehr oder weniger Hahnemann.

Neben Hufeland war Hahnemann der erste, welcher der Diät für Kranke eine sehr günstige Heilwirkung beimaß, und so bildete er eine therapeutische (heilkundige) Diät aus. Er legte also gleich den heutigen Naturärzten großes Gewicht auf Nahrung, Luft, Licht, Bewegung, Ruhe, Reinlichkeit u. In seinen Schriften bespricht er auch erschöpfend die Anwendung von Bädern, deren Dauer und Temperatur und erkennt das nachfolgende Frottieren, d. h. Reiben des ganzen Körpers zur Erzielung allgemeiner Erwärmung, als wohlthätig an.

Wir Anhänger der Naturheilkunde bekämpfen daher die Homöopathie nicht so als wie die Allopathie, da erstere den Grundsätzen der Hygiene, d. h. Gesundheitslehre, mehr als die Allopathie huldigt und zweitens, weil die große Verdünnung, in welcher die homöopathischen Mittel gegeben werden, dem Kranken kaum Schaden können, aber in manchen Fällen doch nicht ohne günstige Wirkung bleiben. Außerdem darf man wohl behaupten, daß viele Heilerfolge, die den homöopathischen Mitteln zugeschrieben werden, mehr den strengen diätetischen Vorschriften zu verdanken sind, andererseits durch die verdünnten homöopathischen Arzneimittel der Heilungstrieb des Organismus nicht lahm gelegt wird, wie dieses bei den allopathischen starken Arzneimitteln leider so vielfach der Fall ist.

Nach vorstehenden Ausführungen wird man ersehen haben, daß wir eher zu einem homöopathischen als zu einem allopathischen Arzt raten, falls kein Naturarzt in nächster Nähe ist.

Honig.

Der Honig wird von den Bienen aus den Blüten einer Anzahl Pflanzen aufgesaugt. Derselbe geht im sogenannten Honigmagen der Bienen bestimmte Veränderungen ein und wird schließlich in die Zellen der Wabe hinein erbrochen.

Der Honig enthält in Prozenten: Wasser 19,61, Stickstoff-Substanz 1,20, Fruchtzucker 70,96, Rohrzucker 2,76, Abfallstoffe 0,36.

Der hohe Gehalt von Fruchtzucker ist es, der dem Honig einen so hervorragenden Wert als Nahrungs- und Genußmittel verleiht. Daß Zucker besonders nahrhaft ist, ist ja eine allgemein bekannte Thatsache, doch haften dem meist gebräuchlichen Rohrzucker manche unangenehme Eigenschaften an. Vor allem verschleimt Rohrzucker mehr oder weniger stark, und manche Menschen müssen aus diesem Grunde den Genuß desselben stark einschränken.

Der im Honig hauptsächlich enthaltene Fruchtzucker hat gerade die gegenteilige Wirkung. Honig als solcher oder in Wasser gelöst genossen, pflegt wie kaum ein anderes Mittel, Verschleimung der oberen Atmungsorgane zu lösen.

Rohrzucker pflegt ferner bei vielen Menschen Störungen in der Magenverdauung zu veranlassen. Auch diese unangenehme Eigenschaft haftet dem Fruchtzucker im Honig nicht an. Ja, es wird sogar bei magenschwachen Personen durch den Genuß des Honigs nicht nur die Verdauung, sondern auch der Appetit in erfreulicher Weise angeregt.

Rechnet man dazu noch die Nahrhaftigkeit des Honigs, so muß man sagen, daß derselbe verdient, unter unseren Nähr- und Genußmitteln eine hervorragende Stelle einzunehmen.

Hospitalbrand, siehe „Brand“.

Hüftgelenkentzündung. Diese Krankheit tritt meistens in kindlichem Alter auf und kommt bei Knaben und Mädchen gleichmäßig vor. Sie ist nicht als Krankheit für sich, sondern als Symptom mehrerer anderer Krankheiten zu betrachten. So beobachtet man sie namentlich bei Skrofulösen, sowie tuberkulös veranlagten Kindern, ferner auch bei solchen, bei denen Symptome der sogenannten englischen Krankheit vorhanden sind.

Krankheitsbeschreibung: Anfangs macht sich die Krankheit wenig bemerkbar. Die Kinder hinken etwas, was von den Eltern meistens entweder nicht beachtet oder wohl auch für eine bloße Ungewohnheit gehalten wird. Später kommen dann Schmerzen dazu, welche die Kinder veranlassen, das Gehen zu beschränken oder auch wohl ganz einzustellen. Im weiteren Verlauf kommt es dann nicht selten auch zu Eiterungen im Hüftgelenk. Der Eiter durchbricht die Weichteile und fließt nach außen hin ab. In diesem Stadium kann die Krankheit oft jahrelang bleiben. Kommt der Entzündungsprozeß dann zum Stillstand, so bleibt meistens ein steifes Gelenk zurück, auch pflegen die Muskeln des ganzen Beines infolge der langen Unthätigkeit zu atrophieren (verkümmern).

Kurvorschrift: Bei der Behandlung kommt es vor allen Dingen darauf an, das Grundleiden, die skrofulöse, tuberkulöse und rhachitische Veranlagung zu heben und gutes, gesundes Blut zu schaffen. Man gebe den Kindern wöchentlich 2—3 Bettdampfbäder, danach 24° R. (lauwarmes) Bad 2 Minuten. Außerdem wöchentlich 2 Ganzwaschungen vom Bett aus 18° R. und 2 ganz kurze 15° R. kühle Bäder 5—10 Sekunden. Zur Nacht abwechselnd Leib- und Wadenpackung. Auf das Hüftgelenk mache man, wenn sich dasselbe heiß anfühlt, kalte oder kühle Aufschläge, beim Warmwerden zu

wechseln.
leisten M
Dienste,
Zum B
Eigenti
tarisch,
und No
Dienste.

von der
Gips-
durch
sind nu
Kind an
laufen.
selben
formen
Aneipp

Sü

gärtne
Kranke

mein
befalle
das I
selben
Nachb
gerade
Schm
Bein
ich v
klinis
einer
zu m
von
woch
flüch
zwei
eben
mit
spür
Arzt
dure
wie

wechseln. Ist der Eiter durchgebrochen und eine Wunde vorhanden, so leisten Aufschläge von Foenum graecum (zu dickem Brei gekocht) vortreffliche Dienste, um den Eiter sicher und vollständig zur Ausscheidung zu bringen. Zum Verheilen der Wunde dienen dann Aufschläge von Zinntraut oder Eichenrinden-Absud (siehe diese). Ferner ernähre man das Kind streng vegetarisch, bringe es viel ins Freie, Sorge überhaupt für gute Luft bei Tag und Nacht. Auch Sonnenbäder leisten bei dieser Erkrankung vorzügliche Dienste.

Vor allen Dingen lasse man sich nicht überreden, dem Kind, wie das von der medizinischen Schule leider immer noch empfohlen wird, einen Gips- oder anderen festen Verband anlegen zu lassen. Genügt wird dadurch nichts und die meisten Fälle, in denen ein steifes Gelenk zurückbleibt, sind nur eine Folge dieser festen Verbände. Man halte im Gegenteil das Kind an, soweit der Zustand es erlaubt, das Bein zu gebrauchen und zu laufen. Ist das Gelenk nicht mehr schmerzhaft, so ist auch Massage desselben und Heilgymnastik (namentlich Gruppe 11) am Platz. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.) Siehe auch „Hüftgelenkentzündung“ unter Aneipflur.

Hüftgelenkentzündung oder freiwilliges Sinken geheilt.

Von Naturarzt Dr. med. Schulze. (Aus dem Organ „Naturarzt“.)

Im Oktober 1885 kam zu mir eine 30jährige Dame, die als Kindergärtnerin in einem vornehmen Hause fungierte, und gab mir folgenden Krankenbericht:

Ende April dieses Jahres wurde plötzlich beim Aufstehen vom Klosett mein linkes Bein im Hüftgelenk von einem heftigen, krampfartigen Schmerz befallen, der ungefähr 10 Minuten anhielt. Ich konnte weder gehen, noch das Bein gerade ausstrecken. Ich fühlte ein schmerzhaftes Zucken in demselben und der Angstschweiß brach mir gleichzeitig am ganzen Körper aus. Nachdem der Krampf wieder nachgelassen hatte, konnte ich das Bein wieder gerade machen und gehen, aber im Hüftgelenk fühlte ich stets beim Gehen Schmerz und blieb dasselbe steif. Es war mir, als wenn ich ein hölzernes Bein hätte, und jedesmal, wenn ich mich niedersetzte oder aufstand, hatte ich vermehrte Schmerzen in der Hüfte. Der Hausarzt, ein Professor und klinischer Lehrer an der hiesigen Universität, schrieb die Schmerzen nur einer Erkältung zu, die sich bald legen würden nach tüchtigen, alle Abend zu wiederholenden Einreibungen mit Ameisenspiritus. Aber nach Verlauf von 14 Tagen fühlte ich noch nicht die geringste Besserung. Dann wurden wochenlang die verschiedensten Einreibungen von Jodsalbe, heißem Leinöl, flüchtigem Liniment verordnet und gebraucht, aber ohne Erfolg. Vor Verzweiflung ging ich dann in die Klinik in der Ziegelstraße, wo mein Leiden ebenfalls für rheumatisch gehalten und meine Hüfte einige Mal energisch mit einer gelben Salbe eingerieben wurde. Aber auch nach dieser Kur spürte ich keine Linderung. Dann befolgte ich den Rat einer Dame, ihren Arzt, der sie von einem 3 Monate dauernden heftigen Rheumatismus, durch welchen sie die ganze Zeit steif im Bette zu liegen gezwungen war, wiederhergestellt hatte, zu konsultieren. Nach sorgfältiger Untersuchung er-

klärte er mein Leiden für Ischias und fügte hinzu, es sei langwierig und ich sollte nur Geduld haben. Er verschrieb mir das erste Mal eine Flasche helle Arznei, von der ich 2ständlich einen Eßlöffel voll nehmen, dabei aber das Wein schonen sollte. Die Arznei wirkte bald, aber hauptsächlich nur auf meinen Kopf, denn er war mir stets eingenommen, in dem Wein fühlte ich dagegen nur sehr wenig Besserung (und diese auch wohl nur durch die Schonung). Nachdem ich einige Flaschen dieser Arznei verbraucht hatte, hielt es der Arzt für gut, mich zu elektrifizieren. Aber schon der erste Versuch wirkte nachtheilig, denn es stellte sich während desselben wieder, wie im ersten Augenblick, das schmerzhafteste, krampfartige Zucken ein, so daß ich 10 Minuten nicht aufstehen konnte. In seiner Ungeduld machte mir der Arzt eine Morphiumeinsprizung, die mich allerdings anfänglich von dem heftigen Schmerz befreite, aber nachher so elend machte, daß ich den ganzen Tag mit Schmerzen im Kopfe und Leibe zu kämpfen hatte. Da ich in dieser Zeit mit meinem Bögling aufs Land gehen mußte, so hoffte ich, daß der Aufenthalt in der freien gesunden Luft mich stärken und gesund machen werde, aber trotz derselben und der guten Pflege und Schonung, die mir zu teil wurde, war keine Besserung in meinem Hüftgelenk eingetreten. Da ich meine Pflichten nicht gehörig erfüllen konnte und da der Hausarzt meines Herrn mein Leiden für unheilbar erklärt hatte, so mußte ich zu Michaelis meine Stelle aufgeben. Ich befolgte nun den Rat eines Herrn, mich der Naturheilkunde anzuvertrauen."

Als ich bei einer genauen Untersuchung in gerader horizontaler Lage fand, daß die Knie Scheibe des kranken Beines einige Centimeter tiefer stand als die der gesunden Seite, und als ich beim Erheben des ganzen Beines und kräftigen Hineinstoßen des Oberschenkels in die Gelenkhöhle (Pfanne) einen ziemlich heftigen Schmerz erregte, fühlte ich mich zu dem Schluß berechtigt, den Diagnosen der Herren Kollegen gegenüber, die Krankheit weder für Rheumatismus noch für Ischias, sondern für das Wiedererwachen einer in der frühesten Jugend aufgetauchten und zum Stillstand gebrachten chronischen Hüftgelenkentzündung zu erklären, obgleich ein als charakteristisch bezeichnetes Symptom fehlte, nämlich der beim Beginn der Krankheit auftretende Schmerz nicht an der leidenden Stelle, sondern am Knie, der gewöhnlich die Eltern der Kinder (denn es tritt diese Krankheit meistens nur bei Kindern und ausnahmsweise bei älteren Individuen auf) zuerst auf das Übel aufmerksam macht und ein Leiden des Knies vermuten läßt. Aber die beiden obigen und viel wichtigeren Symptome, noch dazu, da ich das Leiden nur für ein Wiedererwachen der schlummernden Krankheitserscheinungen bei dem durch und durch strotzenden Individuum hielt, genügten mir, meine Diagnose für richtig zu halten, denn sie deuteten mir an, daß durch die Entzündung der Knochenhaut und deren Umgebung am Gelenkkopf, infolge des bei jeder Entzündung bedeutend vermehrten Zuflusses des Blutes zu der affizierten Stelle, die Knochenhaut übermäßig aufgewulstet und das Herausdrängen des angeschwollenen Gelenkkopfes aus der nun zu engen Gelenkhöhle bewirkt war und der Schmerz durch den Druck der von Blut strotzenden Gefäße auf die sie begleitenden Nerven hervorgebracht und durch den von mir angeübten Stoß noch vermehrt werden müsse.

Ich ließ Patientin fast fortwährend, bestimmt aber die ganzen Nächte hindurch eine dicke, feuchte Kompresse, die natürlich mit einer noch größeren trockenen bedeckt wurde, tragen. Zu Anfang ließ ich die feuchten Kompressen häufiger wechseln, um den etwa im akuten Zustand befindlichen Entzündungsprozeß zu bekämpfen, später aber stundenlang, ja die ganze Nacht hindurch auf der leidenden Stelle tragen, und zur Ableitung von der bedrohten Stelle die Hautthätigkeit anregen und zwar durch 1½ bis 2 Stunden dauernde ganze Einpackungen aus der Bettwärme des Morgens heraus mit darauffolgender feuchter Abreibung. Bei großer Ruhe und Schonung des kranken Beines ließ ich eine streng vegetarische Diät beobachten. Nach dieser allerdings etwas langdauernden Kur — denn es vergingen ziemlich 6 Monate — ist die Patientin vollständig von ihrem Uebel befreit, denn sie hat weder Schmerzen beim Aufstehen noch beim Gehen, das Bein ist viel kürzer geworden und man merkt nur noch einen etwas schleppenden Gang, der aber schon seit der frühesten Kindheit bestanden haben soll. Außerdem ist die nässende Fledte an der vorderen Seite des linken Schenkelbeines, an der die Patientin jahrelang laboriert und mancherlei dagegen gebraucht hatte und welche die Größe von einem Handteller erreicht hatte, gänzlich verschwunden, und das ganze Aussehen der kranken Kranken ist ein viel frischeres und gesünderes geworden, so daß die Patientin jetzt wieder ihre frühere Stelle angenommen hat und zur Zufriedenheit verhält.

Hüftweh oder Hüftnerweh (Sciatica) ist eine Erkrankung des Hüftgelenkes (Nervengelenk) oder ausschließlich des Hüftnerves. Letzterer läuft, vom Hüftgelenk ausgehend, an der hintern Fläche des Oberschenkels durch die Kniekehle bis zum Fuß.

Krankheitsbeschreibung. Qualvolle Schmerzen (oft auch Krämpfe) an diesen Theilen, z. B. Kreuzweh und Schmerzen auf der äußeren Seite des Oberschenkels oder der äußern vordern Seite des Unterschenkels, welche den äußern Knöcheln entlang bis in den äußern Fußrand hin ausstrahlen. Es genügt oft die geringfügigste Ursache, z. B. geringe Verletzung, Niedersetzen, Beugung des Kniegelenkes u., um einen erneuten Schmerzanfall hervorzurufen, welcher oft Minuten, aber auch stunden- und selbst tagelang, fortwährend oder unter kleinen Nachlässen, andauern kann. Derselbe verzieht sich nach den Schenkeln, Kniekehlen, oft auch nach den Füßen und Beinen und ist oft derart heftig, daß Patient nicht imstande ist zu gehen.

Ursachen. Erkältungen, Verletzungen, Druck durch Geschwülste oder ausgedehnte Venen, die die Nerven treffen. So auch mechanischer Druck während der Schwangerschaft auf den großen Hüftnerve, auch Überfüllung des Mastdarms mit harten Stuhlmassen, dann Blutstauungen, Typhus, Tuberkulose u.

Kurvorrichtung. Täglich ein Bettwärmbad oder Bettfußwärmbad (man wähle das zuträglichste) bis zum leichten Schwitzen, darauf 18—22° R. (lauwarmer) Ganzabreibung oder Abwaschung (die Kreuz- und Hüftgegend ist wärmer zu waschen als die übrigen Theile, 28—30° R. (warm), bei Besserwerden nach und nach lauer), sowie Massieren des Hüftnerves. Die Massage muß ganz milde begonnen werden und darf erst ganz allmählich kräftiger werden. Auch hin und wieder beruhigende oder schmerzstillende,

lauwarme Sitzbäder von 20 Minuten Dauer. Ferner der Krankheit entsprechende Bewegungen. Vor allem gleichmäßig warmes Verhalten.

Bei zu heftigen Schmerzen auch heiße Umschläge, oder besser heiße Sitzbäder. Darauf kühles Abreiben der betreffenden Teile. Im übrigen den Grundursachen entsprechende Behandlung.

Reizlose oder nach Befinden gemischte Kost, Genuß frischer Luft und täglicher Stuhl (bei Verstopfungen siehe „Alystiere“ und „Hartleibigkeit“). In hartnäckigsten Fällen ist nebenbei Störungsstür, mitunter auch Regenerationsstür oder Vorkur einzuleiten.

Es folgt noch ein anderes Verfahren.

Bei etwaigen Entzündungen gut mit Wollstoff verdeckte 18° R. (laue) Leinenumschläge 2 bis 4fach auf die entzündeten, schmerzhaften Stellen, Dauer 1—2 Stunden. Statt dessen oder nebenbei sind auch örtliche Dampfkompresse anzuwenden. Bei Kältegefühl entweder Dampfbad, Halbdampfbad oder Bett dampfbad mit darauffolgender Ganzabreibung. Auch ist außerdem täglich eine 18° R. Ganzabreibung, Beobachtung von Ruhe, horizontale Lage vonnöten. Im übrigen wie oben.

Massageanwendung besteht in anfänglich gelindem, später kräftigerem Reiben, Streichen, Kneten, Klopfen und Hacken der schmerzenden Teile; am besten vor und nach einer feuchten Packung, die Heilgymnastik in Anwendung der 8. Gruppe.

Siehe auch noch „Hüftweh“ (Ischias) unter Aneippkur. Näheres hierüber, sowie über „Heilgymnastik und Massage“ siehe Inhaltsverzeichnis. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Dr. Werner schreibt über Massage wie folgt: Am meisten bekannt dürfte wohl die Krankheit „Ischias“ sein, bei welcher wirklich erstaunliche Resultate durch Massage erzielt werden, auch wenn die Krankheit schon jahrelang bestanden hatte.

Wenn die Ischias nach Erkältungen entstanden war und rheumatischer Natur ist, so genügt meist schon kräftiges Streichen, das man mit Klopfen längs der Nerven verbindet, um die Krankheit nach kurzer Zeit zur Heilung zu bringen.

Oft sind es jedoch pathologische Veränderungen der Nerven, Entzündungen in der Nähe derselben oder Ausschüßungen, welche auf ihn drücken und die jene Schmerzen hervorrufen. Kann man durch äußere Hilfsmittel, Betastung u., genau die Stelle feststellen, wo der Sitz der die Krankheit hervorrufenden Ursache ist, so genügt nachher die lokale Massage, um die Resorption der Entzündungsprodukte zu bewirken und damit das Leiden zu beseitigen. Sehr oft sind Beckenexsudate Ursache der Ischias. Kann man dasselbe erreichen, so kann man mit Beckenmassage eine Heilung herbeiführen.

Hüftweh (Ischias) geheilt.

Von Naturarzt Otto Wagner, Direktor der Bilzschener Naturheilanstalt in Dresden-Madebent.

Kommen Sie recht schnell, am besten sofort, zu meinem Mann, dem Korbmachermeister N. in G., der seit acht Tagen sein altes Leiden, d. h. Rheumatismus im Bein hat, so sagte die Frau desselben und erzählte mir,

daß der
vom Dok
Bei
Bett lieg

Winter
schlimmer
sagten, e
Einreibu
ca. 6 W
habe. I
belsäule
dem Kn
liege, si
Heben u
auszuha
Z

20° R.,
von 16
Schon
das Le
Beine
erfuhr
sich mu

nach
ertran
Kniefe
das B
Gesich
die S
ordnet
geföhr
Sorge
und
von
an F
Mass
20°
wurde
licher

daß der Schmerz dieses Mal besonders heftig, kaum zu ertragen sei, die vom Doktor angewandten Einreibungen das Leiden nur verschlimmerten.

Bei meinem Besuche fand ich einen kräftigen, 40jährigen Mann im Bett liegend vor, der mir wie folgt berichtete:

"Seit 5 Jahren werde er regelmäßig jedes Jahr im Frühjahr und Winter von diesem Leiden heimgesucht, das von einem Mal zum andern schlimmer werde. Die verschiedenen Medizinarzte, die er schon gehabt habe, sagten, es sei Ischiasleiden, welches sehr schwer zu heilen, alle haben ihm Einreibungen, einer sogar Einspritzung gegeben, doch habe er immer so ca. 6 Wochen fest liegen müssen, ehe er sich so langsam wieder eingerichtet habe. Die brennenden und bohrenden Schmerzen ziehen sich von der Wirbelsäule aus links über das Gesäß den Oberschenkel außen entlang bis nach dem Knie, so daß er scheinbar einen Strang durchfühle. Sobald er ruhig liege, fühle er nichts, jedoch bei der geringsten falschen Bewegung, beim Heben und Anziehen des Beines, sowie besonders Stufensteigen sei es kaum auszuhalten."

Ich verordnete täglich vormittags Bettdampfbad mit Abwaschung von 20° R., abends Sitzbad von 30° R. = 10 Minuten, darauf Schenkelguß von 16° R. = 2 Kannen voll, nachtsüber nasse Strümpfe von 16° R. Schon am nächsten Tage hatte sich nach Ausführung dieser Verordnung das Leiden etwas gebessert, ich zeigte der Frau, wie sie die Massage der Beine auszuführen habe, die nun täglich noch mit anzutenden sei, und erfuhr nach 14 Tagen, daß Patient vollständig von seinem Leiden befreit, sich munter wie nie zuvor durch diese Kur fühle."

Hüftweh (Ischias) geheilt.

Von einem Naturarzt.

Frau Schneidermeister St. in D. war plötzlich im Wochenbett kurz nach der Entbindung an ziehenden, stechenden Schmerzen im rechten Bein erkrankt. Selbe zogen sich vom Gesäß aus über den Oberschenkel durch die Kniekehle bis in die Mitte der Wade und machten es derselben unmöglich, das Bein anzuziehen, stark aufzutreten oder zu steigen. Mit bedenklichem Gesicht hatte der seit Jahren in der Familie eingeführte Arzt erklärt, daß die Sache sehr lange anhalten werde, Einreibungen und warme Bäder verordnet. Drei Wochen lang war diese Kur ohne den geringsten Erfolg durchgeführt und so wurde ich zu Rate gezogen. Meine Anordnung lautete: Sorge für regelmäßigen täglichen Stuhlgang durch Genuß von Schrotbrot und Obst, event. Abführer von 24° R. = 1/2 Tr. Täglich früh Ganzwaschung von 18° R. Nachmittags Dreiviertel-Packung von 20° R. mit Wärmflasche an Füße und Leib 1 1/2 Stunde lang, danach Abwaschung von 18° R.; täglich Massage beider Beine mit Gymnastik und nachtsüber Leibumschlag von 20° R. mit Wadenpackung möglichst bis früh tragen. Von Tag zu Tag wurde es bei Durchführung dieser Verordnung besser und nach dreiwöchentlicher Kur war Patientin vollständig genesen.

Hüftweh (Ischias) geheilt.

Aus der Zeitschrift „Organ für Gesundheitspflege und Naturheilkunde“.

Im September v. J. erkrankte ich, indem ich eines Morgens beim Erwachen heftige Schmerzen im ganzen linken Bein fühlte, die sich von der Hüfte bis zur Fußspitze hinstreckten und mich am Stehen wie Gehen vollständig hinderten.

Ich nahm sofort die Hilfe des Herrn Naturarzt Canitz in Anspruch, der mir sagte, daß ich an Hüftweh (Ischias) erkrankt sei. Er verordnete Bett dampfbäder, d. h. Ganzpackungen mit Wärmflaschen, eine an den Fußsohlen, je eine an den Knien und je eine an beiden Hüften, bis auf weiteres täglich 2—3 Stunden anzuwenden; sodann für die Nächte Beinpackung bis über die Knie, ferner reizlose Kost bei möglichster Vermeidung von Fleisch und Verbot von gewürzten Speisen, Kaffee, Bier u., sowie tägliche Klystiere und Abreibungen.

Nach etwa 14 Tagen war ich so weit hergestellt, daß ich, wenn auch noch unter großen Schmerzen, Gehversuche machen konnte, zwar nur mit Anstrengung, stark hinkend und immer nach wenigen Schritten ermüdend, so daß ich am liebsten noch fest liegen geblieben wäre. Herr Canitz sagte mir aber, ich solle die Gehversuche nicht aufgeben, mich nur nicht überanstrengen und im übrigen an die mir angerathene Lebensweise und Naturheilmethode weiter halten.

Wieder nach einigen Wochen konnte ich schon kleine Wege auf der Straße wagen, und nun verordnete mir Herr Canitz Dampfbäder mit darauffolgender Ganzpackung erst wöchentlich dreimal, dann zweimal zu nehmen und mit den nächtlichen Beinpackungen fortzufahren.

In kaum 8 Wochen bin ich durch das Naturheilverfahren und die sorgfältige Behandlung des Herrn Canitz vollständig gesund geworden und ist dies eine sehr kurze Zeit, wenn man bedenkt, daß eine derartige Krankheit, wie sie mich betroffen, oft Jahr und Tag andauert, manchmal auch nie wieder ganz verschwindet.

Selbstredend habe ich alle Anordnungen des Herrn Canitz pünktlich befolgt und mich auch an die mir von ihm vorgeschriebene Diät streng gehalten. Auch für den Bademeister der Koppplinschen Badeanstalt hatte Herr Canitz mir genaue schriftliche Anweisung gegeben, wie derselbe mich zu bedienen habe, und muß ich auch dessen vorschriftsgetreues Verfahren bestens anerkennen.

Nach meiner Genesung haben mir Freunde und Bekannte wiederholt gesagt, daß solche Leiden, wie das meinige war, nur auf kurze Zeit verschwinden und dann wiederkehren; dadurch habe ich noch monatelang in Angst und Sorge gelebt, immer einen Rückfall befürchtend und deshalb auch mit diesem Bericht bis jetzt gewartet. — Nun aber, nach so langer Zeit darf ich mich wohl der Hoffnung hingeben, daß ich vollständig und dauernd wieder hergestellt bin und säume nicht länger, Zeugnis davon abzulegen, wie sich das Naturheilverfahren bei mir glänzend bewährt hat; es belohnt seine getreuen und dem Naturarzte folgamen Anhänger in Krankheitsfällen mit Wiedergabe der Gesundheit, wo dies irgend menschenmöglich ist.

Ich schließe diesen Bericht mit meiner dankbaren Anerkennung der großen Mühe und Sorgfalt, die Herr Canitz in meiner schweren Krankheit für mich aufgewendet, und wünsche, daß auch diese Zeilen dazu beitragen mögen, den Vereinen für volksverständliche Gesundheitspflege und Naturheilkunde immer mehr und mehr Anhänger und treue Mitglieder zu gewinnen.
 Aug. Götsch.
 Berlin.

Hühnerauge ist eine Wucherung der Oberhaut (Epidermis) und hat ihren Sitz an den Füßen (Behen). Dieselbe entsteht infolge beständigen Druckes durch zu enges Schuhwerk. Von der Schwiële unterscheidet sich das Hühnerauge durch einen seine Mitte einnehmenden kegelförmigen Zapfen, welcher, mit der Spitze nach unten gerichtet, durch Druck auf die Umgebung den bekannten, oft recht heftigen Schmerz verursacht.

Kurvorschrift: Meistens entfernt man Hühneraugen durch Abtragen mit dem Messer. Dieses Verfahren ist, wenn nicht von sehr geübter Hand ausgeführt, nicht zu empfehlen. Denn den wenigsten dürfte es gelingen, den ganzen keilförmigen Zapfen zu entfernen, und wenn das nicht der Fall ist, hat die ganze Operation keinen Zweck, da das Hühnerauge in aller kürzester Zeit nachwächst und der Schmerz dann wieder ebenso schlimm ist wie vorher.

Darum seien hier 2 ungefährliche Methoden zur Entfernung der Hühneraugen angeführt. Man nehme ein Fußbad von Seifenwasser 30—32° R. 20—30 Minuten. Meistens wird man schon nach einem solchen Bade die keilförmige Verhärtung, die durch das Bad nunmehr erweicht ist, mit leichter Mühe mit dem Nagel herausziehen oder mit dem Messer herauslösen können.

Sollte das nach einem Bade noch nicht gehen, so müssen einige Tage nach einander solche Bäder wiederholt werden. Dasselbe erreicht man auch, wenn man einige Nächte nach einander Fußpackung mit besonders dicker und die ganze Nacht feucht bleibender Kompresse auf die Stelle des Hühnerauges oder besser über den ganzen Fuß anlegt.

Zur Vermeidung von Hühneraugen darf kein enges Schuhwerk getragen werden.

Siehe auch noch „Hühneraugen“ unter Kneippkur.

Hühneraugen auf Grund des Naturheilverfahrens vollständig beseitigt.

Von Anton Dörner.

(Aus der Zeitschrift „Organ für Gesundheitspflege und Naturheilkunde“.)

In den Zeitungen und Tagesblättern empfehlen sich täglich zahlreiche Hühneraugenkünstler und Operateure, Männer und alte Weiber zum schmerzlosen Beseitigen der Hühneraugen; andere empfehlen Hühneraugenpulver, Salben, Pflaster u., und ich werde unten beweisen, daß Wasser am besten Hilfe schafft.

Hühneraugen sind bekanntlich Quälgeister, welche selten den erwachsenen Menschen verschonen, und wer kennt nicht den Argers des Schuhmachers,

der oft vor Angst nicht weiß, wie er ein Schuhwerk anfertigen soll, damit das Hühnerauge nicht schmerzt, und wer kennt nicht die heimtückischen Schmerzen eines solchen dickhäutigen Knotens?

Die Konstruktion des Hühnerauges sind nur übereinandergelegte Oberhautschichten. Die Schichten liegen anfänglich flach auf der Haut, je größer und fester aber dasselbe wird, desto schräger kommen die Schichten zu liegen; bei veralteten Hühneraugen liegen diese Hautschichten aber ziemlich senkrecht und vereinigen sich spizenartig nach unten. Die Häutchen legen sich, ähnlich wie die Blätter einer Rose, nach der Mitte tief und liegen an ihrem unteren Ende um einen rotbraunen Punkt (Kernpunkt, Wurzel). Dieser ist eine mit Blut überfüllte Stelle, worüber ein feines Häutchen, die natürliche Haut, liegt und bis dahin muß ein Hühnerauge ausgehöhlt werden, wenn man von vollständiger Heilung reden will. Je größer und fester ein Hühnerauge wird, desto spiziger wird es nach unten und deshalb stechender der Schmerz.

Die Ursachen und Entstehung der Hühneraugen sind zunächst anhaltender Druck und Nichtbeseitigung der Fußschwiße. Wer sich täglich die Füße wäscht, wird trotz fortwährenden Stiefeltragens nie Hühneraugen bekommen; heute aber wird die Pflege der Füße noch viel zu viel hintenan gestellt; ist doch vielfach die Meinung verbreitet: Im Winter die Füße zu waschen sei schädlich. Es ist zu bewundern, daß nicht noch mehr Fußkrankheiten unter den Menschen auftreten.

Ich halte für überflüssig, eine eingehendere Betrachtung über dieses Übel folgen zu lassen, sondern will mein Universalmittel und die dazu gehörige Behandlungsweise näher beschreiben. Das Mittel selbst besteht aus kaltem Wasser. Die Behandlung und Wirkung beruht ganz auf dem bekannten Einpackungsverfahren.

Ich will hier meinen ersten Versuch, welchen ich auf der Reise vornahm, zum Wohle der gepeinigten Fußzehen mittheilen.

Ich hatte auf den Mittelzehen schon seit Jahren Hühneraugen, welche ich bald trocken, bald mit Wasser erweicht, ausschnitt. Ich verfiel auf den Gedanken einer Packung und machte es folgendermaßen: Ich nahm den Zipfel eines Taschentuches und machte denselben etwa 15 cm lang mit kaltem Wasser naß und drückte denselben kräftig aus, damit er nur feucht blieb; nun wickelte ich diesen feuchten Zipfel fest um die Zehe, und zwar so, daß das Feuchte ungefähr 4—6 fach übereinander lag, dann klemmte ich einen wollenen Strumpf zwischen die Zehe und das Tuch und wickelte nun das übrige Tuch über den wollenen Strumpf um die Zehe. Um einen recht dicken Pack zu bekommen, wickelte ich mit dem Ende des Tuches und Strumpfes auch die nächstgelegenen Zehen mit ein, denn dadurch erhielt ich oben und unten den Pack dicker. Nun legte ich noch 4 Strümpfe auf den Pack und den ganzen Vorderfuß und band mit einem zweiten Tuche dieses Ganze fest und so, daß es nicht abrutschen konnte. Diese Packung nahm ich abends vor dem Schlafengehen vor. Am andern Morgen nahm ich den Verband ab, und da ich eine starke Erweichung vermutete, nahm ich zunächst meine Fingernägel und fing an zu kratzen. Ich hatte mich nicht getäuscht, denn ich zog mit den Nägeln bequem ein Häutchen nach dem

andern ab
und rigte
konnte, u
Hühnerau
war. Di
die überf
herum lie
So
nicht vol
eine Pack
sucht, es
Di
betreffen
fendstes
dann ni
Fuß, we
nicht ab
zu umw

Gungen
die ver
und ka
kann v
selbst,
Rücken
Brust

die tro
Reizun
schweiß

läuft,
Ohr r

erschei
ist de
und l
müht.
sonde

zung

andern ab; als das nicht mehr ausreichte, nahm ich mein Messer zur Hand und ritzte dabei kleine Fetzchen an, damit ich solche mit den Fingern packen konnte, und mit jedem Male schälte ich eine ganze Hautschicht von der ganzen Hühneraugenfläche los und fuhr so fort, bis das letzte Häutchen abgeschält war. Diese Operation geht vollständig schmerzlos vor sich und trennt sich die überschüssige Haut von der natürlichen, welche um das Hühnerauge herum liegt, so leicht los, daß es fast gar nicht empfunden wird.

Sollte nun ein Hühnerauge so erhärtet sein, daß es mit einer Packung nicht vollständig erweichte, so nimmt man am nächstfolgenden Abend noch eine Packung. Ich habe dieses Experiment verschiedentlich an anderen versucht, es war aber stets mit bestem Erfolge begleitet.

Diese Packung läßt sich noch bequemer machen, indem man um die betreffenden Behen oder um den ganzen Fuß ein feuchtes Lappchen event. feuchtes Handtuch so wickelt, daß dasselbe 4—8 fach übereinander liegt, und dann nimmt man einige wollene Tücher 2c. und wickelt gleich den ganzen Fuß, wenn man will auch einschließlich der Ferse, hinein, damit die Packung nicht abrutscht (man braucht also die Behe nicht für sich extra mit Wollstoff zu umwickeln).
(Der Verf.)

Hülsenfrüchte, siehe Inhaltsverzeichnis.

Hundswut, siehe „Wasserscheu“.

Hungertyphus, siehe „Typhus“.

Husten beruht in einem krampfhaften Ausstoßen der Luft aus den Lungen. Die Luft wird also stoßweise, in kurzen tönenden Absätzen durch die verengte Stimmritze hervorgetrieben.

Der Husten hat im allgemeinen eine Reizung der Luftwege zur Folge und kann mehr oder weniger schlimme Bedeutung haben. Diese Reizung kann von dem Kehlkopf, den Lungen oder den übrigen Athmungsorganen selbst, aber auch von entfernteren Organen, z. B. von Magen, Leber, Rückenmark 2c. ausgehen, wo sie sich mittelst Nervenverbindung bis in die Brust fortsetzt.

Bei Krankheiten der Luftwege geben den ersten Anstoß zum Husten die krampfhaften Zusammenziehungen der feinsten Luftröhrenästchen, infolge Reizung der Nervenverzweigung. Der hierbei gereizte Nerv ist der herum-schweifende Nerv Vagus.

Da auch ein Zweig dieser Nerven in den äußeren Gehörgang verläuft, so trifft man häufig, daß Personen, welche mit dem Ohrstöckel das Ohr reinigen, husten müssen.

Der Husten ist keine Krankheit, sondern stets nur eine Krankheitserscheinung, welche bei sehr vielen Krankheiten hervortritt. In Wahrheit ist der Husten ein Heilfaktor der Natur, die hierdurch die üblen Stoffe und Unreinigkeiten aus dem Körper zu entfernen, hinauszuerwerfen sich bemüht. Patient sollte den Husten daher nicht als Feind, als eine Krankheit, sondern als guten Freund betrachten.

Ursachen. 1. Kann Husten infolge von außen eingeatmeten Reizungen der Luftwege entstehen, als Einatmung von Rauch, Staub, Gase

oder sonstiger scharfer Stoffe u. Dann durch Katarrhe, durch Produkte der Schleimhaut selbst, als Schleim, Eiter u.

Bei fieberlosem Katarrh der Luftwege ist der Husten in der ersten Periode trocken, auch krampfhaft, kurz und figelnd, in der zweiten Periode wird derselbe leichter und der Auswurf dicker und milder. Bei fieberhaftem Katarrh ist der Husten meist heftig und mit Auswurf verbunden.

2. Die Ursachen eines nervösen, krankhaften Hustens sind namentlich Gemütsbewegungen und andere, verschiedene Nerveindrücke. Dieser Husten wird nicht durch schnelles Laufen, Steigen oder sonstige Körperbewegung und Erhitzung angeregt und vermehrt. Ungemein häufig ist ein gereizter Zustand des Rückenmarks die Ursache eines äußerst hartnäckigen Hustens.

Zu dem krankhaften Husten zählt man gewöhnlich auch den sogenannten Morgenhusten der Säuer, besonders Branntweinsäuer, welcher dieselben morgens nüchtern befällt und sie bis zum heftigsten Würgen und leerem Schleimbrechen quält.

3. Husten von Vollblütigkeit herrührend, von welchem besonders junge oder robuste, kräftig genährte und blühend aussehende Personen befallen werden. Hier ist der Puls voll und stark, und Erhitzung und Bewegung vermehrt den Husten. Derselbe ist gewöhnlich mit Kurzatmigkeit verbunden und führt bei Vernachlässigung leicht zu Lungenentzündung, verlangt auch eine ähnliche Behandlung als diese. Auch ist hier immer ein Bluthusten zu befürchten.

Aber auch bei nicht vollblütigen Menschen kann eine krankhafte Blutüberfüllung in der Brust entstehen und langwierigen Husten erregen, was besonders bei blinder oder unterdrückter goldner Ader, bei nicht erscheinender, aufhörender oder unterdrückter Monatsperiode, in der Schwangerschaft oder bei Unterdrückung anderer gewöhnlicher Blutflüsse, als Nasenbluten u. vorkommen kann.

4. Die Ursachen eines langwierigen Hustens können im Unterleibe bez. im Magen liegen. Es sind Verschleimungen desselben oder andere Unreinigkeiten, als Galle, Würmer u. dergl., dann Magenschwäche, krankhafte Zustände der Leber u. Diesen Husten (wo also die Ursachen nicht in den Lungen selbst, sondern im Unterleibe liegen) erkennt man vorzüglich daran, daß die Hustenfälle weder durch tiefes Athemholen und langes Anhalten des Atems, noch durch Sprechen, Schreien u., schnelles Gehen, Berg- oder Treppensteigen und andere heftige Körperbewegung erregt werden und daß kein Keuchen, Druck oder Schmerz auf der Brust vorhanden ist. Dagegen zeigen sich Hustenfälle gern nach dem Essen, besonders aber nach Diätfehlern.

5. Sind Ablagerung von verschiedenen Krankheitsstoffen, namentlich von Gicht, Rheumatismus, Skrofeln, Lustheuche und dergl. herrührend, die Veranlassung zu hartnäckigem Husten.

6. Kann sehr hartnäckiger Husten von verlängertem Bspfen herühren, welcher Übelstand unter Umständen auch mittelst Operation, welche in Abschneiden des verlängerten Bspfens besteht, leicht und gefahrlos beseitigt werden kann. Es ist also bei solch hartnäckigem Husten geraten, auch einmal die Mundhöhle von einem Sachverständigen untersuchen zu lassen.

7. trocken, fi
8. in einem
wenig zä
geworfen

Bei schwindju
Bei man
eine geri
haftig, d
unruhige
fördern
haft (de
geschritte
mit dem

R
Grundt
röhrenk
husten

(Lauwan
und na
Auch f

feuchte
Schult
mals
22° R
wegun
rasch
packun
Rücken

Huste
reizlo
milde
meide
mit K
stund
Bruf
wie
sucht
Gem

pack
also
verz

7. Husten, welcher von Herzkrankheiten verursacht wird, ist kurz, trocken, kitzelnd und scharffklingend.

8. Husten oder Hüsteln der Lungenschwindsucht (Tuberkulose) besteht in einem beständigen Hüsteln oder Husten, bei welchem anfänglich nur ein wenig zäher Speichel und käsigte Materie (die nicht selten stinkend ist) ausgeworfen wird.

Bei schon bedeutend vorgeschrittenen Krankheitsfällen der Lungenschwindsucht beobachtet man betreffs des Hustens verschiedene Abweichungen. Bei manchen Kranken bleibt er bis zum Tode trocken oder es wird nur eine geringe Menge Schleim ausgeworfen, bei einigen ist der Husten sehr häufig, die Anfälle wiederholen sich häufiger und sind sehr quälend, beunruhigen den Kranken, besonders zur Nachtzeit und am Morgen und fördern viel Auswurf zu Tage. Bei anderen wieder tritt er sogar krampfhaft (dem Keuchhusten ähnlich) auf. Auch stellt sich bei schon weit vorgeschrittener Krankheit dann ein heftiger Husten ein, wenn der Kranke sich mit dem Rücken an etwas Hartes anlehnt.

Vorvorschrift. Zunächst Entfernung der Ursachen und dann der Grundkrankheit entsprechende Behandlung. Siehe hierzu vor allem Luftröhrenkatarrh, Lungen- und Kehlkopfkrankheiten, Tuberkulose, Asthma, Keuchhusten u. c.

Bei Erwachsenen ganzes Bettdampfbad mit darauffolgendem 24° R. (lauwarmem) Bad oder Ganzdampfbad mit darauffolgender Ganzpackung und nachfolgendem Bad. Dann erregende nächtliche 22° R. Rumpfpackung. Auch sind Douchen hier ausgezeichnet.

Einen gewöhnlichen Husten lassen nächtliche schweißerregende oder feuchte Wärme erzielende Rumpfpackungen, unter Umständen mit Hals- und Schulterpackung, mit darauffolgender Ganzabwaschung, sowie täglich mehrmals wiederholtes Gurgeln mit 18° R. (lauem) Wasser und Einziehen 22° R. (lauwarmen) Wassers in die Nase, im Verein mit mäßiger Bewegung in frischer (doch nicht allzu kalter) Luft und einer reizlosen Kost rasch verschwinden. In hartnäckigen Fällen sind Dreiviertel- oder Ganzpackungen und Güsse nach Kneipp von vorzüglicher Wirkung (Oberguß, Rückenguß, Knieguß abwechselnd).

Im weiteren sei erwähnt, daß es zuträglich ist, daß Patient nach jedem Hustenanfall einen Schluck frischen, nach Befinden auch lauen Wassers trinkt, eine reizlose Diät beobachtet; alsdann, wie schon erwähnt, vor allem reine, etwas milde Luft einatmet, im Zimmer sowohl wie im Freien. Daher besonders Vermeidung von staubiger und rauchiger Luft (sieht man nicht tagtäglich Hustende mit bleichen hohlen Wangen in einer von Tabaksqualm gefüllten Gaststube stundenlang sitzen und schwätzen?). Dann Vermeidung aller Hustenbonbons, Brustsymp, Liebersche Kräuter, das ekelhafte Hundefett, Leberthran und wie das dumme, unnütze Zeug alles heißt. Auch ist Ärger, Zorn, Eifersucht u., sowie der Genuß von starkem Kaffee, Thee, Wein, Bier, Tabak, Gewürze, überhaupt reizende Speisen und Getränke dem Hustenden schädlich.

Bei Blutüberfüllung in der Brust sind auch öfter beruhigende Rumpfpackungen nebst erregenden Fuß- und Beinpackungen (besonders nächtlich), also ableitendes Verfahren anzuwenden. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Husten der Kinder, welcher oft infolge Einatmung schädlicher Luft, Erkältung der Haut, sowie der Schleimhäute entsteht, was besonders bei schnellem Temperaturwechsel (wenn das Kind von der warmen Stube in die kalte Luft geht) u. dergl. geschieht, aber nur bei nicht abgehärteten Kindern.

Vor jedem solchen grellen Wechsel zwischen warmer und kalter Luft sollte jedes Kind (auch Erwachsener) einen Trunk frischen Wassers trinken, um die Atmungsschleimhäute auf die kalte Luft vorzubereiten bez. widerstandsfähig dagegen zu machen.

Ferner tritt Husten bei verweichlichten Kindern bei längerem Bloßliegen während des Schlafens ein, was gewöhnlich nur infolge zu warmer und schwerer Bedeckung und durch Einwickelung in Betten vorkommt, weil sich die Kinder instinktiv in zu warmen Betten im Schlafe aufdecken (aufstrampeln), was bei einer mäßig dicken Bedeckung nicht der Fall ist. Weiter durch das Abhalten im Freien zum Urinlassen (besonders bei langem Abhalten in kühler oder kalter Luft, also bei kälterer Jahreszeit). Ferner auch durch Erkältung der Haut, bei Entzündungskrankheiten und dergleichen.

Bei Husten der Kinder dürfen die Eltern durchaus nicht sorglos sein. Je kleiner das Kind, je gefährlicher der Husten. Auch sind Kinder, aber ganz besonders hustende Kinder, vor hartem Ost- und Nordwind zu schützen. Staub, Rauch und sonstige scharfe, in die Luftröhre eindringende Stoffe müssen hustende Kinder (auch Erwachsene) ängstlich vermeiden.

Kurvorschrift. In den meisten Fällen genügt unter Vermeidung obiger Ursache schon, wenn das Kind in reiner, mäßig erwärmter Luft bei Tag und Nacht zubringt und einige schweißzeugende Rumpfspackungen wie oben bekommt, oder man giebt Betttdampfbad (wenn dem Kinde, weil in der Ganzpackung die Arme mit eingeschlossen werden, dieselbe beängstigt, dann giebt man statt dieser Dreiviertelpackung mit Schulterpackung gut mit Wollstoff verdeckt) mit darauffolgendem Bad. Vor allem thut Abhärtung not.

In frischen Fällen, die von Erkältung herrühren, kann man auch eine 22° bis 18° R. Ganzabreibung vornehmen und die Patientin eine halbe Stunde in eine wollene Koze (Decke) wickeln, um sie gehörig warm zu machen, oder man giebt ein Dampfbad mit darauffolgender Ganzpackung oder Dreiviertelpackung mit Schulterpackung und nachfolgendem Bad.

Massagebehandlung für hustende Kinder und Erwachsene. Brust und Rücken wird mit beiden Händen von unten bis oben und von der Wirbelsäule nach auswärts, Rippenmassage mittelst der Daumen etwa 10 Minuten mäßig gestrichen und mit der Hand bez. losen Fingern geklopft, namentlich bei Keuch- und Krampfhusten (mit einer Hand klatscht man sanft den Rücken und mit der andern gleichzeitig die Brust, mit der flachen Hand), sowie Rumpfschüttelungen. Langsame Ausführung bei ruhiger Atmung.

Heilgymnastik: Morgens und abends je 10 Minuten Tiefatmen im Freien oder am offenen Fenster. Außerdem 1—2 mal täglich Gruppe 3. Siehe auch noch „Husten“ unter Kneippkur. Näheres hierüber, sowie über Massage und Heilgymnastik siehe Inhaltsverzeichnis. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Husten, Bronchialkatarrh mit Blutauswurf geheilt.

Von Naturarzt Otto Wagner, Direktor der Bützschschen Naturheilanstalt in Dresden-Madebeul.

Kupferschmiedemeister G. in L. erbat am 14. März 1894 meine Hilfe wegen ungemein quälenden Hustens mit Atemnot, Blutauswurf und allgemeiner Mattigkeit des ganzen Körpers. Die Untersuchung ergab schweren Bronchialkatarrh, Auswurf war zäh und schwerlöslich. Durch die sich in kurzen Zwischenräumen wiederholenden starken Hustenstöße waren kleine Blutgefäße in der Lunge geplatzt, daher die Vermengung des Auswurfes mit Blut.

Die seit einigen Tagen schon selbst angewandten Rumpfpackungen hatten noch nicht den gewünschten Erfolg gehabt. Meine Verordnung lautete: früh und abends Kopfdampfbad ca. 20 Min. lang mit nachfolgender Abwaschung des Oberkörpers von 20° R., sowie Knieguß hierauf. Vor- und nachmittags, wie auch bei starkem Hustenreiz Dampfkompresen auf Brust, darauf Abwaschung mit 20° R. Wasser. Nach 2 tägiger genauer Durchführung vorstehender Kur hatte der Husten so weit nachgelassen, daß Patient ruhig schlafen konnte, die blutige Färbung des Auswurfes war verschwunden und nach Verlauf von 8 Tagen war vollständige Genesung eingetreten.

Hydrops, siehe „Wasserkopf“ und „Wassersucht“.

Hydrotherapie heißt Wasserheilkunde.

Hygiene heißt Gesundheitslehre. Hierunter versteht man: 1. die schädlichen und nützlichen Momente zu ergründen, die für die allgemeine gesundheitlichen Verhältnisse von Bedeutung sind; und 2. die Diätetik (Lebens-Unterhaltungskunst) „bezüglich günstiger Wohnung, Bekleidung, Nahrung, Haut-, Körperpflege und Lebensweise einzuhalten“, wodurch man die Gesundheit schützen und bei Verlust zurückerobern kann.

Hypnotismus — Suggestion.

Erst in den letzten Jahren ist die hypnotische Suggestion den Anwendungsformen der Naturheilmethode hinzugefügt worden. Nichtsdestoweniger gehört die Hypnose zu den ältesten Wissenschaften der Erde und ihre Kenntnis läßt sich selbst bei vorgeschichtlichen Völkern (Ägyptern, Sumeriern, Indern) nachweisen. Wie ein roter Faden zieht sie sich durch die Geschichte der alten Ägypter, Assyrer, Juden, Griechen und Römer, um erst unter dem Einflusse des Christentums mehr und mehr in die Vergessenheit zu geraten. Im Mittelalter blieb die Kenntnis jener merkwürdigen Zustände, die wir unter dem Namen Hypnotismus zusammenfassen, auf die Klöster beschränkt, und von hier wurde sie durch die Jesuitenmissionäre in fremde Weltteile getragen. Indessen kannten die Mönche und Priester nicht den eigentlichen Wert der Hypnose, sondern wandten dieselbe, ähnlich den Brahminen, nur zu religiösen Übungen an. Zwar entdeckte der Jesuit Gafner in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts die Heilwirkungen der hypnotischen Suggestion, doch führte er dieselben lediglich auf den Exorzismus (Teufelsaustreibung) zurück. Er lehrte, die von ihm geheilten Kranken wären vom Bösen besessen gewesen und ihm sei es mit göttlicher Hilfe gelungen, den Teufel anzutreiben. Wissenschaftlich untersucht wurde

der Hypnotismus erst in den vierziger Jahren des gegenwärtigen Säculums durch den englischen Arzt James Braid in Manchester. Dieser machte durch einen Zufall die Entdeckung, daß Menschen durch Anstarren besonders eines glänzenden Gegenstandes in einen eigentümlichen, dem Schlaf sehr ähnlichen Zustand versetzt werden konnten und in diesem Zustande, den Braid hypnos, d. i. Schlaf, nannte, von dem Erzeuger dieses Schlafes in verschiedenartigster Weise beeinflusst werden konnten. So gelang ihm in diesem Schlaf u. a. die Extraktion eines hohlen Zahnes und ebenso die Amputation eines kranken Daumens, ohne daß die Patienten sonderlich Schmerzen empfanden. Braid stellte später fest, daß nicht alle Menschen gleich beim ersten Versuch in Hypnose versetzt werden können, daß vielmehr oft drei bis zehn Versuche notwendig sind und ferner, daß der Schlaf nicht bei allen Menschen gleich tief sei.

Braids Werk wurde jedoch von den Schulmedizinern anfänglich gar nicht beachtet, und nur den Forschungen der Franzosen Azam-Bordeaux und Liébeault-Mancy ist es zu danken, daß wir den therapeutischen Hypnotismus kennen. Insbesondere war es Dr. Liébeault, der nach langen zahlreichen Untersuchungen zuerst den Gedanken aussprach und wissenschaftlich begründete, daß es mit Hilfe der Suggestion (Eingebung, Überredung) möglich sei, in diesem künstlich erzeugten, Hypnose genannten Schlaf, Krankheitsercheinungen günstig zu beeinflussen und ebenso erziehlisch zu wirken. Anfänglich verlacht, später angefeindet und fanatisch bekämpft, hat sich die Hypno- oder Suggestionstherapie einen beachtenswerten Platz in der Heilkunde errungen und dankenswerte Aufschlüsse auch über Seelenvorgänge gebracht, die bisher in tiefes Dunkel gehüllt waren. Man darf indessen nicht glauben, daß die Hypnose identisch sei mit den spiritistischen Phänomene, wie dies oft von unkundigen Leuten behauptet wird. Wir wollen versuchen, eine Definition der scheinbar so merkwürdigen, hypnotischen Phänomene zu geben, um den Leser zu überzeugen, daß es sich um vollständig natürliche Vorgänge handelt. Zunächst müssen wir uns darüber Klarheit verschaffen, daß nicht der hypnotische Schlaf als solcher die Heilwirkung erzielt, vielmehr liegt das heilende Moment in der Suggestion (Eingebung). Der Schlaf hat lediglich den Zweck, den Patienten für die Suggestion empfänglich zu machen, ihn in einen suggestiblen Zustand zu versetzen. Daraus geht hervor, daß der Schlaf nicht bei allen Menschen unbedingtes Erfordernis sein kann, daß vielmehr auch im wachen Zustande Suggestionen angenommen werden. Will ich jemand von irgend einer Thatsache überzeugen, so ist es notwendig, eine Behauptung aufzustellen und diese in so überzeugender Weise zu vertreten, daß sie glaubhaft erscheint und auch wirklich geglaubt wird. Weiter müssen wir uns fragen, ob es nun möglich ist, daß eine in uns erzeugte Vorstellung auf unser körperliches Befinden einzuwirken vermag?

Noch in der Mitte dieses Jahrhunderts wurde von der Schulmedizin die Hervorrufung körperlicher Erkrankungen durch Vorstellungen als zweifellos erkannt und auch neuerdings neigt man mehr als je dieser Ansicht zu. Es ist bekannt, daß Beeinflussungen unseres Vorstellungslebens starke körperliche Wirkungen zur Folge haben können. Es sei hier an die lähmenden Wirkungen des Schrecks, die die Verdauung beeinträchtigende Wirkung des

Kummers,
Schreck, Au
Körper n
dem Wege
Eindrücke

Die
beschrieben
vorzurufen
und Sorg
Nachrichte
licher Vo

Wi
eigene ph
also info
hafte Er

St
wird, wo
machen
wandeln
sehen,
gesproche
haften G
eine Bo
nicht, be
wenn n
des Sch
gelten, i
Zeit ma
Momen
sam ma
Verwun

D
welche
kaum

y
vielfach
dies au
physiol

S
die Me
angen
um zu

Aus d
werden
auch g
und n

Kummer, die erfrischende Wirkung der Freude u. dergl. mehr erinnert. Schreck, Kummer, Freude sind Sachen der Vorstellung, die zunächst mit dem Körper nichts zu thun haben. Sie nehmen in unserm Gehirn Platz auf dem Wege der Benachrichtigung durch Briefe, mündliche Mitteilungen, äußere Eindrücke — Suggestionen.

Die Vorstellung eines ekelerregenden Gegenstandes, der uns lebhaft beschrieben wird, vermag Brechreiz, Appetitlosigkeit, ja sogar Gelbsucht hervorzurufen. Selbst krebsartige Geschwülste können, wie festgestellt, in Kummer und Sorge ihre Hauptursache haben. Und ist das Weinen bei traurigen Nachrichten oder bei Beschreibung rührender Szenen nicht auch ein körperlicher Vorgang als Folge einer Vorstellung?

Wir sehen also, daß im Befinden des gesunden Menschen durch seine eigene psychische Thätigkeit, durch Beeinflussung seines Vorstellungslebens, also infolge vom Gehirn aufgenommener Ideen große Störungen und krankhafte Erscheinungen hervorgerufen werden können.

Ist es nun nicht naheliegend, daß der betreffende Patient gesunden wird, wenn es uns gelingt, seine Sorgen, seinen Kummer vergessen zu machen oder das Gefühl des Ekels in dasjenige des Wohlbehagens umzuwandeln? Und auf welchem andern, kürzeren Wege könnte das wohl geschehen, als wieder mit Hilfe der Überredung, des geschriebenen oder gesprochenen Wortes — der Suggestion? Es beruhen aber die meisten krankhaften Erscheinungen auf Vorstellung. So ist beispielsweise der Schmerz eine Vorstellungssache. Wir empfinden selbst die schwerste Verwundung eine Vorstellungssache. Wir empfinden selbst die schwerste Verwundung nicht, bevor uns der Effekt derselben zum Bewußtsein gebracht ist. Erst wenn wir die Wunde bemerken, entwickelt sich im Gehirn die Vorstellung des Schmerzes und wir fühlen ihn. Als Beweis hierfür darf die Thatsache gelten, daß in blutiger Feldschlacht verwundete Soldaten oftmals längere Zeit marschierten, ohne irgend welchen Schmerz zu fühlen. Erst in dem Moment, da ein Kamerad auf das aus der Wunde rieselnde Blut aufmerksam macht, tritt der Schmerz ein und alle Nebenerscheinungen schwerer Verwundung machen sich geltend.

Durch die psychische Thätigkeit werden Kräfte frei gemacht, welche in vielen Teilen des Körpers Leistungen bewirken, die kaum auf andere Weise zu erreichen wären.

Aber diese Wirkung ist an sich gar nicht einmal erstaunlich, oder wie vielfach angenommen wird, entschieden das okkulte Gebiet streifend. Es ist dies auch gar nicht notwendig, denn die Thatsachen entsprechen bekannten physiologischen Gesetzen.

Jeder erwartete psychologische oder physiologische Effekt im Körper hat die Neigung einzutreten, oder mit anderen Worten: Jede vom Gehirn angenommene Idee hat das Bestreben, sich in eine Handlung umzusetzen.

In diesem Satze liegt das ganze Geheimnis der Suggestion. Aus dem Gesagten aber erhellt gleichzeitig, daß jede Idee erst aufgenommen werden muß, daß es nicht genügt, dieselbe mitzuteilen, sie muß vielmehr auch geglaubt werden. Nur das, was ich fest glaube, werde ich erwarten, und nur das Erwartete kann sich verwirklichen.

Wir sind aber nicht immer disponiert, alles zu glauben, sondern unser Kritikvermögen weist alles zurück, was uns nicht glaubhaft erscheint. Will man also einem andern Menschen eine Idee aufdrängen, so wird es nötig sein, das Kritikvermögen nach Möglichkeit auszuschalten.

Wir wissen, daß unser Kritikvermögen im Schlafe am wenigsten thätig ist, ein Beweis dafür sind die Träume. Schlafend erscheint uns der unmöglichste Traum natürlich und die Vorgänge desselben möglich. Stellt also der Schlaf einen Zustand vermehrter Gläubigkeit — oder besser erhöhter Suggestibilität dar, so wird man diesen Zustand am besten zum Aufdrängen von Ideen, zur Erteilung von Suggestionen benutzen müssen. Aber der Schlaf allein ermöglicht nicht immer die Verbindung mit dem Schläfer. Die Ideen des letzteren sind meist von seiner Umgebung abgelenkt und wechseln sozusagen die Richtung, wie wir das beim Träumen ja allnächtlich gewahr werden. Es wird also nötig sein, die Gedanken des Schlafers auf die zu erteilende Suggestion zu richten. Dazu aber ist vorher eine Verbindung — der Rapport — nötig, denn Schlaf + Rapport = Hypnose. Wie diese Verbindung hergestellt wird, ist weiter unten angedeutet.

Es ist klar, daß das immerhin umständliche Mittel der Herstellung einer Ideenverbindung mit Schlafenden nicht zu jeder Zeit anwendbar erscheint. Deshalb hat man sich bemüht, den natürlichen Schlaf auf künstlichem Wege herbeizuführen und mußte sich hierbei zunächst fragen: Wie haben wir uns die Entstehung des Schlafes zu denken. Die Antwort kann auch hier nur lauten: Nach dem vorhin erwähnten Gesetze vom Eintritt eines erwarteten physiologischen und psychologischen Effekts im Körper wird auch der erwartete Schlaf eintreten. Und es ist in der That so.

Es könnte nun von Leuten, die an Schlaflosigkeit leiden, eingewendet werden: „Ich erwarte allnächtlich den Schlaf und derselbe tritt trotz sehnlichster Erwartung nicht ein, vielmehr wälze ich mich stundenlang wachend im Bette.“ Zugegeben, aber der an Schlaflosigkeit Leidende „erwartet“ seinen Schlaf gar nicht, er „wünscht“ ihn nur herbei. Wunsch und Erwartung sind zwei grundverschiedene Dinge. Während der Gesunde die zum Schlafen geeignete Stellung einnimmt in der sicheren Erwartung, nach einigen Minuten fest einzuschlafen, geht der von Schlaflosigkeit Geplagte zu Bett mit der sicheren, ängstlichen Erwartung, wieder mehrere Stunden schlaflos verbringen zu müssen. Diese Furcht vor dem „Nichteinschlafenkönnen“ ist ja gerade die Gegensuggestion, die bekämpft werden muß. Wollen wir also den Schlaf herbeiführen, gleichviel ob den natürlichen oder den hypnotischen, so wird es nötig sein, in dem Bewußtsein des Einzuschläfernden die sichere Erwartung des baldigen Schlafeintritts hervorzurufen. Wir werden uns hierbei verschiedener Mittel zu bedienen haben, die wir unter „Methoden der Schlaferzeugung“ kennen lernen werden. Zunächst mögen hier noch einige wichtige Winke in Form von Lehrsätzen folgen für diejenigen, welche die Hypnose anwenden wollen.

Lehrsätze.

1. Hypnotisiere niemals eine Person ohne ihre Zustimmung oder die Einwilligung derer, welche Autorität über dieselbe besitzen.

2. Führe niemals Schlaf herbei, ausgenommen in Gegenwart eines dritten: des Vaters, Gatten oder einer anderen Vertrauensperson, die sowohl dem Hypnotiseur, als auch dem Hypnotisierten Sicherheit zu bieten vermag. Man wird sich auf diese Weise gegen jede peinliche Zumutung, gegen jede spätere Anklage, gegen jeden Verdacht eines Versuches, der mit der Behandlung des Kranken nichts zu thun hat, schützen.

3. Gib dem Hypnotisierten ohne seine Zustimmung keine anderen Suggestionen, als für seine Heilung notwendig sind. Der Arzt hat keine anderen Rechte, als die ihm der Kranke einräumt; er muß sich auf die therapeutische Suggestion beschränken und sich ohne förmliche Einwilligung des Kranken jeden anderen Versuch, sei er auch im Interesse der Wissenschaft angestellt, versagen. Auch soll der Hypnotiseur seine Autorität über den Kranken nicht dazu benutzen, um seine Einwilligung zu erlangen, wenn er von dem Versuch, den er anzustellen gedenkt, die mindeste Unannehmlichkeit erwartet.

4. Die Hypnose ist kein krankhafter Zustand, keine Abart der Hysterie, sondern ein physiologischer Zustand in gleicher Weise wie der natürliche Schlaf, aus dem sie entstehen kann. Man nimmt an, daß der hypnotische und der gewöhnliche Schlaf von einer und derselben Art sind, weil vom Anfang bis zum Ende die Erscheinungen bei dem einen wie bei dem andern völlig dieselben sind und da das Aufhören des willkürlichen Denkens beide Zustände charakterisiert.

5. Schlaf und Hypnose unterscheiden sich nur darin, daß der gewöhnliche Schlaf eintritt, indem man sich die Absicht desselben selbst eingiebt (Auto-Suggestion), während beim hypnotischen Schlafe diese Eingebung durch einen anderen geschieht (Fremd-Suggestion).

6. Der hervorgerufene Schlaf hängt nicht vom Hypnotiseur, sondern vom Hypnotisierten ab; es ist sein eigener Glaube, der ihn einschlafen macht.

7. Es kann niemand gegen seinen Willen hypnotisiert werden, welcher der Aufforderung widersteht.

8. Schlafdauer und Schlafstiefe liegen in den Händen des Hypnotiseurs.

9. Um den Schlaf zu vertiefen, wecke man den Hypnotisierten und schläfer ihn sofort wieder ein. Auch magnetische Striche vertiefen den Schlaf.

10. Trage Sorge, daß der zu Hypnotisierende nicht durch schwere oder enganliegende Kleider gedrückt wird. Veranlasse Damen, die Korsetts zu lüften oder gänzlich abzulegen.

11. Intelligente Menschen, rege, feurige Charaktere mit lebhafter Phantasie, ferner Leute, die gewöhnt sind, sich zu beherrschen oder aber an Gehorsam gewöhnte (Soldaten, Arbeiter, Kadetten u.), sind leicht zu hypnotisieren. Merkwürdigerweise fand ich etwa 80 % aller Schriftsetzer hypnotisierbar.

12. Greise mit schlaffem Gehirn, Idioten, Maniakalische, Hypochondrische und Leute, die ihre Eindrücke zergliedern, sind ebenfalls schwer hypnotisierbar. Die Hysterischen und Neurastheniker sind ungeeignete Versuchssubjekte. Gesunde, willenskräftige, nicht nervöse Menschen sind am leichtesten hypnotisierbar.

13. Nur wenige Menschen sind gleich beim ersten Versuch hypnotisierbar, gewöhnlich sind 3—4, oft 20—30 Versuche notwendig.

14. Kinder von 4—15 Jahren sind fast ohne Ausnahme hypnotisierbar. Bis zum 30. Jahre ist die Empfänglichkeit besonders groß, danach nimmt sie ab, ohne indessen gänzlich zu verschwinden.

15. Es giebt viele Personen, die sich einbilden, nicht geschlafen zu haben, weil sie sich erinnern, alles gehört zu haben. Sie halten sich selbst für Simulanten und man hat Mühe, sie davon zu überzeugen, daß sie beeinflusst waren.

16. Es kommt vor, daß Personen, welche früher mit Erfolg hypnotisiert wurden, später oft keine Empfänglichkeit zeigen.

17. Berauschte sind leicht suggestibel, aber sehr ungeeignete Versuchsobjekte. Ebenso vermeide es der Hypnotiseur, Menschen gleich nach reichlicher Mahlzeit zu hypnotisieren. Mit überladnem Magen schläft man schlecht und wird nur zu leicht geneigt sein, die Hypnose für das verantwortlich zu machen, was Unmäßigkeit verschuldete.

18. Man vermeide bei der Einschläferung durch Fixation jeden stark glänzenden Gegenstand, lasse den betr. Gegenstand vom Subjekt selbst halten und zwar nicht über der gewöhnlichen Gesichtslinie. Es soll dadurch eine zu starke Reizung der Netzhaut, sowie künstliches Schielen im Interesse des Subjekts vermieden werden.

19. Drei Bedingungen setze ich für den Hypnotiseur voraus: der Wille ist notwendig, die Kraft und Ausdauer die Behandlung zu leiten, ferner die innere Überzeugung von der Macht der hypnotischen Suggestion und damit das Vertrauen an das Gelingen der Kur. Wer nicht von dem innigen Wunsche beseelt ist, zu helfen und wohlzuthun, wer nicht auch Geduld, Ruhe, Beständigkeit und Ausdauer, Gleichmut und Uneigennützigkeit besitzt, der mache nie den Versuch eines Experimentes. Zur bloßen Spielerei ist die Hypnose zu ernst! —

20. Der Experimentator (Hypnotiseur) unterbreche niemals den Rapport, behalte vielmehr stets die Fäden in der Hand und überlasse den Schlafenden niemals sich selbst.

21. Schweres Atmen im Anfang des Schlafes stellt sich ein, wenn die Stellung des Schlafenden eine ungünstige ist, oft aber auch infolge widriger Temperaturverhältnisse. Bei einer Temperatur von 15—17° R. habe ich schweres Atmen niemals bemerkt.

22. Es giebt leicht hypnotisierbare, aber schwer suggestible Personen. Der Grad der Suggestibilität ist nicht immer abhängig von der Tiefe der Hypnose. Am erfolgreichsten ist die Wirkung der Suggestion während des somnambulen Stadiums; aber auch während des weniger tiefen Schlafes kann man oft überraschende Wirkungen erzielen.

23. Giebt keine Suggestionen mit Milde und Ruhe, jeder Eifer, jedes allzurache, begeisterte Vorgehen beunruhigt betreffende Person und kann Dynamichtsanfälle zur Folge haben.

24. Giebt bei der ersten Sitzung niemals Heil- oder Erziehungssuggestionen. Beschränke dich darauf, den Schlaf zu vertiefen und jeden schädlichen Einfluß wegzusuggerieren.

25. Tritt bei der ersten Sitzung Übelkeit ein, so gib eine Gegen-suggestion und erwecke den Schläfer; tritt Erbrechen (bei Berauschten) ein, so erwacht der Hypnotisierte meist von selbst, geschieht dies nicht, so erwecke ihn sofort. Treten Krämpfe ein, so erwecke den Schläfer nicht, sondern gib entsprechende Wachsuggestionen. Erst nachdem völlige Ruhe eingetreten, darfst du betreffende Person erwecken. Dasselbe gilt von Ohnmachtsanfällen.

26. Nach dem Erwecken beschäftige dich noch kurze Zeit mit demselben. Mache ihm noch Wachsuggestionen. Sage ihm, es sei nun jede Müdigkeit geschwunden u. Schicke ihn nicht fort, bis du dich überzeugt hast, daß das Erwachen ein vollständiges ist. Denn ebenso wie jemand, wenn er plötzlich aus dem gewöhnlichen Schlafe erweckt wird, wie betäubt, verstört und schwindlig ist oder taumelt und dergl., ebenso zeigen sich physiologische Störungen bei denjenigen, welche plötzlich aus dem künstlichen Schlafe erwachen.

27. Die hypnotische Beeinflussung ist völlig unschädlich, auch wenn man denselben Patienten mehrere hundertmal Jahre hindurch fort und fort hypnotisiert (Schrenk-Möking).

28. Der Mißbrauch des Hypnotismus ist nur leicht einem unbereiteten Publikum gegenüber. Selbst nach dem Erwachen aus den tiefsten Stadien der Hypnose ist dauernde Erinnerungslosigkeit ausgeschlossen. Oft schon nach Stunden, gewöhnlich nach mehreren Tagen, bestimmt aber nach einigen Monaten erwacht die Erinnerung an alle Vorgänge in der Hypnose und auch an bereits realisierte posthypnotische Suggestionen. Daran ändert auch nichts die energisch befohlene Erinnerungslosigkeit. Der verbrecherische Hypnotiseur wird sich also in allen Fällen verraten sehen.

29. Die Hypnotisierten befolgen nur sympathische oder gleichgiltige Suggestionen, die ihnen von einer sympathischen Persönlichkeit gegeben werden (Brouardel). Die Somnambulen sind nicht als reine Automaten dem Willen des Hypnotiseurs unbedingt unterworfen, sie leisten auch Widerstand (Bernheim, Beaunis, Liébeault, Liégeois).

30. Es ist wünschenswert, daß jeder von uns, Mann oder Frau, sich Gewißheit darüber verschaffe, ob er in künstlichen Somnambulismus versetzt werden kann (Liégeois).

Die Methoden der Einschläferung sind außerordentlich verschieden, ja, man könnte behaupten, daß jeder Hypnotiseur seine eigene Methode besitzt. Man kennt gegenwärtig zweiundzwanzig Methoden der Schlaf-erzeugung, von denen aber die meisten recht schwierig und wenig erfolgversprechend sind. Es genügt für den Laien, wenn hier die einfachsten und bewährtesten Methoden angegeben werden.

Die älteste und sich selbst bei stark refraktären Personen bewährende Art der Hypnotisierung ist die

Braidsche Methode. (Siehe Fig. 165 u. 166.) Ein kleiner Glas-knopf, ein Bleistift mit Metallknopf oder dergleichen mehr wird vor dem zu Hypnotisierenden so gehalten, daß die Augen weder nach unten, noch allzusehr nach oben gerichtet werden. Die Entfernung des zu fixierenden Gegenstandes darf nicht mehr als etwa zehn Centimeter von der Nasenwurzel betragen. Das Anstarren eines Objectes hat eine Konzentration der Aufmerksamkeit des Geistes von den anderen Sinnes- und Muskelcentren zur Folge. Letztere

wird noch gesteigert durch monotone Reize auf dem Gebiete der anderen Sinne. Hat nun das Anstarren lange genug gedauert, so tritt auch in diesem Sinne Ermüdung ein, der Geist hat auch hier kein Objekt mehr und zieht sich nun auch vom Sehcentrum zurück. Jetzt ist er in jene totale Abgezogenheit von den körperlichen Nervencentren gelangt, die beim Schlaf physiologisch regelmäßig stattfindet und den Körper zu einer willenlosen Reflexmaschine macht. Gewöhnlich ist schon nach 1—2 Minuten der Schlaf eingetreten. Länger als 6—8 Minuten lasse man nicht fixieren, sondern versuche es mit einer anderen Methode.

Hypnose (Einschläferung).



Fig. 165.

Hypnose (Einschläferung).



Fig. 166.

Geßmanns Methode. (Siehe Fig. 167.) Der Schriftsteller Geßmann in Graz hat eine originelle Methode, die recht wirksam sein soll. Der Autor schreibt darüber in seinem Werke: Ich wähle aus der Gesellschaft eine Person, welche bleich und nervös aussieht, mit schwärmenden Augen, sage ihr, daß sich in meinem Organismus eine starke Entwicklung von Elektrizität befindet, welche mich in den Stand setzt, solche Individuen zu elektrifizieren, welche nicht allzu robust sind. Zum Beweis lasse ich sie mit beiden Händen zwei Finger meiner rechten Hand umfassen. Nach einigen Minuten frage ich, ob sie etwas fühlt. Ist sie hypnotisierbar, so antwortet sie gewöhnlich, daß sie etwas wie Ameisenlaufen und Einschlafen der Arme und des Oberkörpers empfindet. Ich sage dann: „Halten Sie meine Hand fest — fester — noch fester — so! jetzt können Sie meine Hand nicht mehr loslassen!“ Und so verhält es sich. Durch Streichen mit meiner

linken Hand
selbst auf
Blasen a
Krampf.
Person f
bemerkt
nehme ich
gedrückt
eintreten
gewöhnli

Strich
Spre
Kopf
Mag
4—5
ist d
beim

Weil
der
eine
des

linken Hand über ihre Arme verstärke ich den Muskelkrampf, so daß sie selbst auf meine Aufforderung meine Hand nicht fahren lassen kann. Ein Blasen auf die Hand und die Versicherung, daß sie frei ist, löst sofort den Krampf. Durch diese Probe erhalte ich den sicheren Beweis dafür, daß die Person für wirkliche Hypnose geeignet ist, welche dann folgendermaßen bewerkstelligt wird: Ich setze mich ihr gegenüber, lasse sie die Augen schließen, nehme ihre Hände in die meinigen, so daß die vier Daumen gegeneinander gedrückt sind, und bitte sie, ruhig zu sein und sich ohne Widerstand der eintretenden Neigung zum Schlaf hinzugeben. Wenn sie eingeschlummert — gewöhnlich innerhalb 2—10 Minuten, vertiefe ich den Schlaf mit einigen

Hypnose (Einschläferung).



Fig. 167.

Strichen über den Kopf und Brust und versuche, die Schläfen zum Sprechen zu bewegen, was leicht gelingt, wenn ich die eine Hand auf ihren Kopf lege und mit der andern eine ihrer Hände fasse und in der Nähe der Magenhöhle die Frage stelle: „Hörst du mich?“ Oft muß diese Frage 4—5mal wiederholt werden, ehe ich eine sehr leise Antwort erhalte. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, weitere Experimente zu machen; doch muß man beim ersten Versuche hier anhalten, um die Patienten nicht zu ermüden.

Bernheims Methode. Prof. Bernheim hypnotisiert in folgender Weise: Nachdem der Patient über den Zweck der Prozedur belehrt ist, läßt der Experimentator ihn eine zum Schlafen geeignete Stellung einnehmen und einen über die Nasenwurzel gehaltenen Finger fixieren. Die Vorstellung des Patienten wird nun auf den Eintritt des Schlafes gerichtet:

- a) „Denken Sie an nichts, als an das Einschlafen.“
- b) „Ihre Augen ermüden, die Lider blinzeln.“
- c) „Eine allgemeine Müdigkeit überkommt den Körper.“
- d) „Die Arme und Beine werden gefühllos.“
- e) „Das Auge thränt, der Blick ist trübe.“
- f) „Jetzt schließen Sie die Augen.“
- g) „Sie können dieselben nicht mehr öffnen.“
- h) „Sie schlafen ein.“

Dr. Liébeaults Methode. (Siehe Fig. 168.) Dr. Liébeault legt die Hand auf die Stirn des Patienten, drückt dann langsam dessen Augen zu und macht die gleiche Suggestion wie die vorige (unter Fortlassung der Sätze b, e, f), wobei seine Stimme nach und nach leiser und ruhiger wird.

Hypnose (Einschläferung).



Fig. 168.

(in einem dunkelsten Zimmer) und fordert sie mit möglichst milder, eintöniger Stimme auf, genau auf seine Worte zu achten und den Schlaf zu erwarten, dabei aber seine Augen zu fixieren. In einzelnen Fällen (besonders bei Neurasthenikern) ist das Schlucken zu unterdrücken, da dies den Eintritt der Hypnose beschleunigt. Nun legt man seine Hände leicht auf die des Patienten und suggeriert ihm erst Wärmegefühl in seine Handrücken, dann Schwere in die Glieder, erhebe dann langsam unter fortgesetzter Fixation seiner Augen die Hände und ziehe langsam Striche vom Kopf bis zur Magengegend, wobei man nach Bernheim-Liébeaultscher Methode weitere Schlafsuggestionen giebt. Sobald Müdigkeit sich zeigt, lege

Wie man sieht, hat fast jeder Experimentator seine eigene Methode. Aber es ist nicht möglich, bei allen Personen mit einer Methode auszukommen. Der Hypnotiseur darf nicht generalisieren, er muß noch mehr als der Arzt individualisieren. Gerling hat mit einer kombinierten Methode am meisten Erfolg gehabt und ich bin fest überzeugt, daß auch jeder andere Hypnotiseur damit Erfolg haben wird. Obwohl ich glaube, daß auch Hypnotiseure anderer Länder diese Art der Beeinflussung vorziehen, will ich sie doch als

Gerlings Methode bezeichnen. Gerling läßt die zu hypnotisierende Person in einem Stuhle (Armstuhl, Fauteuil, Triumphstuhl, Sofa) bequem Platz nehmen (am besten mit dem Rücken gegen das Licht gefehrt oder in künstlich ver-

man unt
während
die rech
etwas h
hervorzu
Augäpfel
schlafen

Man
nicht in
besten t
zuweisen
bemerkt,
harmlos

empfehl
ständig
nämlich
mit S

gegenü
aber d
auch S
nur de

Tiefe
(magn
besten
nicht
Schla

erwach

meide

worte
gestell
— A
komm

gleich
nis

öffne
komm
weib

Sekt
Die

man unter fortdauernder Fixation und Suggestion (der Patient muß fortwährend beschäftigt bez. auf die Erwartung des Schlafes hingelenkt werden) die rechte Hand leicht auf den Kopf des Patienten, ziehe die Stirnhaut etwas hinunter, um in ihm das Gefühl der Schwere in den Augenlidern hervorzurufen, und drücke dann langsam die Augen zu. Ein Druck auf die Augäpfel, gleichzeitig folgt bestimmt, aber ruhig die Suggestion: „Setzt schlafen Sie ein,“ und der Zweck ist erreicht. —

Nun giebt es aber Menschen, welche trotz Anwendung aller Methode nicht in den hypnotischen Schlaf zu versetzen sind. Der Nichtarzt wird am besten thun, solche Personen nach einer Reihe vergeblicher Versuche zurückzuweisen. Zum Troste dieser Refraktären (Unempfänglichen) sei hier indessen bemerkt, daß dem hypnotisierenden Arzte noch andere — allerdings weniger harmlose — Mittel zu Gebote stehen.

Will der Leser durchaus den hypnotischen Schlaf herbeiführen, so empfehle ich zum Schluß noch eine Methode, die zwar beschwerlich und unständig erscheint, aber in fast allen Fällen zum erwünschten Ziele führt, nämlich die Überleitung des natürlichen Schlafes in den hypnotischen Schlaf mit Suggestibilität.

Prof. Bernheim sowohl wie Liebeault betonen einigen anderen Forschern gegenüber die Identität des hypnotischen mit dem natürlichen Schlaf. Ist aber der natürliche Schlaf gleich dem hypnotischen, so muß der Schläfer auch Suggestionen zugänglich sein. Das ist thatsächlich der Fall, man hat nur den Rapport herzustellen.

Der Hypnotiseur nähere sich dem Schläfer mit Vorsicht, prüfe die Tiefe des Schlafes und vertiefe diesen nötigenfalls durch mesmerische (magnetische) Striche. Sodann spreche man halblaut zu dem Schläfer (am besten gegen die Magengrube), doch sanft und mit Ruhe, damit die Schallwellen nicht ein spontanes Erwachen hervorrufen. Vorerst suggeriere man tiefen Schlaf etwa wie folgt:

„Sie schlafen ruhig und tief. Der Schlaf wird fest, Sie können nicht erwachen, aber Sie hören ganz deutlich meine Worte.“

Erfolgt nicht gleich ein „Ja“, so wiederhole man die Suggestion, vermeide es indessen, den Namen des Schläfers zu nennen.

Sobald nun der Schläfer „ja“ — „hm“ — „was denn“ u. antwortet, oft genügt ein unverständliches Gemurmel, so ist der Rapport hergestellt und man gebe halblaut, jedoch energisch und klar seine Suggestion. — Man wird bei entsprechender Vorsicht auf diese Weise meist zum Ziele kommen.

Es ist ja nun der hypnotische Schlaf nicht bei allen Hypnotisierten gleich tief, und unterscheidet man fünf Stadien des Schlafes, deren Kenntnis immerhin von Interesse ist.

1. Grad. Somnolenz: Schwere der Lider, Unvermögen, die Lider zu öffnen (nicht immer vorhanden), Gefühl der Müdigkeit, Bewußtsein vollkommen erhalten. — Dieser Grad kommt am häufigsten vor, besonders beim weiblichen Geschlecht.

2. Grad. Katalepsie: Das erhobene Glied (Arm u.) bleibt einige Sekunden in der gegebenen Stellung und fällt dann schwankend herunter. — Die Finger behalten nicht die gegebene Stellung. Die Lider sind geschlossen,

die Glieder hängen schlaff herunter. Verbindung mit der Außenwelt vollkommen erhalten, ebenso Bewußtsein und Erinnerung intakt.

3. Grad. Drehautomatismus: Drehbewegungen der Arme werden automatisch fortgesetzt, sobald man dem Hypnotisierten versichert, er könne nicht anhalten. — Suggestiv-Kontraktur, herabgesetzte Sensibilität.

Die übrigen Zeichen wie in Grad 2. Bewußtsein vollkommen erhalten. — (Die meisten Hypnotisierten versichern, nach dem Erwachen aus den 3 ersten Graden nicht geschlafen, sondern die suggerierten Bewegungen dem Hypnotiseur nur zu Gefallen ausgeführt zu haben.)

4. Grad. Leichter Somnambulismus: Herabgesetzte oder erloschene Sensibilität. Suggestivhallucinationen oft möglich. Bewußtsein getrübt, Erinnerung undeutlich.

5. Grad. Tiefer Somnambulismus: Sämtliche Symptome des 4. Grades stärker ausgeprägt. Bewußtsein ganz erloschen, völlige Erinnerunglosigkeit nach dem Erwachen.

Sicher ist, daß die Suggestionen in den beiden tiefsten Schlafstadien am schnellsten angenommen werden, indes ist auch das zweite und besonders das dritte Stadium oft schon hinreichend, um nachhaltigen Erfolg zu erzielen. Wichtiger als die Gradeinteilung aber ist bei jeder hypnotischen Beeinflussung das regelrechte

Erwecken. Dasselbe geschieht in folgender Weise: Sobald die therapeutische Suggestion beendet ist und der Patient danach noch 5—10 Minuten geschlafen hat, sagt der Hypnotisierende:

„Ich werde Sie nunmehr erwecken.“

„Sie werden, sobald ich bis 3 gezählt, wach sein, werden weder Müdigkeit noch Schwere in den Gliedern empfinden.“

„Sie fühlen, daß jedes Unbehagen, die Schwere, die Müdigkeit sich verlieren.“ — Dabei macht man einige Striche über den Körper.

„Sie werden nach dem Erwachen sich sehr wohl fühlen, werden frei von Schmerzen, frei von jedem Unbehagen und daher sehr guter Laune sein. Heute Nacht werden Sie vorzüglich schlafen und morgen mit gewohnter Frische Ihren Berufsgeschäften nachgehen.“ Sobald der Schlafener geantwortet, er fühle keinerlei Beschwerden, zählt man:

„Eins! — Die Müdigkeit und Schwere schwindet.“

„Zwei! — Ihre gute Laune kehrt zurück.“

„Drei! — Sie sind wach und fühlen sich wohl.“

Wird nach dieser Vorschrift geweckt, so wird das Erwachen prompt erfolgen und keinerlei weitere Suggestion notwendig sein.

Ist nun das Medium sehr müde, hat es vor Herbeiführung der Hypnose schwer gearbeitet oder gar viel getrunken, so wird in einzelnen Fällen eine Müdigkeit zurückbleiben. Dann schläfert man das Medium nochmals ein, wiederholt die Suggestion mit dem Zusatz, daß die Person nunmehr lange genug geschlafen habe und giebt energisch die Versicherung, daß die Müdigkeit nunmehr gänzlich geschwunden sei. Niemals wende man Gewaltmittel an, sie schaden und führen nicht zum Ziel. Schütteln, Schreien, Umschläge, Begießungen helfen niemals.

Die Erteilung von Suggestionen dürfte von besonderer Wichtigkeit sein und mögen hier einige Winke folgen. Es kann allerdings kein all-

gemein gü
müssen die
säge“ biete
teilen sind
Laien als
etwa wie
es reicht
aus — f
Schlaf:
(oder um
dessen sic
innehaben
Augen w
sich wie
in Ihre
auf den
zlige wer
Ein dun
das Ben

Zusatz,
Gefühl
sich um
fahren

decken
ein ang
man di
vensst
jezt für
Tage i
fühlen,
es wer

dauern
Anden
dem

tiseur
lich d
sugger
Brech
Giftr
vollst

zu v
Ubel
nur

gemein gültiges und allenthalben anwendbares Schema gegeben, sondern müssen die Suggestionen von Fall zu Fall verändert werden. Die „Lehrsätze“ bieten Anhaltspunkte für den Geist, in welchem Suggestionen zu erteilen sind, und die nachfolgenden Andeutungen mögen dem intelligenten Laien als Richtschnur dienen. Eine Suggestion gegen Schlaflosigkeit wird etwa wie folgt zu geben sein: Ist der hypnotische Zustand eingetreten — es reicht für die folgende Suggestion meist das zweite oder dritte Stadium aus — so sagt man dem Patienten nach 5—10 Minuten während des Schlafs: „Sie werden heute, zur Zeit, da Sie gewöhnlich zu Bett gehen (oder um 10—11—12 Uhr) rasch zunehmende Müdigkeit empfinden, infolgedessen sich entkleiden und zu Bett legen. Sobald Sie eine bequeme Lage innehaben, werden Sie daran denken, was ich Ihnen jetzt mitteile. Die Augen werden Ihnen schwer werden, eine Schläfrigkeit und Müdigkeit legt sich wie schweres Blei in Ihre Lider, dringt von da weiter über den Hals in Ihre Arme — Sie fühlen bereits, wie sie Ihnen schwer werden. Auch auf den Unterkörper erstreckt sich jene Schwere und Müdigkeit, die Atemzüge werden tief und regelmäßig, Sie fühlen das Nahen des Schlafes. Ein dunkler Schleier legt sich über Ihre Augen, dieselben schließen sich, das Bewußtsein schwindet und Sie schlafen fest ein.“ —

Hat sich diese Suggestion realisiert, so wird sie wiederholt mit dem Zusatz, der Schlaf solle bis zu einer bestimmten Stunde dauern und das Gefühl der Kräftigung und körperlichen Frische hinterlassen. Handelt es sich um eine Stuhlverstopfung, so wird man nach Forel wie folgt verfahren müssen:

„Nach dem Einschlafen beginnt man sanft den von den Kleidern bedeckten Bauch zu reiben und zu kneten und giebt die Suggestion, es werde ein angenehmes Wärmegefühl eintreten. Sobald dies bestätigt wird, giebt man die Versicherung, daß nun der Darm durch Einwirkung auf das Nervensystem angeregt werde. Es habe nur eine Darmträgheit vorgelegen, die jetzt für die nächsten 8 Tage geregelt worden sei. Patient werde jetzt alle Tage in der Frühe, eine halbe Stunde nach dem Aufstehen das Bedürfnis fühlen, die Defäkation zu vollziehen. Er werde diesem Drange folgen und es werde stets ohne jedes andere Hilfsmittel Stuhlgang eintreten.“ —

Hat sich die Suggestion verwirklicht, so folgt diejenige, daß nun dauernd die Verstopfung beseitigt sei. Der Leser wird wohl nach diesen Andeutungen selbst das Richtige finden, stets aber passe er die Suggestion dem Verständnis und dem Bildungsgrade des Hypnotisierten an.

Soll jemand von der Trunksucht befreit werden, so darf der Hypnotiseur nicht etwa den Alkoholgenuß plötzlich verbieten, sondern anfänglich darauf wirken, daß zu bestimmten Zeiten getrunken wird. Später suggeriert man Widerwillen gegen alkoholische Getränke, der sich bis zum Brechreiz steigert, und erst nach einigen Wochen, wenn der Trinker dem Giftrank keinen Geschmack mehr abgewinnt, verbiete man den Alkoholgenuß vollständig.

Ähnlich hat sich der Lehrer oder der Vater bei Unarten des Kindes zu verhalten. Er überzeuge das Kind von der Häßlichkeit des betreffenden Übels und verbiete es erst, nachdem diese Überzeugung Platz gegriffen und nur noch die moralische Schwäche zurückgeblieben.

Handelt es sich darum, ein Kind von nächtlichem Bettnässen zu befreien, so darf man natürlich nicht ein allgemein gehaltenes Verbot suggerieren, sondern vorheriges rechtzeitiges Erwachen infolge des Harndranges, so daß das Kind entweder rufen oder das Bedürfnis ordnungsmäßig selbst verrichten kann.

Bei Lügenhaftigkeit eines Kindes hat man zunächst das Kind in der Hypnose von der Häßlichkeit und den Nachteilen dieses Lasters zu überzeugen. Der Eindruck ist ein weit tieferer und anhaltender als die gleiche im Wachzustande erteilte Mahnung. Später suggeriere man starkes Erröten, Unruhe und Zittern nach jeder ausgesprochenen Lüge. Hat sich diese Suggestion verwirklicht, so folgt nachstehende: die Unruhe und das Zittern werden schon bei beabsichtigter Lüge eintreten, der Zustand werde schrecklich sein, während die gesprochene Wahrheit sofortige Erleichterung und großes Wohlbehagen bringen werde u.

Linkshändigkeit beseitigt man am besten durch die Suggestion momentaner lähmungsartiger Schwäche im linken Arm, welche stets eintreten würde, sobald Patient die linke Hand da zu brauchen beabsichtige, wo eigentlich die rechte Hand gebraucht werden müsse. Gleichzeitig folgt die Suggestion, daß die rechte Hand sehr leicht und frei bewegt und gebraucht werden könne.

Bei nervösen Verdauungsstörungen, Magenleiden u. (keinesfalls aber bei Magengeschwür, Krebs u.) unterstütze man die Verbalisuggestion durch den elektrischen Strom. Ebenso ist es ratsam, bei Ischias den faradischen Pinsel in der Hypnose anzuwenden.

Starke periodische Blutung bei Mädchen oder Frauen behandle man in der Weise, daß man zunächst lebhaftes Wärmegefühl im Unterleibe und Rücken suggeriert. Ist dies eingetreten, so lege man beide Hände auf den Bauch der Patientin, mache einige leichte Massagestriche vom Schoß aus nach oben zu und suggeriere, daß nunmehr das Blut die Richtung mehr nach dem Herzen zu nehme, so daß die Blutung mäßiger bzw. normal würde. Darauf lasse man Patientin eine halbe Stunde schlafen, wiederhole sodann nochmals die Suggestion, um bald darauf vorsichtig zu erwecken.

Stets also achte man darauf, die Suggestion dem Verständnis des Hypnotisierten anzupassen, und man gebe sich die Mühe, den Schlafenden in der Weise vom Eintritt des suggerierten Effekts zu überzeugen, daß man die einzelnen Stufen in logischer Folge vor sein geistiges Auge führt. Einige Übung wird bald zum Ziele führen, wenn man stets vorher einen Suggestionenplan entwirft und dementsprechend handelt. Auch die Umgebung des Hypnotisierten muß instruiert werden, damit nicht durch schädliche Gegensuggestionen, wie „Ach, das hilft ja doch nicht“ oder „Der will dir ja nur deine Krankheit ausreden u.“ die Wirkung der Heil- oder Erziehungssuggestionen aufgehoben werde.

Fragen wir uns, welche **Krankheiten** geeignet sind für die Suggestionbehandlung, so wird die Antwort zunächst lauten müssen, daß dies bei allen Erkrankungen der Fall sein kann; denn ein Teil derselben beruht auf krankhaften Vorstellungen, und da, wo dies nicht der Fall ist, beruht doch die Krankheitsempfindung lediglich auf Vorstellungen. Durch die Suggestion in der Hypnose aber sind wir imstande, krankmachende Vorstellungen aus dem Gehirn des Patienten zu verdrängen und durch andere, gegenteilige zu ersetzen.

So
das Vorst
stellung, d
schädlicher
Suggestion
beseitigen,
Kranken

Es
verschieden
Bei Men
Gelenkr
Suggestion

Je
händig
gestionen
das auf
psychische

H
den meis
bei ihren

S
oder Üb
tionsstö
Bei hal
schmerze
Stiche

S
beraltet
zustand
Es sind
reichen
auch b
Entbin
Gebäre

die Su
kann,
pathisc
schließ
für sic
mittel

gewese
sein,
von M
urteil

Hypn

So entstehen beispielsweise örtliche Schmerzen durch einen Reiz, der das Vorstellungsleben beeinflusst. Es entsteht in unserm Gehirn die Vorstellung, daß in unserm Organismus etwas nicht in Ordnung sei, daß ein schädlicher oder doch unangenehmer Reiz stattfinde. Durch eine entsprechende Suggestion werden wir zwar nicht in jedem Falle die Ursache des Schmerzes beseitigen, aber wir werden diesen selbst aufheben und den Zustand des Kranken erträglicher gestalten können.

Es sind in nach Tausenden zählenden Fällen örtliche Schmerzen der verschiedensten Art in wenigen Minuten und oft dauernd beseitigt worden. Bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Ischias, Migräne, Muskel- und Gelenkerhenmatismus, bei Wundschmerzen wird die hypnotische Suggestion oft scheinbare Wunder bewirken.

Ferner ist es möglich gewesen, schlechte Angewohnheiten, wie Linkshändigkeit, Naschhaftigkeit, Lügenhaftigkeit u. mit wenigen Suggestionen abzugewöhnen, Trunksucht zu heilen, Bettlägen aufzuheben und das auf andere Weise fast unheilbare Stotterübel, sowie andere auf psychischer Anomalie beruhende Störungen des Sprachapparates zu beseitigen.

Hysterie, Neurasthenie erfordern längere Behandlung, sind jedoch in den meisten Fällen durch Suggestion heilbar, weil krankhafte Vorstellungen bei ihrer Entstehung eine Hauptrolle spielen.

Schlaflosigkeit als Folge nervöser Erregungen, Sorgen, Kummer oder Überarbeitung wird ebenso schnell weichen, wie verschiedene Menstruationsstörungen (zu starke oder schmerzhaft oder unregelmäßige Periode). Bei habitueller Stuhlverstopfung, bei Appetitlosigkeit, bei Magenschmerzen wende man die hypnotische Suggestion an und selten wird sie im Stiche lassen.

Günstige Wirkung aber erzielen wir bei Chorea (Weitzanz) selbst in veralteten Fällen, bei verschiedenen Lähmungserscheinungen, bei Krampfszuständen und epileptiformen Symptomen, bei Schwermütigkeit u. Es sind düstere Ideen, selbst verkehrte Geschlechtsempfindung in zahlreichen Fällen geheilt worden und mit Erfolg ist die hypnotische Suggestion auch bereits in der Geburtshilfe angewendet worden, so daß schwere Entbindungen schmerzlos und ohne unnötige Erregung und Angstigung der Gebärenden vollzogen werden konnten.

Es ist selbstverständlich, daß bei einzelnen der genannten Krankheiten die Suggestion allein zur vollständigen, dauernden Heilung nicht ausreichen kann, daß vielmehr diätetische Vorschriften ebenso wie entsprechende hydropathische Behandlung die Kur unterstützen müssen. Die hypnotische Therapie schließt jene Anwendungsformen keineswegs aus, sie ist ja nicht eine Methode für sich, sondern ein souveränes und heute bereits ein unentbehrliches Hilfsmittel in der Hand des Arztes und Naturheilkundigen.

Es ist nun auch von der Gefährlichkeit der Hypnose vielfach die Rede gewesen. Um nun ängstliche Gemüter zu beruhigen, wird es von Interesse sein, einige Gutachten über den Wert und die Gefährlichkeit der Hypnose von Männern zu hören, denen langjährige Erfahrungen ein Recht zur Beurteilung der hypnotischen Erscheinungen giebt.

Dr. A. A. Liébeault in Nancy, der eigentliche Vater des therapeutischen Hypnotismus, schreibt unterm 6. Dezember 1893: 1) Ich protestiere gegen

die Hindernisse, welche die von unzuständigen Ärzten beratenen Regierungen dem Studium und der Ausübung desjenigen Zweiges der psychischen Wissenschaften in den Weg legen, der Hypnotismus, Psychotherapie u. genannt wird. 2) Ich erkläre nach langjähriger Anwendung der hypnotischen Suggestionenbehandlung, daß dieselbe — in den Fällen, wo sie anwendbar ist, und derer sind viele — der Arzneibehandlung weit überlegen ist; sie bringt keine der Gefahren mit sich, die in der letzteren liegen; denn sie wirkt oft „cito tuto et jucundo“. In Gunsten dieser Methode führe ich vierunddreißigjährige Erfahrung an mehr als 12 000 Kranken ins Feld.

Dr. Bernheim, Professor an der medizinischen Fakultät in Nancy, der berühmte Meister der Suggestiv-Therapie, erklärt: „Auf Grund mehr denn zehnjähriger Erfahrung an Tausenden mit Suggestion behandelten Kranken erkläre ich, daß unsere Methode, richtig angewandt, oft nützt und nie schadet. Nicht verbieten oder verachten sollte die offizielle Medizin das Studium der Suggestion, sondern sie sollte dafür sorgen, daß es ein obligatorischer Lehrgegenstand für die zukünftigen Ärzte wird. Denn ohne eindringende Kenntnis des psychischen Elements in den Krankheiten und seiner pathogenen und therapeutischen Rolle giebt es thatsächlich keine Ärzte, sondern nur — Tierärzte!“

Professor der Medizin Dr. A. Cullenburg in Berlin: „Die von gewissen Seiten immer so ängstlich herbeicitierten Gefahren hypnotischer Forschung können höchstens als ein frivoler Vorwand, nicht aber als ein ernstliches Motiv restringierender und repressiver Maßregeln gelten. Kein ernst zu nehmender Sachkenner hat diese Gefahren bisher wirklich nachgewiesen; sie existieren zumeist nur in der Einbildung derer, die ihre Unkenntnis des Gegenstandes, ihre Abgeneigtheit und Unfähigkeit zur Beschäftigung damit hinter diesem deckenden Schilde zu verbergen bemüht sind.“

Dr. W. Brügelmann in Paderborn: „Die Frage, ob durch den Hypnotismus in kundiger Hand überhaupt Schaden angerichtet werden könne, ist absolut zu verneinen.“

Dr. Albert Moll in Berlin: „Die Hauptfrage ist aber die, ob durch die hypnotische Suggestion bei zweckmäßiger Anwendung Gefahren für die Gesundheit vorliegen, und diese Frage muß entschieden verneint werden.“

Dr. G. Ringier in Zürich: „Ich kann nur hier wiederholen, was ich früher schon gesagt habe, nämlich, daß ich nie, auch nicht in einem einzigen Falle, einen schädlichen Einfluß der Hypnose gesehen habe.“

Dr. med. Otto G. Wetterstrand in Stockholm: „Fragt man sich nun, ob aus der von einem Sachverständigen ausgeführten hypnotischen Behandlung eine Gefahr für das Leben oder die Gesundheit des Hypnotisierten entstehen könne, so muß man diese Frage verneinen.“

Dr. med. Freiherr A. v. Schrenk-Moring in München: „Bei sachverständiger Anwendung, d. h. Einhalten der bekannten Kautelen, ist nach meiner Erfahrung hypnotische Einflußnahme zum Zwecke therapeutischer Wirkung unschädlich, auch wenn man denselben Patienten hundertmal Jahre hindurch fort und fort hypnotisiert.“

Wie aus vorstehenden ärztlichen Gutachten zu ersehen, ist die Anwendung der Hypnose durch erfahrene Ärzte und Fachleute durchaus keine gefährliche Manipulation. Wenn hin und wieder doch in Zeitungen

von dem
Schäden
unkundig
vergleiche
Angaben
Seite 58

gehenden
periment
Hypnoti
zum erf
menten
näher z
neigt se
übernat
tiseurs
dessen g
Gehirn
nommer
sich in
und die
den Sch
Phänom
der zeig

wachen
irgend
eines C
schaft i
setzen v
weit g
notische
sprechen
dem S
terer C
übermü
über n
übrigen
Situat
der S
wir die
Unsere
notiste
einer i
nimmt
Schlaf
Zahne

von den Gefahren der Hypnose und der durch dieselbe hervorgerufenen Schäden geschrieben wird, so mag solches einestheils durch böswillige oder unkundige Personen hervorgebracht sein, in der Mehrzahl aller Fälle dürften dergleichen Mittheilungen mit sog. Zeitungsenten identisch sein, also erfundene Angaben, der wahre Ursprung ist gewöhnlich nicht aufzufinden. Siehe Seite 584 „Das hypnotisierte Mädchen“.

Hypnose, ihre Erscheinungen. Einen Beweis für die tiefgehenden Wirkungen der Suggestion im hypnotischen Schlafe bieten die Experimente, welche zur Prüfung der Echtheit des Schlafes in Kliniken und von Hypnotisireuren gemacht werden. Wer zum ersten Male derartigen Experimenten beizuohnt, ohne die Hypnose näher zu kennen, wird leicht geneigt sein, an Zauberei oder an übernatürliche Kräfte des Hypnotisireurs zu glauben. Wir haben indessen gesehen, daß jede von dem Gehirn bezw. Bewußtsein aufgenommene Idee das Bestreben hat, sich in eine Handlung umzusetzen, und dieses Gesetz giebt uns auch den Schlüssel zu den hypnotischen Phänomene, wie solche unsere Bilder zeigen.

Wie man schon im völlig wachen Zustand durch Mittheilung irgend eines komischen Vorganges, eines Scherzes eine ganze Gesellschaft in heitere Stimmung zu versetzen vermag, so geschieht dies mit weit größerer Sicherheit im hypnotischen Schlafe durch eine entsprechende Suggestion. Sagt man dem Schläfer, er befinde sich in heiterer Gesellschaft, es sei soeben ein übermüthiger Scherz gemacht worden, über welchen er doch ebenso wie die übrigen Anwesenden lachen müsse, so wird sich unter dem Eindruck dieser Situation des Schlafenden Gesicht zu einem Lächeln verziehen, erheitern, ja der Schläfer wird — entsprechend der Suggestion — laut auflachen, wie wir dies sehr oft auch im natürlichen Schlafe bei Träumenden erleben können. Unsere Abbildung (Fig. 169) zeigt das gelungene Momentbild eines Hypnotisierten, dem Heiterkeit suggeriert worden ist. — Aber ebenso wie bei einer derartigen Suggestion das Gesicht einen entsprechenden Ausdruck annimmt, ist es auch möglich, das Gegentheil herbeizuführen. Wird dem Schläfer gesagt, er habe einen hohlen Zahn — eine scharfe Berührung des Zahnes wird diese Suggestion unterstützen — so zeigt sich nach wenigen

Heiterkeit wird suggeriert.

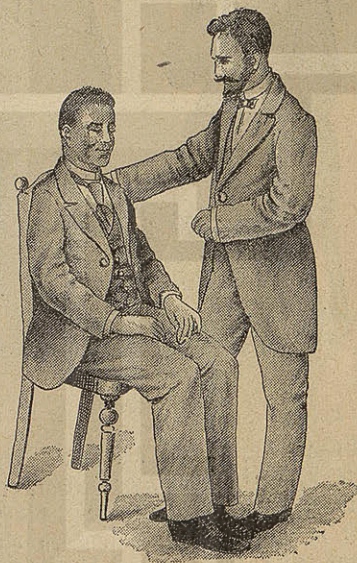


Fig. 169.

Sekunden der entsprechende Gesichtsausdruck, wie wir dies auf unserm Bilde (Fig. 170) sehen. Es ist klar, daß ein derartiger, lediglich durch Beeinflussung des Vorstellungslebens hervorgerufener Schmerz ebenso schnell bei entsprechender Gegen suggestion verschwinden wird. — Sagt

Bahnschmerzen werden suggeriert.



Fig. 170.

der Suggestion, es sei ein Kind, wird der Hypnotisierten eine zusammengerollte Decke in den Arm gelegt, die sie mit zärtlichem Blick betrachtet, wie ein Kind hätschelt und küßt, bis plötzlich die Suggestion erfolgt: „Aber das ist ja gar kein Kind, sondern eine Ratte.“ — Mit allen Zeichen des Abscheus und Ekels stößt die Hypnotisierte die vermeintliche Ratte von sich (Fig. 174), es wird ihr Vergessenheit des Vorganges suggeriert und die Hypnose beendet. — Von überraschender Wirkung ist die durch Suggestion erzeugte Katalepsie oder hypnotische Gliederstarre. Der Hypnotisierte wird unter entsprechender Suggestion steif wie ein Brett, die Muskeln fühlen sich steinhart an und man kann den Schlafenden über zwei Stühle legen (Fig. 175), oder gar den freischwebenden Körper schwer belasten, indem man sich auf den Schläfer stellt, wie wir dies bei Fig. 176 sehen, ohne daß der Körper nachgiebt, aber auch ohne daß der Hypnotisierte die geringste unangenehme Empfindung hat. Das Merkwürdige bei diesem Experiment jedoch ist der Umstand, daß die Katalepsie schon in einem leichteren Stadium der Hypnose eintritt, daß des Hypnotisierten Bewußtsein ebenso wie das Erinnerungsvermögen erhalten bleibt. — Es lassen sich überhaupt sehr verschiedenartige Experimente machen. So wird der Schläfer

der Hypnotiseur dem Schläfer, es zeige sich eine Erscheinung, Engel steigen hernieder und dergl. mehr, so wird der Hypnotisierte (siehe Fig. 171) eine Verückung zur Schau tragen, wie wir sie auf Heiligenbildern oftmals bemundern können. Fig. 172 zeigt die Suggestion zum Gebet. Es sei hier jedoch bemerkt, daß dieses Experiment nur bei sehr gläubigen, kirchlich gesinnten Menschen gelingt, während beispielsweise ein Atheist (Gottesleugner) selbst in tieferen Stadien derartige Suggestionen zurückweisen wird. Ein sehr schönes und interessantes Experiment zeigt uns Fig. 173. Hier wird einer tiefschlafenden Frau gesagt, sie müsse beide Augen öffnen und so scheinbar wachend weiter schlafen. Unter

eine rohe
Suggestion
halten, das
oder Lippe
alle Sym
Person su
hielte man
daß der
wird der

himmlisch



der Sch
Suggesti
die phyt
selbst in
selben
kommen

Berlin,
Deutsch
angewen

eine rohe Kartoffel mit allen Zeichen des Behagens verspeisen unter der Suggestion: es sei ein Apfel. Er wird kaltes Wasser für heißen Grog halten, das kalte Glas wie ein brühend heißes behandeln, sich die Finger oder Lippen daran verbrennen und schließlich, nachdem das Glas geleert, alle Symptome des schweren Rausches zeigen. Wenn man nun selbiger Person suggeriert, sie solle in ihrem betrunkenen Zustand schreiben, so erhielte man eine Schrift, wie Fig. 177 zeigt. Wird die Suggestion erteilt, daß der Arm oder die Hand anästhetisch (unempfindlich) geworden sei, so wird der Hypnotiseur eine Nadel tief ins Fleisch stechen können, ohne daß

Himmliches Gesicht wird suggeriert. Suggestion zum Gebet.

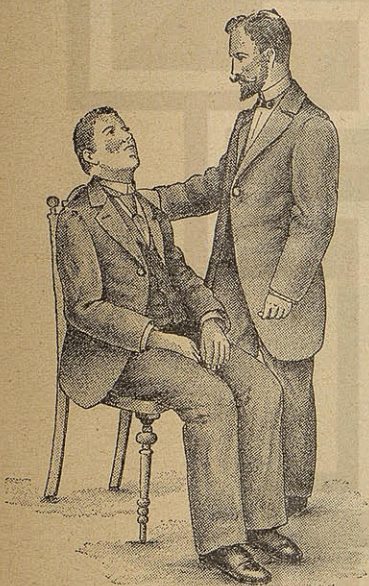


Fig. 171.

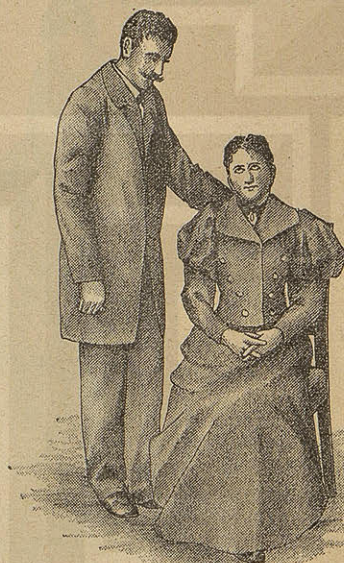


Fig. 172

der Schläfer Schmerz empfindet, ja es wird selbst — bei entsprechender Suggestion — kein Blut aus der Stichwunde fließen. Zu einer Zeit, da die physiologischen Vorgänge der Hypnose noch unbekannt waren, hielt man selbst in Ärztekreisen derartige Experimente für Schwindel, heute gelten dieselben als natürlich und selbstverständlich, weil wir uns das Zustandekommen derselben zu erklären vermögen.

Hypnose, eine Geburt in derselben. Hypnotiseur Gerling, Berlin, schreibt: Nachdem in Schweden, Frankreich und neuerdings auch in Deutschland (München, Essen) die hypnotische Suggestion bei der Geburtshilfe angewendet wurde und der Erfolg stets sehr befriedigen konnte, beschloß ich,

mich bei der nahe bevorstehenden Entbindung meiner Frau der Suggestion zu bedienen. Es dürfte von Interesse und für diejenigen von Wert sein, die etwa in ähnlichen Fällen die Hypnose zu Hilfe nehmen wollen, wenn ich den Hergang genau beschreibe.

Am Montag Abend klagte meine Frau über einen wehenartigen Schmerz im Leibe. Da der Entbindung täglich entgegengesehen werden konnte, gab ich beim Schlafengehen die Suggestion:

"Du wirst ruhig schlafen und Dich wohl fühlen. Erst wenn die Wehen stärker werden, so daß die Geburt voraussichtlich beginnt, wirst Du erwachen und sofort mich erwecken."

Sie hält ein Kind, wird suggeriert.

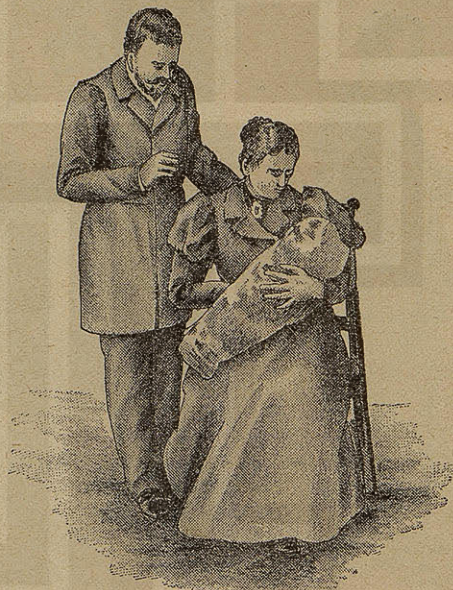


Fig. 173.

Meine Frau ist außerordentlich suggestibel, der hypnotische Schlaf sehr tief, besonders wenn durch Passes (magnetische Striche) hervorgerufen. Gegen 5 Uhr morgens weckte mich meine Frau mit der Mitteilung, sie sei erwacht, die Wehentätigkeit habe begonnen. Die drei früheren Entbindungen meiner Frau waren normal, aber die Wehen stets außerordentlich schmerzhaft. Ich gab nun folgende Suggestion:

"Ich werde die Hebamme holen, kann aber erst frühestens in zwanzig Minuten wieder zurückgekehrt sein. Bis dahin werden die Wehen in größeren Zwischenräumen eintreten und nicht so stark, auch nicht schmerzhaft sein wie die bisherigen. Die Geburt erfolgt keinesfalls vor meiner Rückkehr. Du erwachst jetzt und fühlst Dich kräftig und mutig."

Sofort nach dem Erwachen holte ich die Hebamme, eilte per Zweirad wieder nach Hause und kam dortselbst etwa 6—7 Minuten früher an als die mir im Wagen folgende Geburtshelferin. Ich fand meine Frau ziemlich wohl vor. Die Suggestion hatte sich prompt realisiert.

Hierauf nochmalige Einschläferung und folgende Suggestion: „Sobald Frau G. (die Hebamme) eingetreten ist, setzt die Wehentätigkeit wieder mit der vorherigen Kraft ein. Schmerzen werden vorhanden, aber durchaus erträglich sein, sie werden Dich nicht schwächen, jedoch stark ermüden. Bei der drittletzten Wehe, die der eigentlichen Geburt vorangeht, schläfst Du ein und erwachst erst dann, wenn Du den ersten Schrei des neugeborenen Kindes hörst.“

Es ist kein Kind, sondern eine Ratte, wird suggeriert.



Fig. 174.

Diese Suggestion gab ich sehr langsam und eindringlich und wiederholte sie, da inzwischen eine Wehe sich eingestellt hatte. Nochmals Kraft und Mut suggerierend erweckte ich die Wöchnerin. Gleich darauf trat die Hebamme ein. Es war $\frac{3}{4}$ 6 Uhr — (um 6 Uhr war die Geburt vollendet, und die Suggestion hatte sich in idealer Weise verwirklicht); als die Wöchnerin plötzlich die Augen schloß und nicht mehr stöhnte, fragte die Hebamme erstaunt: „Was geht denn mit Ihrer Frau vor? Sie wird doch nicht etwa ohnmächtig?“ — Noch ehe ich Zeit fand, die Fragerin zu beruhigen, schnitt mit einer starken Wehe der Kopf des Kindes durch, eine

zweite schwächere und kurze Wehe brachte den Rumpf, ein Schrei ertönte und — die Wöchnerin erwachte mit lautem herzlichem Lachen. Das Gesicht der Hebamme in diesem Moment war wert photographiert zu werden. Die gute Frau lehnte jede Verantwortlichkeit ab, als sie erfuhr, was geschehen. Nach der Ursache der Heiterkeit gefragt, wußte die Wöchnerin keinen Grund für ihr Lachen anzugeben. Sie müsse wohl geträumt haben, aber sie wisse es nicht gewiß, antwortete sie. Da nach 10 Minuten die Nachgeburt nicht kam, gab ich die entsprechende Suggestion, und siehe da, eine leichte Wehe beförderte zwei Minuten später die Nachgeburt heraus.

Gliederstarre wird suggeriert.

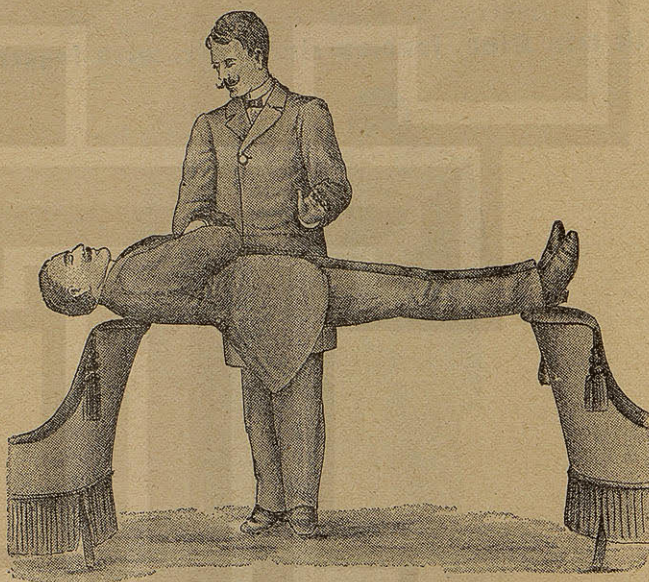


Fig. 175.

Nachdem die Hebamme weiter ihres Amtes gewaltet, klagte die Wöchnerin über lästige Nachwehen. Hierauf Einschläferung und folgende Suggestion:

"Nachdem das Kind gebadet und Dir gezeigt worden ist, schläfst Du befriedigt ein und wirst drei Stunden ruhig schlafen. Die Nachwehen nehmen ihren normalen Verlauf. Doch stören sie den Schlaf in keiner Weise."

"Sobald Du nach drei Stunden erwachst, fühlst Du Dich sehr wohl, nur etwas matt. Du hast nicht das Bedürfnis Dich zu bewegen. Du darfst auch nur die Arme und den Kopf bewegen, in den Beinen fühlst Du eine große Schwere, die Dir aber nicht lästig ist. Du wirst weder die Beine noch den Unterleib bewegen, vermagst dies auch nicht bis 3 Uhr

nachmitta
schläfst m
Sa
Bewegun
Absicht v
"I
such bei
wohl un
massiere
tritt ein

und
stellte
Kind
nur d
flüßt,
konnt
am f
ergab
diesel
morg

nachmittags. Dann wird das Gefühl der Schwere gewichen sein und Du schläfst wieder ein."

Ich wollte durch diese Suggestion unnütze, die Rückbildung hindernde Bewegungen der sehr lebhaften Wöchnerin vermeiden und erreichte meine Absicht vollkommen. Nachmittags 3 Uhr Schlaf und folgende Suggestion:

"Du wirst heute und morgen fortwährend schlafen, solange kein Besuch bei Dir ist. Sprechen wirst Du sehr wenig. Wach fühlst Du Dich wohl und bist in recht heiterer Stimmung. — Deine jetzt schlaffe Brust massiere ich jetzt (es geschieht), dadurch wird dieselbe gekräftigt und die Milch tritt ein."

Gliederstarre höchsten Grades wird suggeriert.

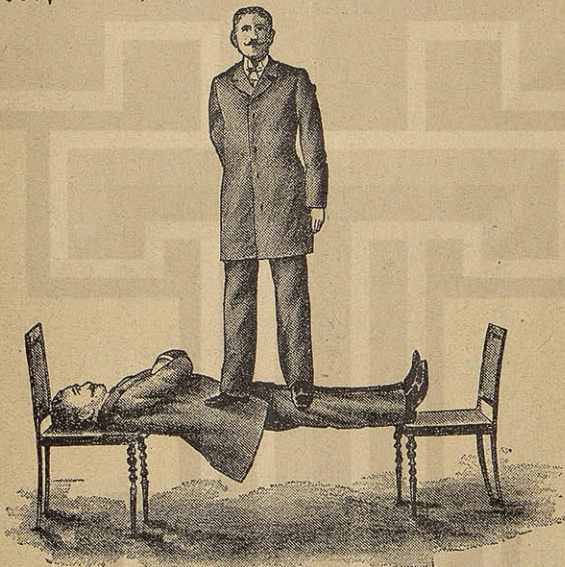


Fig. 176.

Noch nie war meine Frau imstande gewesen, ihre Kinder zu fangen und hoffte ich durch die Suggestion dies zu ermöglichen. In der That stellte sich schon am Tage nach der Geburt reichlich Milch ein, so daß das Kind angelegt werden konnte und durch weitere Suggestionen wurde nicht nur der Milchzufluß, sondern auch das Allgemeinbefinden so günstig beeinflusst, daß die Wöchnerin bereits vom siebenten Tage an außer Bett bleiben konnte. Die Suggestionen zum Zwecke reichlicher Milch aber gab ich bereits am sechsten Tage nach der Geburt wieder auf, da tägliche Untersuchungen ergaben, daß die Milch sich im Geschmack verschlechterte und der Säugling dieselbe oft erbrechen mußte. Ich bemerkte, daß bei entsprechender Diät morgens reichlich Milch vorhanden war, welche nicht erbrochen wurde, abends

dagegen, ebenso wie am Tage, war dies der Fall. Ob die Ursachen der Milchverderbnis in der Konstitution der Mutter oder in der unter dem Einflusse der Suggestion sich allzusehnell vollziehenden Milchbereitung zu

Schreiben im trunkenen Zustande wird suggeriert.

Elija Jones

Elija Jones

*The whole town ~~was~~
surrounded by a
lofty wall the height
of which on the whole
faced the the main land
was in an old land
a hundred and fifty
feet*

Fig. 177.

suchen war, oder ob die lebhafteste Beweglichkeit der Wöchnerin dazu beitrug, vermochte ich nicht festzustellen. Ich unterließ die entsprechenden Suggestionen, es wird die natürliche Ernährung durch künstliche unterstützt und Mutter wie Kind befinden sich wohl.

Hypnotismus. (Das hypnotisierte Mädchen in Budapest.)

Von Jacques Groll. Entnommen der „Neuen Heilkunst“.

Schon in mehreren Fällen ist es der Redaktion dieses Blattes gelungen, Sensationsberichte über in der Hypnose begangene Verbrechen oder Schädigungen nach eingehender Untersuchung als auf Erfindung beruhend festzunageln. Stets wurden den in Frage kommenden Tageszeitungen — es waren darunter die hervorragendsten Blätter — die Feststellungen mit der Bitte um Richtigstellung zugesandt, in den seltensten Fällen aber erfolgte eine solche. Es ist selbstverständlich, daß der vielbeschäftigte Redakteur einer Tageszeitung nicht jede Notiz auf ihre Richtigkeit zu prüfen vermag; in dessen sollte doch im Interesse der Leser auch das Ergebnis einer angestellten

Untersuchung
etwa davor
der allge
Ob

„St
zu sein.
Tochter
ließen da
lebhaftes
besuchen.
zufällig
nach Ha
Mann d
theater
Tage d
ein Spitt
ärztliche
Tochter
mehr an
Visiten
Geist de
fuß im
gesehen;
bald un
Dinge.
während
lich arz
Schaff
junge
erzählt
ihrer S
Mädchen
gehört
Arzt d
muß, z
tischen
Erfolg
chen m

Blätter
sofort
mich i
und f
Risa
durch
Repor
um d
einfiel

Untersuchung nicht vorenthalten werden, sofern das betreffende Blatt nicht etwa darauf verzichtet, für Aufklärung zu wirken, sondern sich in den Dienst der allgemeinen Sensation stellt.

Oben erwähnter Fall soll sich wie folgt zugetragen haben:

„In Budapest ist ein junges Mädchen dem Wahn verfallen, Trilby zu sein. Nisa Farkas — dies ist der Name des Mädchens — ist die Tochter eines Häuseragenten; sie steht im 16. Lebensjahre. Die Eltern ließen das schöne Mädchen, das unverwundlich gesund schien und ein sehr lebhaftes Temperament hatte, seit einigen Wochen eine vornehme Nählschule besuchen. Auf dem Gange in die Schule machte das Mädchen eines Tages zufällig die Bekanntschaft eines jungen Mediziners, der sie zweimal täglich nach Hause begleitete. Vor ungefähr vier Wochen verleitete der junge Mann das Mädchen, mit ihm eine Nachmittagsvorstellung im Lustspieltheater zu besuchen. Dortselbst wurde das Schauspiel „Trilby“ gegeben. Tags darauf ging das Mädchen nicht mehr in die Nählschule, sondern in ein Spital, wo sie gegen ein Nervenleiden, das sie früher nie erwähnt hatte, ärztlichen Rat in Anspruch nahm. Als die Eltern erfuhren, daß ihre Tochter die Nählschule nicht mehr regelmäßig besuche, ließen sie sie nicht mehr aus dem Hause und erzwangen von ihr das Geständnis von ihren Visiten im Spital. Das war genau vor vierzehn Tagen. Seither ist der Geist des Mädchens umnachtet. Sie geht vormittags und nachmittags barfuß im Hause umher, genau so, wie sie es in der „Trilby“-Vorstellung gesehen; bald bittet sie ihren Vater um Blumen, die sie küßt und vernichtet, bald um rote Schuhe, um vierblättrigen Klee und andere extravagante Dinge. Inzwischen singt sie mit stierem Blick und ganz geistesabwesend fortwährend das traurige Lied aus „Trilby“: „Au clair de la lune“. Es wurde natürlich ärztliche Hilfe in Anspruch genommen, und die Ärzte, Dozent Dr. Karl Schaffer und Dr. Alexander Horváth, konstatierten übereinstimmend, das junge Mädchen sei hypnotisiert worden. In ihrem hypnotischen Schlafe erzählt das junge Mädchen alles, was ihr die Ärzte im Spital anlässlich ihrer Konsultationsvisiten sagten; bei diesen Erzählungen gebraucht das Mädchen medizinische Ausdrücke, viele lateinische Worte, die sie früher nie gehört hat, und aus diesen Reden des Mädchens hat sich ihr behandelnder Arzt die Art und Weise, in welcher das Mädchen ärztlich behandelt werden muß, zurechtgelegt. Nach den Weisungen, welche das Mädchen im hypnotischen Zustande gab, konnte die ärztliche Behandlung sogar einen günstigen Erfolg verzeichnen. Den Namen jenes jungen Mediziners nennt das Mädchen nicht.

Die „Bosnische Zeitung“, der „Berliner Lokalanzeiger“ und andere Blätter erzählen die Wundermär, welche dem mit der Hypnose Vertrauten sofort als unwahr erscheinen muß, noch weit ausführlicher, und ich wandte mich inselgedessen an die Ärzte und Familienangehörigen der jungen Dame und konnte feststellen, daß von Hypnose keine Rede sein kann, daß Fräulein Nisa Farkas seit längerer Zeit an Bleichsucht leidet und die Geschichte durch Herumträgereien der Bekannten einem der beutehungrigen Budapestter Reporter bekannt geworden sein muß, der sofort eine „Sensationsgeschichte“ um das Körnchen Wahrheit herumlichtete und da ihm gerade nichts besseres einfiel, so mußte die Hypnose der Sache den sensationellen Duft verleihen.

Die Eltern des jungen Mädchens waren nicht wenig erstaunt, als sie die Geschichte lasen. Wie die genannten Ärzte über die Sache denken, welche angeblich „übereinstimmend konstatierten, das junge Mädchen sei hypnotisiert worden“, geht aus nachstehenden Briefen des Universitätsdozenten Herrn Dr. Karl Schaffer und des Herrn Dr. Horváth hervor, die die Genannten an mich richteten:

Budapest, 7. 2. 98.

„Sehr geehrter Herr! Mit Bezugnahme auf Ihr werthes Schreiben, in welchem Sie sich über den richtigen Sachverhalt der Misa Farkas'schen Erkrankung erkundigen, kann ich Ihnen kurz folgendes mitteilen:

Ich wurde ca. vor zwei Wochen durch den behandelnden Arzt pro consilio zur Patientin gerufen; anamnestisch konnte ich nur soviel feststellen, daß Patientin seit einigen Tagen ein verändertes Benehmen zeigt, häufig in sich murmelt, Worte wie „Ich muß zum Arzt“ etc. fallen läßt, vollkommen schlaflos sei, die Nahrungsaufnahme verweigert. Bei der Unterredung fiel vor allem eine beträchtliche Anämie auf; eine eingehende somatische Untersuchung gestattete Patientin nicht. — Psychiatrisch: Die Augen sind zumeist in die Ferne gerichtet, der Gesichtsausdruck verrät wechselnde Aufmerksamkeit, welche anscheinend durch hallucinatorische Einflüsse angeregt wird. Fragen werden nicht beachtet, sind dieselben sehr laut und eindringlich gestellt, so erfolgen zumeist nicht adäquate Antworten. Schließlich war zu konstatieren, daß Patientin von Zeit zu Zeit delirierte, den Delirien entsprechend sich benahm; auf den Inhalt derselben erinnere ich mich nicht mehr.

Von Hypnose, Suggestion, Trilby und dergleichen Dingen war während des Konsiliums keine Rede. Ich stellte die Diagnose bei dem 16 jährigen Mädchen auf Verwirrtheit, entstanden höchstwahrscheinlich auf anämisch-hysterischer Basis.

Dies der richtige Sachverhalt; alles übrige ist mehr oder minder das Produkt einer erhitzten laienhaften Phantasie.

Budapest IV, Calvinplatz 4.

Ihr ergebener

Dr. Schaffer.

*

*

Budapest, 22. 2. 98.

Hochgeehrter Herr! Ihr werthes Schreiben ist mir in Folge ungenauer Adresse verspätet zugekommen. Ich halte es für meine Pflicht Sie zu verständigen, daß die Notiz der Berliner Blätter auf einem falschen Bericht basiert.

Meine Patientin, Fräulein Misa Farkas, ist weder irrsinnig geworden noch das Opfer eines Hypnotisierungsversuches. Wir haben es in diesem Falle mit einer Hysterika zu thun, bei welcher sich eine auf einige Tage erstreckende Manie äußerte. Sehr geehrter Herr werden es gewiß auch für überflüssig finden, daß ich hier die verschiedenen Symptome dieser Krankheit anführe, ich will nur bloß soviel hervorheben, daß ich meine Patientin im Sinne der Suggestionstherapie behandle

und mein Bemühen von bestem Erfolg gekrönt ist. Fräulein Risa Sarkas ist heute so weit hergestellt, daß sie ihrer Beschäftigung nachgehen kann.

Hochachtungsvoll ergebenst Dr. Alexander Horváth.
Budapest, Rottenbiller Gasse Nr. 44.

Das ist deutlich und aufklärend. Unsere Leser wissen, daß die Zeitungsmitteilungen von den Gefahren der Hypnose eben nichts sind als Zeitungsenten; es ist nur wünschenswert, daß diese Überzeugung auch in die Zeitungsredaktionen Eingang findet und dort der Erkenntnis Platz macht, daß man das Publikum nicht durch Artikel alarmieren dürfe, die an sich zwar sensationell sind, aber einer Sache und ebenso Patienten schaden, die vielleicht durch Suggestion geheilt werden könnten, durch solche Mitteilungen aber zurückgeschreckt werden.

Hypochondrie ist eine langwierige Krankheit, welche vorzugsweise bei den reichen Klassen vorkommt und besonders dem männlichen Geschlecht eigen ist; sie kommt am meisten zwischen dem Alter von 20—40 Jahren vor, ältere Junggefallen sind häufig damit behaftet. Dieser Zustand bildet das Zwischenglied zwischen Nervosität und wirklicher Geisteskrankheit.

Krankheitsbeschreibung. Derartige Patienten beobachten selbst die unscheinbarsten Vorgänge im Körperorganismus und wird jedes außerordentliche, ja selbst das geringfügigste Krankheitsymptom so gedeutet, als ob es zum Tode führen müßte. Sie befinden sich also fortwährend in Zweifel und Sorgen über ihren Gesundheitszustand.

Ist die Krankheit weiter vorgeschritten, dann ungewöhnliche Mutlosigkeit, Wankelmütigkeit und Reizbarkeit des Geistes, der Kranke hegt gegen alle Menschen Verdacht, wird untauglich im Geschäft, schweigend, traurig und liebt die Einsamkeit, hat auch große Neigung zum Schlaf (wenn nicht Schlaflosigkeit eintritt), aus welchem er durch ängstliche Träume geweckt wird. Dann sind noch allgemeine Symptome: dumpfer Kopfschmerz, trockene Zunge, übler Geschmack im Munde, besonders des Morgens, bei geringer Anstrengung und Bewegung sogleich Schweißausbruch, Gefühl von Druck, Spannung, Brennen und Völsein im Magen, von Zusammenschnüren unter den Rippen, massenhafte, selbst schallende Entleerungen von Gasen nach oben und unten, Schmerzen an verschiedenen Teilen, Schwäche, hartnäckige Stuhlverstopfungen, auch gesellen sich blinde oder fließende Hämorrhoiden hinzu.

Diese Beschwerden werden von Zeit zu Zeit vermehrt und werden oft schreckliche Anfälle erzeugt, den Kranken befällt hierbei Beklommenheit, Unruhe und Angst, sein Herz zittert oder schlägt heftig, als hätte er ein Verbrechen begangen. Die Kehle ist wie zusammengeschnürt, schweres Atmen, Übelkeit, oft auch Erbrechen von einer sauren zähen Materie, Hitze und Klopfen im Unterleib, kalte Schweiß, Zuckungen in den Muskeln, Rückenschmerz, auch Weinen, dann Schwindel und Ohnmacht u. dgl. Dies sind die gewöhnlichen Erscheinungen eines solchen Anfalles. Wenn der Kranke schon mehrere derartige Anfälle überstanden hat, so bekommt sein Gesicht ein eigentümlich verzerrtes Aussehen, blasser, erdfahle Gesichtsfarbe, er ist in sich

versunken, fühlt sich häufig an den Puls; manche beschauen häufig ihre Zunge, auch den Stuhlgang.

Diese Krankheitsercheinungen sind aber unendlichem Wechsel unterworfen. Ursachen. Erbliche Anlagen, geistige und körperliche Beschäftigungslosigkeit, Verdauungsstörungen infolge langjähriger verkehrter Lebensweise, besonders Genuß von schwer verdaulichen fetten Speisen. Dann langer Umgang mit Hypochondern, langwierige Krankheit, wobei sich der Kranke gewöhnt, stets aufmerksam auf sich zu sein, vernachlässigte oder schlecht behandelte Hautausschläge, Wechselfieber, Ruhr etc., viel Genuß von Arznei, Arzneivergiftung, geistige Getränke, sitzende Lebensart, Ekellosigkeit, schwelgerisches Leben, Onanie, Impotenz, langdauernde Gemütsbewegungen. Dann vor allem chronische Störung im Unterleib, als chronischer Magen- und Darmkatarrh; Blutverstopfungen, Blutstauungen in der Pfortader infolge Leberkrankheiten, Hämorrhoidal- und Schwächezustände etc.

Kurvorschrift. Das sicherste und in den meisten Fällen durchaus notwendige Mittel, um einen Hypochonder gründlich wiederherzustellen, ist eine längere, monatelang andauernde Stärkungs- bez. Regenerationskur (event. auch in Verbindung mit Kneipp'scher Kur), verbunden mit vielem Aufenthalt in frischer Luft (besonders Berg- oder Waldluft) und entsprechender körperlicher und geistiger Thätigkeit. Durch die Kur müssen vor allem die Grundursachen des Leidens gehoben und der Körper gekräftigt werden. Den Kräften entsprechende Heilgymnastik ist zu empfehlen.

Hat der Kranke keine Mittel, eine entsprechende Kur in einer Heilanstalt durchzumachen und auch keine Gelegenheit, eine Stärkungs- bez. Regenerationskur unter Leitung eines Naturarztes daheim zu machen (soweit sich dies daheim ermöglichen läßt), so muß er versuchen, dem Fortschreiten der Krankheit vorzubeugen und die Ursachen nach Möglichkeit zu entfernen versuchen.

Vor allem mag Patient Arbeiten verrichten, bei welchen nicht allein die körperlichen Kräfte, sondern auch der Geist mit in Anspruch genommen wird, überhaupt wohlthätige, körperliche und geistige Zerstreuung, Aufenthalt in recht heiterer Gegend und heiterer Gesellschaft, viel Bewegung im Freien, Bergsteigen, also viel Genuß frischer Luft, deshalb möglichst ländliche Beschäftigung, Schlafen bei offenem Fenster. Reizlose oder nach Befinden gemischte Kost, auch sind heilgymnastische Übungen im Freien, sowie im Zimmer bei geöffnetem Fenster vorzunehmen. Ferner halte man ganz streng auf täglichen Stuhl, bei Verstopfungen siehe „Klystiere“ und „Hartleibigkeit“.

Gut ist es, wenn der Kranke seine Heimat und seine gewohnte Umgebung vertrauensvoll und ausdauernd einige Monate mit einem fremden Orte vertauscht und dort bei gesunder Luft, heiterer Gegend und Gesellschaft und bei entsprechender, körperlicher und geistiger Arbeit, wie oben angegeben, zubringt.

Zu empfehlen sind kühle und kalte, aber kurze Bäder, besonders Flußbäder (höchstens 1—3 Minuten Dauer) mit nachfolgender Bewegung, sowie Güsse und Packungen.

Heilgymnastik: Der Reihe nach täglich je 2 der 12 Gruppen, sowie öfter milde Leib- und Ganzmassage. Siehe auch noch „Hypochondrie“ unter Kneippkur. Näheres über Heilgymnastik und Massage, sowie Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis. Siehe auch noch Kurvorschrift unter „Hämorrhoiden“.

Rein
Hypochondrie
die Hoffn
Hoffnung
Zustand
Symptom
macht un
lange der
der nur
wird, fän
handelnd
dauert
eine gem
Besserun
Si
mer, S
gewohnt
sich ein
symptom
wurde e
er das
klagte e
pochte d
nächsten
fort vo
stehend
Diät, i
deren S
den Un
nach je
Massag
besonde
Müdigk
erfreut.

er kein
Man
gebroch
zerfall
später
seine

Hypochondrie geheilt.

Von Edmund Schneckenberg.

Keine Krankheit verbittert dem Menschen das Leben so, wie die Hypochondrie, die Unterleibsnervenverstimmung. Fast jeder Kranke trägt die Hoffnung auf Genesung in sich, der Hypochonder aber hat meist keine Hoffnung. Sich und anderen lebt er zur Qual, und wenn ja einmal sein Zustand ein etwas besserer geworden ist, so tritt doch bald wieder ein Symptom bei ihm auf, das ihm seine Krankheit wieder so recht fühlbar macht und ihn als den Unglücklichsten aller Menschen erscheinen läßt. Solange der Hypochonder noch gut aussieht, hält man ihn für einen Simulanten, der nur seine Schmerzen heuchelt, und erst dann, wenn er blaß und elend wird, fängt man an, an seine Krankheit zu glauben. Hypochonder zu behandeln, ist nicht leicht. Angemessene Bewegung und Ruhe, eine leichtverdauliche Kost, eine milde Wasserbehandlung, vor allem aber gute Luft und eine gewisse seelische Behandlung sind zur Heilung, oder wenigstens zur Besserung unbedingt notwendig.

Ein Herr, früher ein gewaltiger Jäger, ein tüchtiger Turner, Schwimmer, Schlittschuhläufer, war durch seinen Beruf gezwungen worden, seine gewohnten Leibesübungen zu vernachlässigen. Allgemeines Unbehagen stellte sich ein, Appetitlosigkeit zeigte sich; der Herr magerte ab, allerhand Nervensymptome stellten sich nach und nach ein, und der früher heitere Mann wurde ein griesgrämiges, furchtsames Geschöpf. Seiner Familie verbitterte er das Leben durch sein ewiges Klagen. Wohl hundertmal des Tages klagte er über ein anderes, ihm unerträglich scheinendes Symptom. Jetzt pochte das Herz, dann glühte der Kopf, darauf stach's im Knie, in der nächsten Viertelstunde war der Leib aufgetrieben, es kam Schwindel, und so fort von der Frühe bis zum Abend. Eine Naturheilkur im Gebirge, bestehend in ununterbrochenem Genuß der frischen Luft, in einer vegetarischen Diät, in Hautpflege (anfangs wurden hochgradige Vollbäder gegeben, an deren Stelle später Halbbäder traten; während des Tages Kompressen auf den Unterleib, die bis zur Erwärmung liegen blieben, ein kühles Aplystier nach jedem Stuhlgange; mit der Kräftigung Leibpacks, Dreiviertelpacks, Massage), endlich genaueste Regulierung der Ruhe und Bewegung und besondere Behandlung des Gemüths, brachten den Herabgekommenen und Mutlosen wieder zur Gesundheit, deren er sich noch heute nach drei Jahren erfreut.

Hypochondrie geheilt.Von Ferd. Liskow, Naturheilstalt Sommerstein. (R)

Es war am 2. April nachmittags, als sich ein scheu (als hätte er kein gutes Gewissen) dahinschleichender Mann meiner Kuranstalt näherte. Man sah es ihm auf den ersten Blick an, daß er ein an Seele und Leib gebrochener Mensch sei. Er machte den Eindruck, als ob er mit der Welt zerfallen sei und sozusagen alle Hoffnung aufgegeben habe. (Wie er mir später erzählte, war es auch so. Eine Naturheilstalt zu besuchen, war seine letzte Hoffnung. Würde er da nicht gesund, so wollte er sich erschießen,

denn so sei ihm das Leben eine Qual. Er hatte eine Braut, welche er gern geheiratet hätte, aber sein Schwächezustand und Impotenz verboten es ihm.) Er war das rechte Bild eines Hypochonders. Von seinem Wohnort Lodz aus in Russisch-Polen hatte er schon mit mir korrespondiert, aber mißtrauisch, wie diese bedauernswerten Menschen gewöhnlich sind, hatte er es nicht über sich bringen können, mir seinen Namen zu nennen (es könnte ja jemand ersehen, was er für ein Leiden hätte); er schrieb deshalb stets unter Chiffre. Erst im letzten Briefe hatte er soviel Vertrauen zu mir gewonnen, daß er mir seinen Namen nannte.

Seine Leiden hatten schon in der Jugend angefangen. Der Anfang war starke Onanie, welcher leider so manches junge Menschenkind zum Opfer fällt. Hierzu kamen später ausschweifende Lebensweise und deren Folgen. Wie er hierher kam, sah er trotz seiner verhältnismäßigen Jugend — 29 Jahre — wie ein alter, hinfälliger und abgelebter Mensch aus. Alles ärgerte ihn, nichts befriedigte ihn. Dabei war er menschenfeind. In den ersten 3 Wochen zog er sich vollständig von den andern Kurgästen zurück. Einsam streifte er in den Wäldern in der Nähe der Anstalt umher, sprach nur mit mir und auch nur das Allernotwendigste. Erst in der 4. Woche taute er auf. Die Lebenslust erwachte wieder. Dann ging's mit Riesenschritten vorwärts. Nach einigen Wochen hatte er sich vollständig angeschlossen und fing an zu singen und zu spielen. Bald unterhielt er die ganze Gesellschaft. Nach siebenwöchentlicher Kur (eine kombinierte Regenerationskur) konnte ich ihn gesund entlassen als einen glücklichen, dem Leben wiedergegebenen Menschen. Etwas später schrieb er: Ich habe mich noch nie im Leben so wohl und gesund gefühlt wie jetzt.

Anmerkung des Verfassers:

Wir haben, auch ohne mit dem Patienten verkehrt zu haben, triftige Gründe, anzunehmen, daß diesem hypochondrischen, eigentlich schwermüthigen Zustande, vom Kuhneschen Gesichtspunkte aus beurteilt (siehe Kuhne-Kur), eine Belastung der Unterleibsorgane mit Fremdstoffen, Krankheitserregern und Stoffwechselüberresten zu Grunde lag. Prostata (Vorsteherdrüse), Samenbrüsen und Harnwerkzeuge, überhaupt sämtliche Geschlechtsorgane waren mit Blut überfüllt und riefen einen beständigen Reizzustand der Geschlechtswerkzeuge hervor, der den Anlaß zur Selbstbefleckung und später zu den geschlechtlichen Ausschweifungen bot. Der allgemeine Schwächezustand und die — wahrscheinlich nur psychische — Impotenz waren wiederum nur die Konsequenzen der Belastung der Unterleibsorgane, weniger des durch die geschlechtlichen Ausschweifungen bedingten Substanzverlustes. Die Naturheilmethode, welche auch in der Form einer sogenannten Regenerationskur das Übel an der Wurzel anzufassen und vor allem die Grundursache desselben zu beseitigen trachtet, hatte auch hier wiederum einen sehr schönen und raschen Erfolg aufzuweisen, und wurde derselbe wohl nicht zum kleinsten Theil durch das umsichtige und das scharf individualisierende Verfahren des behandelnden Naturarztes herbeigeführt.

Hysterie. (Der Name stammt aus dem Griechischen von: hystera, Femininum von hysteros: das letzte oder unterste Eingeweide im weiblichen Körper, in der Heilkunde die Gebärmutter.) Die Mutterbeschwerde, Mutter-

plage, die schwachen des weiblichen ihrer Erscheinung den ihrer bietet groß versucht, kauptet, d hypochondrie Dem ist o

Die der Kran durch al lichkeit dann auch einer erh mehr ver so häufig hafte Zu breiten fi

für die S mehr dar Empfind den Unte

heit, jend den imm lichen un zum We man zu stimmu sich nie fällen k und gr Hypoch ist dab um sic Hypoch sich mi sich ü

heitser (ursprü Hypoch tümlich samme

plage, die Mutterkrankheit, das Mutterweh, die Bauchnervenschwäche, die schwachen Nerven, ist eine der am allhäufigsten vorkommenden Krankheiten des weiblichen Geschlechts. Diese Krankheit, welche durch die Mannigfaltigkeit ihrer Formen, den raschen Wechsel und das wenig Charakteristische ihrer Erscheinungen, das Unbestimmte ihres Verlaufs, das Entstehen und Verschwinden ihrer Zufälle ohne alle oder doch nur unbedeutende Veranlassungen, bietet große Ähnlichkeit mit der Hypochondrie dar. Man ist deshalb sehr versucht, beide Krankheiten für identisch zu halten und man glaubt und behauptet, der Unterschied werde allein durch das Geschlecht bedingt, die Hypochondrie der Männer sei daher die Hysterie der Weiber und umgekehrt. Dem ist aber nicht so.

Die Unterleibsorgane sind bei der Hysterie nicht so bestimmt der Sitz der Krankheit wie bei der Hypochondrie. Die Hysterie wird weit mehr durch allgemeine fehlerhafte, abgespannte, mit großer Empfindlichkeit verbundene Nervenorganisation bedingt, welche sich freilich dann auch häufig im Bauchnervensystem zeigt, jedoch in ihm weit mehr mit einer erhöhten Reizbarkeit gepaart, wohingegen diese bei der Hypochondrie mehr vermindert erscheint. Deshalb finden sich bei der Hysterie auch nicht so häufig Zufälle einer schlechten Verdauung; dahingegen sind bei ihr krampfartige Zufälle mehr an der Tagesordnung, erscheinen plötzlich und verbreiten sich allgemeiner.

„Schwache Nerven“ ist daher auch wohl die zweckmäßigste Benennung für die Hysterie und bei ihrer Behandlung kommt es im allgemeinen weit mehr darauf an, das ganze Nervensystem zu stärken und ihm seine große Empfindlichkeit zu benehmen, also so bestimmt wie bei der Hypochondrie auf den Unterleib zu wirken.

In der Hysterie findet sich nicht die eigentümliche Gemütsbeschaffenheit, jene exaltierte Einbildungskraft, wodurch sich die Gedanken des Leidenden immerfort mit auf seinen Krankheitszustand Bezug habenden körperlichen und immer vergrößerten Beschwerden sich beschäftigen, welcher Zustand zum Wesen der Hypochondrie gehört. Bei den Anfällen der Hysterie sieht man zwar auch wohl große Angstlichkeit, überhaupt große seelische Verstimmung, allein die abnormen, der Seele vorschwebenden Bilder beziehen sich nicht so bestimmt auf den körperlichen Zustand, denn außer den Anfällen kehrt häufig vollkommene, selbst übertriebene Heiterkeit des Gemüts und große Sorglosigkeit über den körperlichen Zustand zurück, was bei der Hypochondrie niemals der Fall ist. Die Hysterische leidet mehr körperlich, ist dabei zutraulich, hingebend und beklagt ihr Schicksal mehr, um sich ihrer Umgebung dadurch interessant zu machen. Der Hypochonder ist dagegen mehr seelisch, weniger körperlich leidend, beschäftigt sich mit trüben Blicken in die Zukunft, zeigt Mißtrauen und beschwert sich über seine Leiden mit Bitterkeit.

Bei der Hysterie nimmt immer die Geschlechtsphäre an den Krankheitsercheinungen einen sehr entschiedenen Anteil, leidet selbst häufig primär (ursprünglich) und vornehmlich, welches in einem so hohen Grade bei der Hypochondrie niemals der Fall ist. Es liegt dies freilich in der Eigentümlichkeit des weiblichen Organismus, in welchem wegen des innigen Zusammenhangs der Geschlechtsphäre mit der individuellen, der besonders durch

die Gebärmutter vermittelt wird, so leicht regelwidrige Zustände der ersteren auf letztere und umgekehrt wirken. Hingegen machen die Geschlechtswerkzeuge der Männer eher etwas Abgesondertes, für sich Bestehendes aus und nehmen sowohl an dem physiologischen (physiologisch von Physiologie, eigentlich Naturlehre, Menschennaturlehre oder Lehre von der Beschaffenheit und Einrichtung des menschlichen Körpers) als pathologischen (zur Krankheitslehre gehörigen) Zustände des übrigen Organismus wenig Anteil.

Für die Behandlung ist dieser Unterschied von großer Wichtigkeit; denn die verschiedenen Geschlechtsverrichtungen und Metamorphosen (Umgestaltungen), Eintritt der Pubertät (Männbarkeit), Menstruation, Schwangerschaft, Wochenbett und Stillungsgeſchäft haben immer auf die Hysterie einen entschiedenen Einfluß, erzeugen und heilen sie auch häufig, und ihre Kausalmomente (Gründe der Ursächlichkeit) fallen überhaupt sehr oft, wie schon oben erwähnt, in die Geschlechtsphäre.

Allerdings haben Hysterie und Hypochondrie, selbst in Rücksicht ihres Wesens, ihrer Ursache und Behandlung manches mit einander gemein, bestehen mit einander, produzieren sich wechselseitig und gehen eine in die andere über. So steht namentlich die rein nervöse immaterielle (stofflose, d. i. geistige), dynamische (durch eine lebendige Kraft wirkende) Hypochondrie der Hysterie sehr nahe. Auch kommen bei Frauen Krankheitszustände vor, welche mehr der Hypochondrie gleichen und wieder bei Männern mehr der Hysterie ähnliche Erscheinungen.

Da die Hysterie in ihren Erscheinungen, der Veränderlichkeit und dem raschen Wechsel der Symptome fast noch mannigfaltiger ist als die Hypochondrie, so grenzt die Symptomatologie (Beschreibung der Krankheitszufälle) wirklich beinahe an Unmöglichkeit. Wer hysterische Frauen in ihren verschiedenen Anfällen öfter zu beobachten Gelegenheit hatte, wird sich das Mannigfaltige und Wechselnde der Erscheinungen am besten vorstellen können. Wirklich möchte man das Charakteristische (das Eigentümliche) des hysterischen Übels darin suchen, daß es eben nichts Charakteristisches an sich hat.

Es soll versucht werden, nach folgenden einzelnen Momenten ein Bild der Hysterie zu entwerfen, welches aber freilich nur in seinen allgemeinen Umrissen aufgestellt werden kann und der mannigfaltigsten Modifikationen fähig ist. —

Krankheitsbeschreibung. Die Gflust ist gemeinlich unordentlich, wenn auch gerade nicht unterdrückt. Sie stellt sich zu ungewöhnlichen Zeiten und sehr plötzlich ein. Das Genossene macht Unruhe, Drücken, Unbehaglichkeit, so daß es wieder herausgewünscht wird. Leicht entstehen Übelkeiten, Magenkrämpfe, wirkliches Erbrechen, saures Aufstoßen; der Geschmack im Munde ist häufig bitter. Auch an Blähungsbeschwerden haben Hysterische immer viel zu leiden, deren Abgang nach unten oder oben nicht immer mit Erleichterung verbunden ist. Besonders zu gewissen Zeiten fängt es im Unterleib an zu rumoren, zu poltern, wobei er allgemein oder teilweise stark ausgedehnt wird und aufschwillt. Gleichzeitig hat dann die Kranke wohl jene eigene Empfindung, als wälze sich im Unterleib eine Kugel herum, die allmählich von den unteren Teilen zu dem Magen und Schlunde emporsteige und Erstickung drohe. Auch von heftigen Schmerzen in den Gedärmen haben Hysterische viel zu leiden. Gemeinlich ist es eine sogenannte Wind-

folik. Die
an Verst
übel oder
durch Ar
Darmkan

Di
zu bringe
unterdrück
Urinieren
welcher
Farbe ge
der letzte
sich oft
und scho
Magenkr
Flüssigke
Keine
der Th
sich die
mühsam
weinen

H
Immer
Stunde
Ningen
körperlich
sehr wa
sonders
selbst d

Anfälle
Herz kl
beengt,
trockene
unter
nenden
förmig,

vorfen
Kopfes
unmäß
Veran
kurzes,
hastes

halten,

ändert

folgt. Die Leibesöffnung ist immer unregelmäßig; häufig leiden die Kranken an Verstopfung, noch häufiger an Durchfall. Oft riecht der Abgang sehr übel oder ist schleimig oder grünlich, wovon der Grund jedenfalls in einer durch Krampf veränderten Beschaffenheit der Galle und der anderen im Darmkanal abgesondert werdenden Flüssigkeiten zu suchen ist.

Die Haut ist meistens trocken und die Kranken sind schwer in Schweiß zu bringen. Die Urinabsonderung erscheint bald vermindert, ja selbst völlig unterdrückt, womit dann oft ein unangenehmes, drängendes Gefühl zum Urinieren verbunden ist. Bald wird aber auch sehr viel Urin ausgeleert, welcher vor einem Anfall eine blasse, wasserhelle, nach demselben eine gelbe Farbe zeigt. Die Absonderung des Speichels ist fast immer vermehrt und der letztere selbst in seiner Beschaffenheit verändert. Der Speichel sammelt sich oft in großer Menge in der Mundhöhle an und ist manchmal so sauer und scharf, daß er in der Mundhöhle Entzündungen erregt. Häufig ist Magenkrampf dabei. Die Genitalien sondern auch zuweilen eine schleimige Flüssigkeit ab, entweder nur während der Anfälle oder auch außer diesen. Keine Absonderung wird aber auffallender vermehrt, als die der Thränen. Ganze Ströme werden oft sehr anhaltend vergossen, wobei sich die Augenlider stark entzünden. Die geringste niederdrückende Gemütsbewegung lockt sie in großer Menge hervor. Ja, die Patientinnen weinen sogar sehr anhaltend, ohne gleichzeitige traurige Gemütsstimmung.

Hysterische sehen oft kränklich und bleich, oft aber auch blühend aus. Immer aber wechselt das Aussehen ihres Gesichtes sehr schnell. In einer Stunde sehen sie manchmal blühend und heiter aus oder bleich mit blauen Ringen um die Augen, niedergeschlagen und selbst verzerrt. Dabei ist die körperliche Wärme fast immer ungleichmäßig verteilt. Einzelne Teile sind sehr warm, selbst brennend heiß und gerötet, andere eiskalt und bleich. Besonders zeigt sich an den unteren Extremitäten eine auffallende Kälte, die selbst den stärksten Erwärmungsmitteln kaum weicht.

Der Pulsschlag ist inuner ungleich, hart und beschleunigt; in den Anfällen indessen klein, unterdrückt, oft kaum fühlbar und aussetzend. Das Herz klopft heftig, sichtbar und selbst hörbar. Die Atmung ist fast immer beengt, was die Kranke zu öfterem Seufzen veranlaßt und womit ein trockener, krampfhafter Husten verbunden ist. Oft bildet sich wahres Asthma unter großer Beängstigung, als wenn die Brusthöhle für die sich ausdehnenden Lungen zu eng sei. Die Circulation des Blutes ist niemals gleichförmig, bald beschleunigt, bald vermindert.

Besonders mannigfaltig sind die Krämpfe in den der Willkür unterworfenen Muskeln. Durch Krämpfe in den Muskeln des Gesichtes, Halses, Kopfes, Kehlkopfes und der Speiseröhre erfolgt Knirschen mit den Zähnen, unmäßiges Schreien und Brüllen, lautes Lachen und Weinen ohne äußere Veranlassung und oft rasch untereinander abwechselnd, Schluchzen, Gähnen, kurzes, in Absätzen erfolgendes Atemholen, ein äußerst empfindliches, krampfhaftes Zusammenschnüren des Schlundes u.

Häufig kann die Kranke, zumal in der Nacht, die Glieder nicht ruhig halten, muß die Arme, die Beine, ja selbst den Kopf unaufhörlich bewegen.

Die Sehkraft ist bald vermindert, bald erhöht oder eigentümlich verändert. Es saust, klingt und braust vor den Ohren, und ein nur etwas

starkes, besonders plötzliches Geräusch wird widerwärtig, macht heftiges Zusammenfahren, selbst Konvulsionen. Der Geruch und der Geschmack der Hysterischen sind meistens krankhaft erhöht. Alle starken Gerüche, namentlich die lieblichen, wirken widerwärtig. Der Kranken schmeckt alles fade, bitter, salzig, süß und stark.

Hysterische sind außerordentlich empfindlich gegen die Veränderungen der Temperatur, frieren ebenso leicht als es ihnen leicht zu warm wird. So klagen sie oft über Kälte, wenn sie auch warm anzufühlen sind und umgekehrt, da der Zustand oft ganz anders empfunden wird, als er wirklich ist. Die mannigfaltigsten schmerzhaften Gefühle entstehen ebenso plötzlich, als sie wieder verschwinden. Migräne ist meistens bei den Hysterischen zu finden.

Die Veränderungen in der Geschlechtsphäre, sowie in der Gemütsstimmung sind hundertfältiger Art. — Es ist geradezu unmöglich, dieselben erschöpfend zu beschreiben.

Der Geschlechtstrieb ist seltener vermindert, jedoch weit häufiger erhöht. Daher treiben hysterische Frauen nicht selten Onanie, überlassen sich gern verliebten Gedanken, lieben schlüpfrige Lektüre, suchen den Männern zu gefallen und geben sich ihnen leicht hin.

Der Verlauf der Hysterie ist sehr verschieden, neigt aber doch immer sehr entschieden zum Chronischen. Kinder werden niemals hysterisch. Besonders machen die Hysterie, wenn sie sich mit eintretender Pubertät bildet, Verheirathung, Schwangerschaft und Wochenbett verschwinden, wecken sie aber auch wohl, vorzüglich wenn die Wochenbetten sehr rasch aufeinander folgen.

In der sogenannten Wechselperiode der Frauen verschwindet sie fast immer, oder nimmt wenigstens eine ganz andere Form an, schlägt in den Vegetationsprozeß über.

Ursachen. Die Hysterie entspringt den mannigfaltigsten Ursachen und beruht vornehmlich auf Störungen der Unterleibsfunktionen, Entartungen einzelner Unterleibsorgane, Anschoppungen im Verdauungsapparate, in Frauenleiden u. a. Diese bedingen wiederum unrichtige Verteilung des Blutes und fehlerhafte Bildung desselben. Hand in Hand damit geht die Bauchnerven- und die allgemeine Nervenschwäche.

Kurvorschrift. Wie bei Bleichsucht Seite 118 und folgende. Jedoch bedarf es in langwierigen und eingewurzelten Krankheitszuständen großer Ausdauer und Hingebung, um eine Heilung zu erzielen. Selbstverständlich erheischen, wenn noch besondere Krankheitszustände zu Grunde liegen, dieselben vor allem Berücksichtigung und geeignete Behandlung. Massage des Bauches und des ganzen Körpers kann in manchen Fällen von großem Vorteil sein. Bei vielen Kranken hilft wiederum eine streng durchgeführte Kneippkur. (Siehe hierzu „Hysterie“ unter Kneippkur.) Vor allem empfiehlt sich die Anwendung des Heil- oder Lebensmagnetismus, welcher gerade bei der Hysterie ganz erstaunliche Erfolge aufzuweisen hat.

Heilgymnastik: namentlich Gruppe 2, 3, 6 und 7. Näheres über Heilgymnastik, Massage und Kneippkur, sowie Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.

Hysterische Krämpfe nebst schwerem Frauenleiden geheilt in der Bilzschschen Naturheilanstalt.

Fräulein S. aus N. war vollständig gebrochen, eingefallen, mit fahlem, totenähnlichem Gesichtsausdruck, unfähig sitzen zu können, man brachte sie liegend im Wagen in die Anstalt, und mit größter Vorsicht mußte sie nach dem Zimmer getragen werden. Beim Umbetten wurde sie durch 2 Personen vorsichtig aus einem Bett ins andere gehoben. Hätte ich vorher bei der Anfrage um Aufnahme der Patientin den Zustand genau gekannt, so würde sie keine Aufnahme in meiner Anstalt gefunden haben, da ihr Krankheitszustand ein zu schwerer war, jeder der anwesenden Kurgäste sagte, daß hier der Tod in Kürze eintreten, die Patientin keine Kur aushalten könne. Schweres Unterleibsleiden, verbunden mit hysterischen Krämpfen, war die Diagnose, und unsagbare Schmerzen hatte die Patientin auszustehen, wochenlang Tag wie Nacht keinen Schlaf, stundenlang hysterische Krämpfe, abwechselnd fürchterliche Schmerzen, so daß Patientin laut aufschrie; sie selbst, wie auch alle anderen Kurgäste betrachteten nur allein den Tod als eine Erlösung von den Qualen. Ganz milde wurde hier die Kur begonnen und durchgeführt, dieselbe bestand in milden Abwaschungen, leichter Massage, lauen Sitzbädern und ableitenden Päckungen u. Das Schlimmste war, daß hier ohne chirurgischen Eingriff eine völlige Heilung nicht zu erzielen war, und nachdem sich Patientin so weit gekräftigt hatte, wurde die Operation vorgenommen. Darauf wurde Patientin wieder nebst bester Pflege nach dem Naturheilverfahren behandelt. Unsagbare Mühe erforderte die Behandlung. Nach und nach hob sich der Zustand, Patientin vermochte bald allein das Bett, später das Zimmer zu verlassen und war schon nach 4 Monaten in der Lage, gleich anderen Patienten im Anstaltspark spazieren zu gehen und den hochgelegenen Aussichtsturm zu erreichen, nach weiteren 2 Monaten waren alle Schmerzen und Schwächen verschwunden und Patientin konnte als völlig geheilt entlassen werden. Wer die Patientin hat in die Anstalt bringen sehen, der glaubte wirklich, daß hier ein Wunder geschehen sei.

Hysterie geheilt.

Fräulein M. . . , 32 Jahre alt, hatte vor 6 Jahren ein gastrisch-nervöses Fieber bekommen. Falsche Behandlung mit Medizin hatte einen nervösen Krankheitszustand herbeigeführt, welcher den ganzen Körper umfaßte und schließlich in die ärgste Hysterie ausartete. Diese äußerte sich besonders in großer Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit, fortwährendem Druck auf das Gehirn, Migräne, Nervosität, Katarrhe, gastrischen Störungen und Krämpfen. Im Laufe der Jahre hatte sie die verschiedensten Ärzte konsultiert — nichts hatte geholfen. Ganz verzagt wollte sie sich ihrem Schicksal ergeben, da hörte sie von den Erfolgen in meiner Naturheilanstalt und entschloß sie sich, dorthin zu gehen. Nach 7 Wochen war sie bis auf eine geringe nervöse Reizbarkeit und Schwäche wieder hergestellt. Mit größter Lebensfreudigkeit und in bestem Wohlbefinden reiste sie ab. Nach $\frac{1}{4}$ Jahr war bei geregelter Lebensweise auch die Nervosität verschwunden.

Hydrotherapie heißt Wasserheilkunde.

Gerb. Biskom.

J.

Jägerianismus, d. i. die durch diesen Sprachausdruck bekundete Wissenschaft von dem System des Professor Dr. Gustav Jäger. Dasselbe bezweckt eine vollständige Reform auf dem Gebiete der Kleidung, Bettung und Nahrung durch die sogenannte Wollkur (siehe diese). Da diese Heilweise alle allopathischen Medicinen streng verwirft und nur die Homöopathie und vor allem die Isopathie (Gleichstoffheillehre) angewendet wissen will und dadurch, daß sie den Hebel zur Beseitigung von Krankheiten hauptsächlich an die Haut durch Hervorrufen von Ausbünstung und Schweiß ansetzt, begrüßen wir diese Heilmethode freudig als eine Mitkämpferin der Naturheilweise gegen Medizinanhängertum und Autoritätsglauben.

Impfung. Impffreunde und Gegner quälen sich seit Jahren ab, um durch Statistik den Nutzen oder Schaden der Impfung zu beweisen. Die Art und Weise, wie bisher die Impfstatistiken aufgenommen wurden, ist aber leider eine falsche und können wir deshalb auf die aufgenommenen Impfstatistiken gar nicht viel Gewicht legen. Der menschliche Organismus dessen Naturheilkraft ist ja bekanntlich, wie uns die Wissenschaft lehrt, fortin gesetzt thätig und bestrebt, alle in den Körper eingeführten oder eingedrungenen Schädlichkeiten und Gifte schleunigst wieder auszuscheiden oder abzukapseln, sie also für den Körper wirkungslos, unschädlich zu machen. Dasselbe ist nun auch mit dem Impfgift oder Impfstoff der Fall. Derselbe wird bei den meisten Menschen entweder durch Eiterung (Pustelbildung) sofort an Ort und Stelle meist oder völlig wieder ausgeschieden (gesunde Organismen scheiden aber am meisten das Impfgift durch die Pustel ab, werden meist völlig impfgiftfrei, daher ist es kein Wunder, wenn bei Ausbruch von Epidemien gerade diejenigen, bei welchen sich nach der Impfung eine Pustel bildet, „welche man heute als mit Erfolg geimpft betrachtet,“ meist gesund bleiben) oder das Impfgift wird abgekapselt, so daß glücklicherweise nichts davon in den Körper übergeht, oder aber es tritt eine akute oder chronische Krankheit auf, wodurch der Organismus das Impfgift ebenfalls auszuschleiden versucht, um den Körper wieder davon zu reinigen; ist letzteres nicht der Fall, tritt weder akute noch chronische Krankheit auf, so darf man annehmen, daß das Impfgift ausgeschieden ist.

Nach diesen Thatfachen und Beweisen kann man nun bei Ausbruch einer Epidemie doch nicht diejenigen für geimpft ansehen, bei welchen durch Pustelbildung nach der Impfung oder durch eine akute oder chronische Krankheit das Gift längst, vielleicht schon seit vielen Jahren, wieder aus dem Körper ausgeschieden, also für letzteren völlig wirkungslos geworden ist, sondern es kann doch nur derjenige als geimpft gelten, welcher zur Zeit der Epidemie den Impfstoff noch in seinen Säften hat, und das sind diejenigen, welche an einer akuten oder chronischen Impfvergiftung, also totaler Säfteentartung, erkrankt sind. Diese sterben aber meist sicher, wenn sie die Blattern bekommen.

Man sollte nun meinen, daß bei Entscheidung der Frage: „Ist die Impfung nützlich oder schädlich?“ doch mindestens von Fachleuten und an gesetzgebender Stelle das letztere als das Richtigere angenommen würde. Aber weit gefehlt!

zu ihren
unzählige
Tiere, S
wie auch
erst dur
dürfen
allein
vollkom
hätte,
um vor
zu sein.

liegt m
Gefahre
gegner-
(40 Pf
Impfge

Stand
wir die
den an
Glückst
und m
gemach
aber
schwitz
fläche
Impf
mal d
Tiere
Dreck
verhor
zerse
Eiter
Kapill
Urbre
Blut,
Drei.
creme
meng
werde

Die Impfung ist gleich einem Modeartikel, derer die Menschheit leider zu ihrem eigenen Schaden heute noch so viele preist. Sehe man doch die unzähligen Fische im Meere und Vögel unter dem Himmel und alle andern Tiere, Insekten und Gewürme an, wer impft denn diese? Diese Geschöpfe, wie auch der Mensch sind Meisterwerke der Natur, die ein Stümper nicht erst durch Einimpfen von Kuhpockenlymphe zu vervollkommen braucht. Wir dürfen doch nicht etwa glauben, daß die allweise Schöpfung, die nicht nur allein alle anderen irdischen Geschöpfe, sondern ganze Erden und Welten vollkommen ausbildet, gerade uns Menschen so stiefmütterlich behandelt hätte, daß wir erst durch Einimpfen von Lympe nachhelfen müßten, um vor Krankheiten resp. vor den Blattern geschützt und widerstandsfähig zu sein.

Der beste Schutz gegen Blattern und gegen jede andere Krankheit liegt nur allein in der Befolgung einer richtigen Gesundheitspflege.

Allen denen, die sich über die Schädlichkeit der Impfung und ihre Gefahren für die Menschheit unterrichten wollen, wird der vom Impfwang-gegner-Verein in Dresden (Rietschelstraße 8) herausgegebene Impfspiegel (40 Pfg.) und die von demselben Verein herausgegebene Zeitschrift: „Der Impfgegner“ warm empfohlen.

Impfung. (Wie wird die Pockenlymphe hergestellt?)

Von Dr. med. Böhm.

Sehen wir einmal zu, was denn die Schutzpockenlymphe vom heutigen Standpunkte der ärztlichen Wissenschaft für ein Ding ist. Hierzu müssen wir die Art und Weise der Lymphengewinnung uns vor Augen führen. Aus den angestochenen Blattern eines geimpften Kindes wird die ausfließende Flüssigkeit entnommen. Diese wird alsdann auf eine Impflanzette gethan und mit dieser werden auf dem Bauche eines Kalbes lange feichte Schnitte gemacht. Nach vier Tagen ist die ganze Bauchfläche des Kalbes, besonders aber die Schnittländer, hochgradig entzündet und mit entzündlicher Ausschüttung getränkt. Nunmehr wird mit einem scharfen Haken die Bauchfläche des gefesselten Tieres abgekratzt. Man kann sich denken, daß das Impfpferd vor Schmerz am ganzen Körper zittert und ängstlich heult, zumal die wundte Bauchfläche den figlichsten und empfindlichsten Teil des Tieres abgiebt. Dieses abgekratzte Zeug (verb. deutsch ausgedrückt: dieser Dreck) ist der Grundbestandteil der Schutzpockenlymphe. Er besteht aus verhornten Oberhautzellen, aus erweichten Oberhautzellen, aus Lympe, zerseztem Lympe, Blutwasser, zerseztem Blutwasser, Blut, zerseztem Blut, Eiterkörperchen, zersezten Eiterkörperchen, bei der Abschabung losgerissenen Kapillaren, sowie endlich aus Ptomainen (Leichnamsgift). Schon dieser Urbrei für die Schutzpockenlymphe ist ein wechselnder, bald enthält er mehr Blut, bald mehr Eiter, als ein von einem anderen geimpften Kalbe gewonnener Brei. Nun wird diese Grundmasse fein verrieben, worauf man die Kalbscreme, damit sie dünner wird, mit der 4—6fachen Menge Glycerin vermengt. Hierauf ist diese Schutzpockenlymphe fertig, und nun kann geimpft werden. Nun, es gehört eine große Vertrauensfestigkeit dazu, zu glauben,

daß durch Einverleibung von 1—2 Tropfen dieses Pockenurrogats die Blattern verhütet werden können; es gehört hierzu der unbedingte Autoritätenglaube, die vollkommene Unterdrückung des Selbstbedenkens von Seiten des Arztes.

Impffrage.

Geheimer Hofrat Dr. Schürmeyer in Freiburg schreibt: „Ich habe 43 Jahre in meinem Bezirk von 25 000 Einwohnern die Impfung ausschließlich besorgt und zwar mit aller menschenmöglichen Vorsicht im Vollzuge. Nach 40 Jahren überzeugten mich Statistik und Erfahrung bei den über 10 000 Geimpften, daß Geimpfte von natürlichen Pocken fast in demselben Verhältnisse befallen werden, wie Nichtgeimpfte und letztere bei richtiger Behandlung so sicher genesen können wie erstere. Auch bei bestmöglichem Impfstoff und richtiger Handhabung der Impfung sind zufällige schwere und selbst lebensgefährliche Folgen, wie Erysipel, Drüsenkrankheiten u., unvermeidlich. Ich halte deshalb die Impfung nicht nur für nutzlos, sondern der unvermeidlichen Folgen wegen für gesundheits- und lebensgefährlich.“

Aus: Zur Aufklärung in der Impffrage von Dr. med. Hugo Meyer. München 1882. Seite 40.

Es folgt noch ein Auszug aus einem Artikel von Rickli, ebenfalls aus der oben angeführten Zeitschrift: Der Impfstoff wirkt überhaupt auf die verschiedenen Individuen sehr verschiedenartig. Auf Schwächliche und Blutranke wirkt er bald rasch, bald langsam vergiftend, so daß viele derart beschaffene Kinder teils schnell an hitzigen Krankheiten, besonders an Rotlauf, wegsterben, teils kränkelnd hinsiechen.

Bei kräftigeren widerstandsfähigeren Individuen bilden sich in der Regel Eiterpusteln, d. h. Geschwüre, welche nur als der energische Ausstoßungsprozeß (Naturgegenwirkung) des gewaltsam ins Blut eingeführten Fremdstoffes (Giftes) anzusehen sind.

Wo sich keine Pusteln nach der Impfung bilden, ist entweder der Impfstoff nicht tief genug in die Unterhaut gedrungen (was nur als ein Glück zu betrachten ist), oder aber er ist ohne sofortige Naturgegenwirkung (Reaktion) ganz ins Blut aufgenommen worden, worüber öfter erst nach längerer Zeit entschieden werden kann; in letzterem Falle folgen über kurz oder lang langwierige äußerliche Krankheiten, wie Flechten, Skrofeln, Syphilis u., oder auch schwere innere Leiden nach. — Diese Folgen sind aber auch leicht begreiflich, wenn wir uns fragen, was denn eigentlich der Impfstoff sei? Antwort: Es ist nichts anderes, als die für das betreffende Tierblut (einer Kuh) reinigende Ausstoßung eitriger Lymphe, also Tierjauche, welcher man zur Beschönigung verschiedene lateinische Namen angehängt hat.

Impfung, Bewahrung vor den schlimmen Folgen derselben.

Wenn je eine zwangsweise Impfung erfolgt ist, so giebt es wohl Mittel, die vergiftende Wirkung derselben aufzuheben; das beste Mittel besteht darin, daß sofort nach der Impfung die Mutter des Kindes oder eine

andere Person die Impfstelle mit dem Munde kräftig aussaugt, womöglich bis Blut zum Vorschein kommt und selbstverständlich das Ausgesogene ausspuckt und den Mund ausspült. Hierauf legt man einen kleinen erregenden Umschlag (kalt, feucht, mit Flanell bedeckt) darauf und wechselt denselben je nach guter Erwärmung, alle 3—6 Stunden, 24 Stunden hindurch.

Dieser erregende Umschlag setzt die aussaugende Wirkung gelinde fort. Sehr zu empfehlen ist ferner, wo sich Gelegenheit hierzu bietet, so bald als möglich nach der Aussaugung des Impfstoffes ein kräftiges Schwitzbad, sei es durch Dampf, Sonnenbad oder feuchte Einpackung, folgen zu lassen.

Da durch die Impfung nicht allein das Impfgift, sondern auch andere Krankheitsstoffe (z. B. Syphilis) mit übertragen werden können, so empfiehlt es sich, etwa 8—14 Tage nach der Impfung täglich einmal eine Einpackung (Ganz-, Dreiviertel- oder Rumpfpackung, am besten Ganzpackung) mit besonderem Umschlag auf die Impfstelle zu machen. Diät: Hafer- oder Gerstenschleim.

Die Impfung von „Wieheiter“ ins höher organisierte Menschenblut ist vor dem Forum der Vernunft eine der traurigsten Verirrungen des menschlichen Geistes!

Über das Ausaugen*) oder Abwischen des Impfstoffes wird freilich der Impfarzt ungehalten (sogar auch mehr als dies) werden, doch hat man gelassen darauf nur zu erwidern, daß dies Verhalten dem Wortlaut des Impfgesetzes nicht entgegen und der Arzt lediglich gehalten ist, das bei der im § 5 vorgeschriebenen Bestellung des Impflings vorgefundene und im § 10 bezeichnete Untersuchungsergebnis über die „Wirkung“ der Impfung zu bescheinigen; wenn die Impfung wirkungslos geworden sei durch das Ausaugen oder Abwischen des Impfstoffes, so wisse man, daß die Impfung „im nächsten Jahre wiederholt werden müsse“.

Impotenz, siehe „Manneschwäche“.

Individualisiren heißt, der Arzt muß die Eigentümlichkeit, den Körper- und Kräftezustand des Patienten bei dessen Behandlung berücksichtigen, das Heilverfahren und besonders auch die Kost dem betreffenden Patienten anpassen und nach seinem Zustand bemessen.

Dr. med. Steinbacher schreibt in seinem Buche hierüber:

Des genialen Großmeisters der Naturforschung, Alexander von Humboldts gewichtiger Erfahrungssatz: „In dem ganzen Reiche der Natur giebt es weder Genera noch Species, sondern nur Individuen,“ wird ewig wahr und vollgewichtig dastehen — solange über uns dieselbe Sonne leuchtet.

Nirgends in der Natur ist ein Abpflocken — stets nur Übergang über all die feinsten Nuancen — jedes Individuum ist ein anderes. Wie schwer ist schon der Übergang des Pflanzenreiches zum Tierreiche zu bestimmen! — Gar viele Forscher scheiterten an diesem Beginnen. — Wenn aber ganze Reiche der Natur in so zarten Übergängen nebeneinander be-

*) Statt des Ausaugens empfiehlt der Verfasser nur auswischen, solches genügt auch, wenn gleich darauf eine erregende Kompresse auf die betreffende Stelle gelegt und nach 2—3 Stunden gewechselt und 2—3 erregende Ganzpackungen die erste Woche gegeben werden.

stehen, daß die Grenzl意思ien so schwer oder gar nicht zu bestimmen sind, welch fruchtloses Unternehmen wäre es, alle Individuen unter ein Schema zu bringen!

In der Natur, im Organismus des Menschengeschlechtes giebt es kein Allgemeines, sondern nur Individuen — jedes verschieden von dem andern, jedes mit eigenem Sinne und Temperament, mit eigener Kraft und Schwäche — weil jedes sein eigen Fleisch und Blut, sein eigen Mark und Bein, sein eigen Herz und Hirn besitzt. —

Ein großes Wechselverhältnis besteht zwischen allen Erzeugnissen der Natur — eines fordert das andere, wie im Makrokosmos, so in unserem Organismus, der Welt im kleinen — ein Wechselverhältnis zwischen Tier und Pflanze, zwischen Luft und Meer, zwischen Erde und Himmel.

Wir brauchen die Pflanzen, um unsern Atnungsprozeß in Ordnung zu erhalten — sie nehmen die von uns ausgeatmete Kohlensäure im Lichte auf; sie bedürfen ihrer zu ihrer Nahrung, zu ihrem Skelettaufbau und zu neuem Lebensfeuer, und wir ernähren uns von ihnen, mit ihrem Stoffe bewegen wir uns.

Das Mark unserer Knochen, das Bein unseres Skelettes, der Phosphor und das Fett unseres Gehirnes, das Eisen unseres Blutes u. — wir haben es geborgt von den Pflanzen, die es wieder dem Boden entnahmen.

Dieser große Kreislauf, diese Vermittelung des Stoffwechsels, vermöge dessen wir nach Jahren nicht mehr die sind, welche wir in der Kindheit gewesen — und wie ein ganz frischer Mensch mit anderen Kopshaaren, anderen Nägeln und Fußzehen, mit anderem Herz und anderen Nieren — an der Bahre steht, als er in der Wiege gewesen — dieses Wechselverhältnis ist es, das uns staunen läßt vor dem großen Getriebe der Schöpfung und uns Stoff giebt zum Denken, Gemüt zum Empfinden und Begeisterung zum Bewundern.

Diese gegenseitige Abhängigkeit zu erkennen, das Gefühl des Zusammenhanges mit dem großen Ganzen freudig und ehrfurchtsvoll zu hegen, dies ist wahre Frömmigkeit, sagt Moleschott mit Recht.

Wir hängen alle von einander ab, alle aber wieder von der Luft, die uns umgiebt, von den Pflanzen, Tieren, von dem Quell und Boden, und dennoch ist jeder ein anderer — ein Individuum für sich, das teilnehmend an dem großen Weltbau als Glied des Ganzen, jeder für sich eingreifend, mitzuwirken hat an dem großen Kreise der Bewegung in der Natur und im Leben. —

Wie Verschiedenheit der Stände und Gewerbe, Klimate und Konstitutionen, Temperamente und Bildungsstufen andere Körperbeschaffenheit erzeugten, so sind einzelne Menschen verschieden — jedoch immer unter der Agide des einen Fundamentalsatzes: das Blut ist die Nahrung des Lebens; ohne Säfte keine Kräfte! — In diesem Punkte giebt es nur ein lebendes Wesen. — Denn aller Leben ist bedingt durch Stoff und Kraft. —

Gerade weil aber die vielen und verschiedenen zu einem Ganzen abgegrenzten Organe, welche das Individuum bilden, leicht modifizierbar sind durch alle jene oben genannten Einflüsse, die Nahrung, Wärme, Luft u. bewirken, weil sie auf ebenso verschiedenartiger Stufe ihrer Entwicklung,

Thätigke
Lebenspr
stimmtes

D
mannigf
lymphat
dort ve
hier sch
langsam
viel Au
hier ein
kann —
sich eing
ans ihr
Ernähr
Vorsicht
mal au
giebt es
Bahnen
so ist e
als Gef
Kranken

die Erd
hatten
fangs r
als gar
Zahl v
bewies
thun k
wie be
geschlag
fühl, a
Fieber
40° C.
läuferf
Krankh
hat z.
speist
von 3

Deuten
alischer
nimmt
Ganz
Natur

Thätigkeit, Umbildung, Ausscheidung stehen, überhaupt in verschiedenen Lebensprozessen sich befinden: deshalb ist jedes Individuum ein für sich bestimmtes einzelnes Ganzes. —

Die Gliederungen des einen großen Organismus sind deshalb höchst mannigfach und vielfach — hier ein sensibles, dort ein apathisches, hier ein lymphatisches, dort ein cholerisches Individuum; — hier rascher Stoffumsatz, dort verzögerter Austausch; — hier viel Bewegung, dort stete Ruhe; — hier schießt das Blut rasch durch seine Bahnen, dort pocht es schwach und langsam unter der Brust; — hier viel Aufnahme und wenig Abgabe, dort viel Ausgaben und wenig Zuzufuß; — deshalb Starke und Schwächlinge; hier eine breite Bahn der Gesundheit, die nicht leicht überschritten werden kann — dort nur ein enger, schmaler Pfad, in dem die Gesundheitsbreite sich eingezwängt befindet, auf dem die organische Thätigkeit nur allzu leicht aus ihrem Geleise kommen kann. — Darum kein dogmatisches Schema der Ernährung — ebensowenig, wie es eine Schablone giebt für das bestimmte Vorgehen des Kreislaufes und Stoffumsatzes. Die Natur reagiert manchmal auf die feinsten Reize, die wir nicht kennen, kaum ahnen. — Darum giebt es auch keine schematischen Regeln für die Pflege des von seinen Bahnen abgelenkten Lebensverlaufes. — Wie jeder gesund ein anderer ist, so ist er es auch krank, und wie jeder nach seinen eigenen Lebensprincipien als Gesunder, so muß er auch nach seinen eigenen Krankheitsprincipien als Kranker behandelt werden.

Influenza ist eine Krankheit, welche von Zeit zu Zeit epidemieartig die Erde oder einen größeren Teil derselben überzieht. Im Jahre 1889/90 hatten wir die erste derartige größere Epidemie in diesem Jahrhundert. Anfangs wurde die Krankheit gar leicht genommen: „Ach, das ist ja nichts weiter, als ganz gewöhnliches Schnupfenfieber oder Grippe,“ so hieß es, bis die große Zahl von Todesfällen, die außergewöhnliche Zahl sogenannter Nachkrankheiten bewies, daß man es hier doch mit einer wesentlich anderen Krankheit zu thun habe. Die ersten Symptome bei Influenza pflegen ähnliche zu sein wie bei Masern: Schnupfen, mitunter Husten, Mattigkeit, Gefühl von Abgeschlagenheit, sodann das ganz typische Schwächegefühl im Kreuz, ein Gefühl, als ob das Kreuz mitten entzwei gebrochen wäre. Sofort tritt auch Fieber auf, welches in den Morgen- und Abendstunden nicht selten bis 40° C. steigt. Bemerkenswert ist noch, daß das sogenannte Brut- oder Vorläuferstadium, das wir bei den meisten epidemisch auftretenden fieberhaften Krankheiten haben, bei der Influenza vollständig fehlt. Verfasser dieses hat z. B. seinerzeit eines Tages noch mit bestem Appetit zu Mittag gespeist und hatte nachmittags 3 Uhr ausgesprochene Influenza mit Fieber von 39,5° C.

Der gewöhnliche Verlauf der Krankheit pflegt bei jungen und kräftigen Leuten derselbe zu sein wie beim gewöhnlichen Schnupfenfieber. Die katarrhalischen Erscheinungen, sowie die Temperaturerhöhung hält einige Tage an, nimmt dann langsam ab und in ca. 14 Tagen ist Patient wieder gesund. Ganz anders bei alten und schwächlichen Leuten; dort halten nicht nur die Katarrhe und das Fieber länger an, sondern es treten oft Lungenleiden

(Tuberkulose), Herzleiden, Verdauungsstörungen, Blutarmut und Nerven-
schwäche ein, so daß die Zahl derer, die infolge dieser tückischen Krankheit
dahinsiechen, bei weitem größer ist als derjenigen, welche derselben sofort
zum Opfer fallen.

Natürlich zog die Allopathie mit dem ganzen Arsenal ihrer Gift-
kräfte gegen diese Krankheit zu Felde. Alle schon vorhandenen und noch
einige neu hinzu erfundene — ins, wie Chinin, Antifebrin, Antipyrin,
Salipyrin u. wurden versucht. Einen Vorteil davon hatten nur die Apo-
theken, chemische Fabriken und gewisse Farbwerke, welche ihren Aktionären
Dividenden in nie geahnter Höhe auszuzahlen in der Lage waren.

Und wie einfach und leicht ist es, mit den Heilfaktoren des Natur-
heilverfahrens diese Krankheit erfolgreich und gründlich zu bekämpfen! Nach-
krankheiten, wie vorher aufgeführt, giebt es bei dieser Behandlungsweise
auch nicht. Denn diese Nachkrankheiten entstehen nur, wenn der Organis-
mus nicht kräftig genug war, alle Krankheitsstoffe aus dem Körper auszu-
scheiden und diese nun sich auf besonders schwache Organe legen und deren
Erkrankung herbeiführen. Nach unserer Methode wird der Körper aber in
seinem Bestreben, sich der Krankheitsstoffe zu entledigen, derart unterstützt,
daß nicht leicht etwas ihm Schädliches zurückbleiben kann.

Kurvorschrift. Vor allem 2—3 Tage hintereinander je ein Dampf-
bad mit darauffolgender Ganzpackung und Bad oder statt dessen Bett dampf-
bad und Bad, um Patienten zum Schwitzen zu bringen, später nur den
2. und 3. Tag ein solches. Ist jedoch schon Fieber vorhanden, dann zu-
nächst eine Fieberbehandlung als beruhigende fieberstillende Ganzpackung.
Dauer $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunde mit darauffolgendem Bad oder auch nur Bad
allein und darauf ohne abzutrocknen (also ganz naß) ein Badetuch über-
geworfen und so zu Bett gebracht, damit Patient gut düstet. Dann vor
allem auch ableitendes Verfahren, als Fußdampfbäder oder warme Fußbäder
30—40° R. von 8 Minuten Dauer, darauf erregende Fuß- und Bein-
packung und beruhigende Rumpfpackung oder Leibumschlag. Gegen Kopf-
schmerz sind kühle Aufschläge auf Kopf und Hals geraten, die in 10 Minu-
ten zu wechseln sind. Auch sind 22° R. Gurgelungen und Wassereinschlür-
fungen durch die Nase alle 1—2 Stunden vorzunehmen, und um den
Schleim besser zu lösen, kann Patient auch Wasserdampf einatmen. Auch
ist die Behandlung, wie bei Luftröhrenkatarrh oder Schnupfen angegeben
ist, oftmals am Platze. Siehe auch „Luftröhrenkatarrh“.

Selbstverständlich muß im Krankenzimmer dauernd für gute Luft ge-
sorgt werden und Patient selbst, sobald die Witterung es erlaubt, gut zu-
gedeckt und eingehüllt stundenweise ins Freie gebracht werden.

Diät: Solange kein Appetit vorhanden ist, keinerlei Speisen, son-
dern nur kühles Wasser und Limonaden. Beginnt der Appetit sich zu
regen, giebt man allmählich dazu Schleimsuppen, gekochtes Obst, ein Stück-
chen Schrotbrot und geht so allmählich zur Krankenkost und allmählich
zur normalen Kost über. Siehe auch noch „Influenza“ unter Kneippkur.
(Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Insektenstiche, siehe „Bienenstiche“.

Jodvergiftung, welche meist in ein chronisches Siechtum ausartet,
entsteht durch den vielen Genuß von jodhaltiger Arznei.

Krankheitsbeschreibung. Erhöhte Nervenreizbarkeit, beängstigtes Atmen, Herzklopfen, Kopfschmerz, Schwindel, Zittern, Schlaflosigkeit, Hautausschläge, auch umgekehrt ganz herabgestimmte Hautthätigkeit. Ferner entzündliche Zustände im Munde, der Nase, der Augen, Appetitlosigkeit, verdorbener Magen etc.

Kurvorschrift. Stärkungskur, in hartnäckigen Fällen Regenerationskur.

Bei akuten Vergiftungsfällen suche man durch sofortiges Aizeln im Schlunde mittelst einer Feder, oder indem man den Finger tief in den Mund steckt, Erbrechen zu bewirken und dann erst reiche man schleunigst Stärkemehlkleister oder Wasser mit Mehl, um das Gift im Körper unschädlich zu machen. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis. Siehe auch „Vergiftungen“.)

Kneippkur: 2 mal wöchentlich kurzer Wickel, 2 mal Sitzbad, 2 mal Halbbad, 2 mal Schenkel-, 2 mal Oberguß.

Irissflechte (Regenbogenbläschenanschlag), siehe Seite 305.

Irish-römisches Bad, siehe Inhaltsverzeichnis.

Irrsinn, siehe „Geisteskrankheit“.

Isthias, siehe „Hüftweh“.

Juckflechte, siehe Seite 306.

R.

Kaffee, siehe Inhaltsverzeichnis, sowie Bilz' Malzkaffee Seite 106.

Kahlköpfigkeit, siehe „Haarkrankheiten“ und „Haarschwund“.

Kälberbrust, siehe Inhaltsverzeichnis.

Kalbsbraten, siehe Inhaltsverzeichnis.

Kalbskotelett, siehe Inhaltsverzeichnis.

Kalte Füße. Chronische kalte Füße sind immer ein Zeichen falscher, auf den Zustand des Patienten höchst ungünstig wirkender, Blutcirculation und Blutstodungen, und ist dies eine Hauptursache zu einer ganzen Reihe chronischer Krankheitszustände, als: Blutandrang nach dem Kopf, Benommensein desselben, Schwindel, Schlaflosigkeit, Brust- und Herzbeschwerden, chronische Katarre der Zungen, Unterleibsleiden aller Art etc.

Kurvorschrift. Täglich Barfußlaufen in feuchtem Graße oder auf naßgemachten Steinsiesen. Man fängt mit 1 bis 5 Minuten (je nach Körperkräften) an und setzt es allmählich fort bis auf 15 Minuten. Nachher tüchtig Bewegung bis zur völligen Erwärmung. Zweimal wöchentlich ein Fußdampfbad, Dauer 20 bis 30 Minuten, mit darauffolgenden kräftigen 15° R. (kühlen) Fußabreibungen mit bloßen Händen, dann gut abtrocknen und mit bloßen Händen trocken reiben und tüchtig kneten (sich abreiben und kneten lassen). Darauf eine Stunde Bewegung, Spaziergang im Freien.

Bei bettlägerigen Personen sind nach den Abreibungen etc. die Beine in eine wollene Decke einzuwickeln und ist das Fußdampfbad zu wiederholen, sobald die Füße wieder kalt geworden sind.

Man kann auch wie folgt verfahren. Nach der morgendlichen Ganzabreibung kräftiges Kneten der Beine und Füße (auch der Arme und Hände), darauf Bewegung, abends kräftiges Kneten wie oben, dann Fußdampfbad mit nachfolgender kühler Fußabreibung, gut abtrocknen und abermals kneten, darauf zu Bett.

Auch sind 12 bis 15° R. (kühle) Fußbäder von 3—5 Minuten Dauer sehr wirksam, Wasser bis an die Knöchel, oder auch Fußsohlenbäder. Vor und nach diesen Bädern muß betreffende Person ebenfalls eine entsprechende Tour laufen, überhaupt sollte man nach einem solchen Bade nicht eher ruhen, bis die Füße heiß sind. Wer nicht gehen kann, muß sich dieselben warm reiben lassen. Ein derartiges Bad kann anfänglich 5 Minuten, nach und nach länger andauern, auch reibt man die Füße im Bad immer aneinander.

Ehe man ein solches Fußbad oder eine Abreibung mit den Füßen vornimmt, müssen dieselben zuvor etwas erwärmt sein, entweder durch kräftiges Reiben mit warmen Händen oder mit wollenen Tüchern, oder man nimmt zuvor ein Fußdampfbad oder heißes Fußbad.

Noch bessere Wirkung soll man dadurch erzielen, wenn man mit obigen kurzen Fußbädern mit 15° R. (kühlem) Wasser beginnt und nach und nach mehrere Grade aufwärts geht. Aber ja das Reiben der Füße und die darauffolgende Bewegung nicht vergessen; siehe auch „Fußbad, ableitendes“.

Die Fußsohlen reiben sich am leichtesten auf einer Strohecke oder anderem groben Geflecht, oder grobem Stoff. Man stellt sich darauf und reibt eine Fußsohle nach der anderen darauf ab. Vor allem ist gegen kalte Füße (also Ableitung des Blutes nach dorthin), wie schon erwähnt, das Barfußgehen oder auch im Sande waten u. zu empfehlen.

Ferner sind außer öfterem Kneten u. auch öftere heilgymnastische Übungen, als Trottbewegung, Beine zusammenziehen, Beinkreisen, Beinrollen, Fußstrecken und -beugen, Niederlassen u. zu empfehlen; siehe hierzu unter „Heilgymnastik“.

Vorübergehend bringt man kalte Füße auch dadurch warm, wenn man 1, 2, 3 Minuten lang auf den Beinen steht, aufzickelt (also langsam auf den Fußspitzen sich erheben und ebenso langsam sich wieder senken) oder sich darauf schaukeln. Nur muß man dies einige Mal wiederholen.

Aneippitur: Barfußgehen, Graslaufen, in frisch gefallenem Schnee oder auf nassen Steinfliesen laufen, Knie oder Schenkelguß. Näheres über Aneippitur, sowie Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.

Kaltes Fieber, siehe „Wechselfieber“.

Kaltwasserbehandlung wird heute nur noch von medizinischen Ärzten und von einigen Anhängern der älteren Naturheilmethode à la Priessnitz, Schroth, welche die Erfinder und Begründer der Naturheilkunde waren, ausgeführt.

Die Naturärzte der heutigen Schule verwenden das kalte Wasser wenig. Zu den meisten Anwendungsformen, wie Bäder, Packungen, Abstürze u., nehmen sie temperiertes, 15 bis 25° R. (lau bis lauwarmes) Wasser, weil dasselbe nicht reizt, wie dies das kalte thut. Auch kann man es den Patienten, indem man temperiertes Wasser nimmt, viel angenehmer machen,

als mit dem kalten Wasser und lassen sich dieselben jetzt viel lieber zu unserer Naturheilmethode befehlen gegenüber dem früheren Verfahren, wo man sie immer nur mit kalten Packungen, Bädern zc. peinigte. Ausnahmen, bei welchen ganz kaltes Wasser zur Anwendung gelangt, bilden nur gewisse Kurprozeduren des Aneippischen Heilverfahrens (s. dieses).

Die heutige modifizierte Naturheilmethode, welche also mit temperiertem Wasser, dann mit Dampfbädern, Sonnenbädern, Massage, heilgymnastischen Übungen, Atemgymnastik und einer geeigneten Kost zc. betrieben wird, hat mehr Erfolge, als die frühere Kaltwasserbehandlung, die, der Medizinheilkunde gegenübergestellt, auch schon staunenerregende Erfolge aufzuweisen hat.

Karbolsäurevergiftung, siehe „Vergiftung“.

Karbunkel. Dieses Leiden, welches mehr ältere Personen befällt (der Furunkel befällt mehr jugendliche), ist eigentlich nichts anderes, als ein in größerer Ausdehnung und heftigeren Erscheinungen auftretender Furunkel (siehe diesen unter Inhaltsverzeichnis), beruht auch auf derselben Entstehungsart als letzterer, nur verfallen bei ihm nicht bloß ein einziger, sondern mehrere Zellengewebsfortsätze (Haarbalg- oder Talgdrüsen) der Entzündung und Abstoßung. Auch hat derselbe viel Neigung, brandig zu werden.

Krankheitsbeschreibung. Die Geschwulst, welche von einem kleinen roten Knoten ausgeht, wächst mehr und mehr, sogar bis zur Größe eines Apfels, selbst Mannesfaustgröße, sieht dunkelrot aus und ist außerordentlich hart und mit schmerzhaft spannendem Gefühl verbunden. Allmählich geht dieser Brandschwar zur Eiterung über, und zwar drängt sich der blutartige Eiter aus mehreren Öffnungen, so daß die Oberfläche der Geschwulst siebartig durchlöchert ist.

Nach und nach wird die vom Karbunkel befallene Masse abgestoßen und bildet sich an der Stelle, wo die Zellengewebsfortsätze verloren gegangen sind, eine Narbe.

Der Karbunkel hat meist seinen Sitz auf dem Rücken oder im Nacken, er ist immer ein schlimmes Leiden und kann in schlimmen Fällen von hochgradigem Fieber begleitet sein und selbst Blutvergiftung hervorrufen, namentlich dann, wenn bei der beliebten allopathischen Behandlung zum Öffnen desselben mittelst Messers geschritten wird.

Ursachen. Säfteverderbnis, Verunreinigung des Blutes und verschiedene andere krankhafte Zustände.

Kurvorschrift. Entweder fortgesetzt erregende, gut mit Wollstoff verschlossene, weit über die Geschwulst hinausragende, örtliche Umschläge, aus 6 bis 10fach, in 20° R. (lauem) Wasser ausgedrückter, grober Leinwand, die aber bei Schmerzzunahme stets zu erneuern oder mit beruhigenden bez. mit Dampfkompresse zu vertauschen sind. Oder man legt eine in kühlem Wasser mäßig ausgedrückte einfache Leinwand auf den Karbunkel, wechselt damit alle 2 bis 5 Minuten oder sobald dieselbe warm geworden, und macht unter- und oberhalb desselben eine erregende Packung rund um den Körper bez. den Körperteil. Die Packung wird nach etwa 2 bis 3 Stunden oder sobald sie trocken wird gewechselt. Empfehlenswert sind auch Aufschläge von Bockshornklee (*Foenum graecum*), zu Brei gekocht, durch welche der Eiter besonders kräftig ausgeschieden wird. Siehe Bockshornklee im Inhaltsverzeichnis.

Für die Nacht und auch bei heftigem Schmerz am Tage legt man einen beruhigenden Umschlag darauf (das in 26° R. [lauwarmem] Wasser ausgewundene, grobe Leinen kann aus 6 bis 10 facher Lage bestehen), welcher bei großen Schmerzen zu erneuern ist, bis man dann wieder mit obigem Verfahren fortfährt. Wenn möglich auf der Körperseite liegen, auf der sich das Geschwür befindet, damit der Eiter besser abfließen kann.

Hat sich das Geschwür geöffnet, dann drückt man den Eiter mittelst warmer Tücher mit sehr mäßigem Druck herans. Sind Eiterkanäle vorhanden, welchen nicht mit den Bädern beizukommen ist, so sind täglich 3 bis 4 Ausspülungen bez. sanfte Anspritzungen vorzunehmen.

Bei Fieber 18° R. Dreiviertelpackung mit Extrakompressen auf die Geschwulst, Dauer 1½ Stunde, darauf 18° R. Ganzabreibung, oder statt dessen 25° R. (lauwarmes) Bad. Auch sind täglich einige lauwarme Bäder und Begießungen der Geschwulst und des Geschwürs von Nutzen. Im übrigen ganz reizlose Kost und frische Luft, und nachdem die Eiterung eingetreten, ist öfteres Reinigen des Geschwürs nötig.

Obenan steht jedoch immer, wenn es thunlich ist und Patient auf dem Rücken liegen kann, daß man gleich den ganzen Körper in Behandlung nimmt, um durch Ausdünstung des ganzen Körpers die Krankheitsstoffe zu entfernen und damit die Geschwürsstelle zu entlasten. Man nehme deshalb täglich ein Bett dampfbad mit Extrakompressen und nachfolgendem Bad mit Begießung auf den Karbunkel vor oder man giebt ein Ganzdampfbad mit darauffolgender erregender Ganzpackung, ebenfalls mit Extrakompressen nebst darauffolgendem Bad mit Übergießung auf den Karbunkel. Siehe auch Karbunkel und Geschwüre. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.

Karpfen, blau gesotten, siehe Inhaltsverzeichnis.

Kartoffeln, das gebräuchlichste Gemüse bei uns, haben in manchen Ländern und Gegenden (Irland, Schlesien, Erzgebirge) den Kornbau und damit die Brotnahrung so nicht ganz verdrängt, so doch stark beeinträchtigt. Wie konnte ein solches Ereignis vor sich gehen, welches mit der herrschenden Annahme, daß die Kartoffel ein so wenig zureichendes Nahrungsmittel sei, schnurstracks im Widerspruch zu stehen scheint? Moleschott selbst steht der Verstand hierob stille, und er weiß sich nicht anders zu helfen, als das Verdammungsurteil auszusprechen, sowohl über die Kartoffel selbst, wie über jene, welche sie uns von jenseits des Meeres brachten. Und doch liegt der Grund so einfach und offen und so natürlich da und läßt das Moleschottsche Urteil als ein durchaus unbegründetes und unverbientes erscheinen. Humboldt weist sogar schon darauf hin, daß verschiedene Pflanzen und Gewächse auch verschiedene Fähigkeit haben, die Nährstoffe aus dem Boden zu ziehen und dem Menschen in eßbarer Form zu überliefern. In meiner „Naturgemäßen Diät“, siehe Inhaltsverzeichnis, rufe ich weiter den Engländer J. Shoffield an, welcher durch Versuche nachwies, daß der Nährwert von 5 englischen Morgen angebauten Bodens in Fleischnahrung umgesetzt nur für einen Menschen ausreiche, in Brotnahrung umgesetzt schon 12 Menschen das Leben friste, in Kartoffeln umgesetzt aber für 77 Menschen ausreiche. Osterlen sagt ähnlich von den Kartoffeln in seiner „Hygiene“, 2. Aufl. Seite 242 u. f.: „Sie

geben ein
schnitt j
etliche 2
Fuß über
sogar bi
Der An
von 177
Wohltha
ein Heft
oder 34
vermag.
mehl em
Hat un
über der
gebildet
Verhältn
und bei
günstige
U
Ernte
Eiweißst
sie, wen
252 Pf
Menge
gerüstet
S
uns der
„Es sch
Salze
nämlich
sich aus
Pereira
nahrnn
häufig
gewiesen
sich ver
Erfahrn
enthalte
gewesen
durch
wieviel
an ph
stickstof
den Kö
hier ei
d'hygie
ergriffe
der D

geben einen 8 mal größeren Ertrag als Weizen (der Acker kann im Durchschnitt jährlich über 20,000 Pfd. Kartoffeln und damit die Nahrung für etliche 20 Menschen auf ein ganzes Jahr liefern), und gedeihen noch 8000 Fuß über dem Meere so gut als in tief gelegenen Orten, und im Norden sogar bis Lappland so gut als zwischen den Wendekreisen auf dem Kap. Der Anbau der Kartoffel, welcher in Deutschland erst seit der Hungersnot von 1771 in größerem Maßstabe angekommen, muß als eine der größten Wohlthaten gelten. Ihre Bedeutung erhellt z. B. aus der Thatfache, daß ein Hektar Land, welches unter gleichen Umständen nur 3800 Pfd. Korn oder 3400 Pfd. Weizen hervorbringt, an Kartoffeln 38,000 Pfd. zu liefern vermag. In diesen Produkten sind aber bei Kartoffeln 6840 Pfd. Stärkemehl enthalten, beim Korn bloß 1796 Pfd. und bei Weizen 1590 Pfd." Hat uns Osterlen das günstigere Verhältnis des Kartoffelanbaues gegenüber dem Weizenanbau nur in Bezug auf den Nährgehalt an Kohlenstoffgebilden dargelegt, so giebt uns die Zeitschrift „Kosmos“ auch über das Verhältnis der Stickstoffgebilde zwischen dem Bodenertrag bei Kartoffel- und bei Weizenbau Aufschluß, und zwar ebenfalls einen für die Kartoffel günstigen, und auch sie kommt zu ähnlichen Schlüssen wie Osterlen.

Und in der Zeitschrift: „Die Natur“ wird nachgewiesen, daß die Ernte eines preussischen Morgens, mit Weizen bestellt, nur 130 Pfd. Eiweißstoffe, 406 Pfd. Stärkemehl und 53 Pfd. Salze liefert, wohingegen sie, wenn das Land mit Kartoffeln bestellt, dem menschlichen Nährhaushalt 252 Pfd. Eiweißstoffe, 1746 Pfd. Stärkemehl und mehr als die dreifache Menge an Salzen, 82 Pfd., zum Aufbau, vorzugsweise seines Knochengerstes, einträgt!

Ja, noch mehr. Auch vom ärztlichen Standpunkt aus betrachtet tritt uns der Wert der Kartoffel günstig entgegen. Wörtlich sagt Th. Plagge: „Es scheint hier am Orte, auf die neuerlichst erkannte Bedeutung mancher Salze in den Kartoffeln aufmerksam zu machen. Die Kartoffel ist nämlich besonders reich an phosphorsauren Kalisalzen, und es erklären sich aus diesem Kaligehalt die Beobachtungen der englischen Ärzte Balh, Pereira, Wilson n. a.), daß in den Gefängnissen durch Kartoffelnahrung oder Kartoffelzusatz zu der bisherigen Nahrung der daselbst so häufig auftretende Skorbut beseitigt wird. Dr. Garrot hat nämlich nachgewiesen, daß der Skorbut dann auftritt, wenn der Kaligehalt des Blutes sich vermindert. Für die Richtigkeit dieser Ansicht spricht auch die ärztliche Erfahrung. Nur diejenigen Nahrungsmittel und Getränke, welche Kalisalze enthalten, heilen den Skorbut. In einem Gefängnis, wo statt der eingeführt gewesenen Kartoffel bei der Kartoffelsteuerung Reis gegeben wurde und hierdurch die Menge des genossenen Kalis von 186 Gran auf 51 Gran (in wieviel Nahrung?) herabsank, zeigte sich alsbald Skorbut. Der Gehalt an phosphorsaurem Kali dient ferner zur Bindung der 1—1½ Prozent stickstoffhaltigen Bestandteile, die ohne seine Gegenwart unverwendbar durch den Körper gegangen wären (nach Keller).“ — Sehr interessant ist auch die hier einschlägliche Mitteilung des Dr. med. Roussel de Vauzène (Annales d'hygiène publique et de médecine légale) nach welcher die vom Skorbut ergriffene Mannschaft eines Walfischfängers in der auffälligsten Weise nach der Darreichung von rohen Kartoffeln wieder gesundete.

Darum also konnte und kann die Kartoffel das Korn verdrängen und darum ist es wissenschaftlich ungehörig, die Kartoffel ohne weiteres in Bausch und Bogen verdammen zu wollen, und um so ungehöriger, als Moleschott selbst weiß, daß nichts so leicht als Wasser, wenn im Übermaß dem Magen zugeführt, wieder aus dem Körper entfernt wird und damit also auch der Einwurf gegen den Kartoffelgenuß, daß der Magen bei ihm überfüllt werde, in ein Nichts zerfällt. Der eigentliche Nährwert der Kartoffel, ihr Wassergehalt in Rückrechnung gebracht,*) hält nämlich dem des Weizenkornes nahezu die Wage; im „Rosmos“ n. a. D. werden die Nährgehalte, ihres Wassers beraubt, angegeben, bei der Kartoffel auf 84,077 Stärkemehl, 14,818 Kleber und 1,104 Fett und beim Weizen auf 78,199 Stärkemehl, 17,536 Kleber und 4,265 Fett. Kommt dann noch hinzu, daß man, wie Moleschott, vom Weizen 20—25 Prozent Kleie mit ihrem reichen Gehalt an Kleber, Salzen und Fett entfernt wissen will, so wird das Moleschottsche Verdammungs-urteil über die Kartoffel wegen ihrer geringen Nährkraft doppelt und zehnfach unwissenschaftlich und ungehörig.

Wenn ich gleichwohl die Kartoffel nicht als ein dem Brot gleichwertiges Nahrungsmittel empfehlen kann, so geschieht dies nur aus folgendem Grunde. Die Kartoffel ist nämlich als eine Pflanze aus der Familie der Solaneen eine giftige Pflanze; und wenn auch ihr Gift zunächst dicht unter der Schale liegt und dies also beim Rohschälen zum größten Teil entfernt und der Rest obendrein noch durch das Kochen zum weiteren größten Teil davon verflüchtigt wird, so setzt man doch eben die Kartoffel nicht allemal diesen beiden Prozessen aus, sondern man kocht meist ungeschält, deshalb ist es ratsam, jede Kartoffel zu ringeln, d. h. in der Mitte ringsum die Schale zu entfernen, da nicht alle Kartoffeln und Kartoffelsorten eine solche Güte haben, daß sie vor dem Garsteden Risse und Sprünge bekommen, durch welche hinans ihr Gift leicht verflüchtigt und dem Kochwasser überliefert wird.

Es folgen noch einige Winke, wie man Kartoffeln aufbewahrt und lange gut erhält u. Beim Einkellern der Kartoffeln muß man darauf sehen, daß keine einzige mit der Fäule behaftete Kartoffel mit in den Haufen kommt; da dies den Verderb sämtlicher Kartoffeln zur Folge haben kann.

Wenn man die Kartoffeln im Keller hoch aufschüttet, so pflegt zwar deren Oberfläche bald abzutrocknen, wenn die Kartoffeln recht warm und trocken zugebedt bleiben und wenn sie trocken eingebracht wurden; untersucht man aber den Haufen tiefer, so wird man sie dort immer naß finden; diese Masse kann sie leicht naßfaul machen und den ganzen Haufen anstecken. Wenn die Kartoffeln sich erwärmen (im Herbst) und die an ihnen haftenden Wasserteile sich in Dampf verwandeln, so ist es gut, wenn man die auf-

*) Dieser beträgt in der Ernte eines preussischen Morgens von 9700 Pfd. frischen Kartoffeln 7275 Pfd., wohingegen er bei der Ernte eines preussischen Morgens von 868 Pfd. Weizen nicht ganz 100 Pfd. (93 Pfd.) beträgt. Bei der Kartoffel geht ein großer Teil des Wassergehaltes durchs Kochen oder Braten verloren, wohingegen der Bäcker dem Mehle beim Backen noch ein gut Teil Wasser hinzufügt. Der große Unterschied in der Wassermenge beider Nahrungsmittel wird also, ehe sie dem Magen überantwortet werden, im wesentlichen ausgeglichen.

einandergeschütteten Kartoffeln ebnet und mit einer etwa 6 Zoll hohen Strohlage bedeckt. Nach sechs bis acht Tagen ist das Stroh ganz naß, man nimmt es ab, bedeckt die Kartoffeln mit einer neuen, ganz trockenen Lage Stroh. So lassen sich Kartoffeln jahrelang erhalten und zugleich am Keimen verhindern, besonders wenn man sie in einem Korbe in kochendes Wasser taucht, so daß damit alle in Berührung kommen, dann der Sonne oder einem starken Luftzug aussetzt und auf ein trockenes Lager bringt, wo sie öfters umgewendet werden.

Dr. Meinert.

Um das rasche Keimen zum Frühjahr möglichst zu verhüten, muß man sie öfters mit einer Schaufel oder einem anderen Werkzeug fortwerfen.

Um zu sehen, ob die Kartoffeln gut sind, schneidet man ein kleines Stückchen von einer Kartoffel ab und reibt beide Stücke auseinander. Wenn sich dadurch Stärkemehl bildet, was nicht sehr wässerig ist, und das große Stück, nachdem man beide wieder zusammengelegt, an dem kleinen von selbst kleben bleibt, sobald man es frei abhält, dann sind sie gut. (Man kann das kleine Stück an ein Messer spießen, dann reibt es sich auch besser und hält sich auch besser ab.)

Kartoffeln, Kochen derselben mit der Schale, siehe Inhaltsverzeichnis.

Manche Ärzte raten jedoch, neue Kartoffeln, sowie weniger mehliges Kartoffeln mit Wasser abzukochen und erst nach diesem noch einige Zeit zum Abdampfen über mäßiges Feuer zu stellen, weil durch das Abkochen ein Teil Solanin gift, von welchem die weniger reifen und weniger mehliges Kartoffeln mehr besitzen, sich beim Kochen dem Wasser mitteilt. Nach Versuchen von Haus fanden sich in 500 g Kartoffeln im Juli 0,21 g Solanin; in 500 g geschälten Kartoffeln vom Juli 0,16 g Solanin, in 500 g Schalen dagegen 0,24 g Solanin.

Weil viele Autoren, darunter besonders Moleschott, den Nährgehalt und den großen Wert, welchen die Kartoffeln besonders für den armen Mann und für ganze Gegenden haben, sehr unterschätzen, deshalb verweise ich noch auf den vorhergehenden Artikel aus Theodor Hahn's Buch „die naturgemäße Heilweise“, wodurch den Kartoffeln der wohlverdiente Platz in der Nahrungsfrage eingeräumt wird.

Kartoffeln, Nährgehalt derselben, siehe „Nahrungsmitteltabelle“.

Kartoffelspeisen, siehe Inhaltsverzeichnis.

Käsekeulchen, siehe Inhaltsverzeichnis.

Katarrh. Hierunter versteht man meist bloß den Schnupfen oder das Schnupfenfieber. Es giebt jedoch nicht bloß einen Katarrh der Nasenschleimhaut, sondern auch anderer Schleimhäute. Ein Katarrh ist eine akute oder chronische Entzündung irgend einer Schleimhaut, die infolge Erkältung, mechanischer Reize und sonstiger Schädlichkeiten oder krankhafter Zustände entstanden ist und dadurch gesteigerte Schleimabsonderung bedingt.

Alle Kanäle oder Hohlorgane des Körpers, welche direkt oder indirekt nach außen münden, sind mit solchen Schleimhäuten ausgekleidet.

So spricht man z. B. von Katarrhen der Nase, des Kehlkopfes, des Rachens, der Luftröhre, des Darms, des Magens, der Blase, der Harnröhre, der Gebärmutter, der Scheide u.

Krankheitsbeschreibung. Ein Gefühl von Frösteln, später Hitze, Kopfweh, Mattigkeit, oft auch Fieber, alsdann empfindet der Kranke ein Kitzeln, Brennen und Spannen an den vom Katarrh befallenen Körperstellen. Ferner Rötung und Anschwellung der betreffenden Schleimhaut, welche anfangs eine wässrige, später eine schleimige und zuletzt eiterige Flüssigkeit absondert.

Kurvorschrift. Zunächst Beseitigung der vorhandenen Ursachen, wodurch die gesteigerte Schleimabsonderung entstand. Meist sind es durch Schädlichkeit hervorgerufene Reizungen. Dann reizlose Kost, milde Hautpflege, als täglich eine 18–20° R. (laue) Ganzabreibung, oder 25–26° R. (lauwarmes) Bad nebst gut trocken reiben.

Außerdem ist der nächtliche Leibumschlag anzulegen. Ferner sind Ganz- oder Dreiviertelpackungen (welchen nach Befinden ein Dampfbad vorausgehen kann), Bettbambäder, Rumpfbäder, Schulterpackungen, Kreuzpackungen, Sitzbäder, Halsumschläge, Brustumschläge, bei Fieber Fieberbehandlung u. angezeigt.

Vor allem auch Ruhe und Schonung; wo es die Atmungsorgane betrifft, gleichmäßiges warmes Verhalten, milde, reine, nicht zu trockne Luft atmen, Atemgymnastik. Im übrigen täglicher Stuhl, wenn nötig durch Abführmittel, Genuß reiner Luft und nach Befinden reizlose oder gemischte Kost. In schlimmeren, d. h. in chronischen Fällen, ist nebenbei auch Stärkungskur und die daselbst angeführte Massage anzuwenden. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Weil die Katarrhe verschiedener Art sind, deshalb sind auch die Anwendungsformen verschieden, siehe deshalb die einzelnen betreffenden Katarrhe. Alle Anwendungsformen müssen jedoch den Patienten angepasst werden. Bei schwächlichen Personen lieber weniger und längere Kur, als zu stark eingreifende. (Tiefatmen im Freien, siehe „Atemgymnastik“.)

Siehe auch noch „Katarrh“ unter Aneippkur.

Rachenjammer (akute Alkoholvergiftung) nennt man gewöhnlich den peinlichen Zustand, der dem übermäßigen, ausschweifenden Genuß geistiger Getränke zu folgen pflegt. Derselbe geht mit Kopfschmerz, einem wüsten Gefühl im Kopfe, Appetitlosigkeit, Abspannung, geistiger Unbehaglichkeit und Unlust zu allem einher.

Kurvorschrift. Durch ein 23° R. (lauwarmes) Bad mit Übergießung, besonders des Kopfes, ein 20° R. Abführmittel und Genuß frischer Luft, Spaziergang ins Freie, lebhaft Bewegung, um in Schweiß zu kommen, wenig oder gar nichts essen, nur schluckweise frisches Wasser trinken, wird dieser peinliche Zustand rasch beseitigt. In Ermangelung eines Bades 15–18° R. (laue) Ganzabreibung.

Kehlkopfgeschwüre syphilitischen oder tuberkulösen Ursprungs.

Kurvorschrift. Zunächst der entsprechenden Krankheit gemäße Behandlung. Dann Genuß milder, reiner Luft, Schlafen bei offenem Fenster und strenge reizlose Kost. Vor allem Stärkungskur, oder es ist auch dem

Krankheit
Regenera
Rücken-
Sachverf
bad mit
öftere H
auch abl
Ru

und befä
schleimh
Di
röhrensch

Ru
Katarrh
steht. V
so kann
stehen, e
selbst G
immer n
sind noc
sowie st
U

die des
wurden,
in ganz

R
oder Be
kälterer
der flach
wieder i

F
bunden
Genuß
mäßiger
nis 22-

G
Fällen
Dauer
Körper
nach B
und ab
gelungen

D
offener
akuten
Nugen.

Krankheitsfall, sowie dem Kräftezustand des Patienten entsprechend eine Regenerationskur oder Vorkur einzuleiten; auch sanfte Rehlflopf-Vibrationen, Rücken- und Halsmassage, sowie Kopfgymnastik, darf aber nur von einem Sachverständigen mit großer Vorsicht ausgeführt werden. Ferner Dampfbad mit darauffolgender Ganzpackung und Bad, Massage des ganzen Körpers, öftere Halsumschläge, nach Bedürfnis wechseln und Dampfkompresen, ferner auch ableitendes Verfahren. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)
Kneippkur: siehe unter „Syphilis“ und „Schwindsucht“.

Rehlflopfkatarrh, akuter. Entsteht gewöhnlich durch Erkältungen und befällt entweder den Rehlflopf direkt, oder erst die Nasen- und Rachen-schleimhäute und setzt sich von diesen auf die Rehlflopfschleimhaut fort.

Diese Krankheit kommt auch in Verbindung mit Katarrh der Luft-röhrenschleimhaut vor.

Krankheitsbeschreibung. Zumeist werden die Stimmbänder vom Katarrh ergriffen, wodurch Raueigkeit, Heiserkeit, selbst Stimmlosigkeit entsteht. Befällt jedoch der Katarrh mehr den inneren Raum des Rehlflopfes, so kann bedeutende Anschwellung, mit heftiger Entzündung verbunden, entstehen, es kann sich die Rehlflopflichtung sehr verengen, so daß Atemnot und selbst Erstickungsgefahr eintreten. Schwächeres oder stärkeres Fieber ist immer mit den katarthatischen Erscheinungen verbunden. Begleiterscheinungen sind noch ein Gefühl von Kitzeln, Brennen und Hustenreiz im Rehlflopf, sowie starke Schleimabsonderung.

Auch befällt diese Krankheit oft plötzlich des Nachts kleine Kinder, die des Tags über noch munter gespielt und abends gesund zu Bett gelegt wurden, unter den Zeichen größter Atemnot, rauhen, bellenden Hustens, also in ganz ähnlicher Erscheinung wie bei häutiger Bräune.

Kurborschrift. Täglich eine erregende Dreiviertel- oder Ganzpackung oder Bettampfbad mit darauffolgendem 25° R. (lauwarmem) Bad mit kälterem Übergießung, besonders Rehlflopf, Genick, Rücken. Letzteren mit der flachen Hand sanft klatschen, dann Rückkehr ins Bett, um den Patienten wieder vollständig zu erwärmen.

Ferner 1—2 stündlich zu wechselnde erregende Halsumschläge, verbunden mit erregenden Beinpackungen, ganz reizlose kühle Nährweise und Genuß von reiner, milder Luft im Zimmer oder im Freien, sowie regelmäßiger Stuhl durch Abführer. Nebenbei sind auch täglich je nach Bedürfnis 22—24° R. (lauwarmer) Gurgelungen notwendig.

Ein anderes Verfahren, welches sowohl in akuten wie in chronischen Fällen Anwendung finden kann: 18° R. (laue) und heiße Halsumschläge, Dauer 1—2 Stunden mit nachfolgender Abreibung des Halses bez. ganzen Körpers, verbunden mit erregenden 16° R. Fußpackungen 2—3 Stunden, nach Befinden noch länger und täglich zwei 18° R. Ganzabreibungen (früh und abends), nebenbei täglich nach Bedürfnis 22° R. (lauwarmer) Gurgelungen. Siehe auch noch „Katarrh“ unter Kneippkur.

Diät: Genuß von schleimigen Getränken, sowie reizlose Nährweise, offener Leib durch Abführer. Vor allem ist auch Halsmassage sowohl in akuten wie chronischen Fällen zu empfehlen. Auch ist Atemgymnastik von Nutzen. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Nehlkopftatarrh, chronischen, findet man am häufigsten bei solchen Personen, welche durch ihren Beruf gezwungen sind, schlechte, staubige Luft oder reizende Dämpfe einzuatmen, wie Feuerarbeiter, Heizer u. dergl. Dann kommt die Krankheit aber auch bei Leuten vor, welche durch ihren Beruf gezwungen sind, viel und laut zu singen, wie z. B. Lehrer, Geistliche, Sänger. Gerade solche Leute sollten jeden akuten Nehlkopftatarrh sehr ernst nehmen, recht sorgsam und zweckmäßig behandeln, damit diese Krankheit keinen chronischen Charakter annimmt.

Krankheitsbeschreibung. Auch hier ist Rauigkeit, Trockenheit und Kitzel im Kehlkopf fühlbar, die Betroffenen müssen sich häufig räuspern und husten, wobei kleine, graue, rundliche Massen, welche sich schwer ablösen, ausgeworfen werden. Ferner hartnäckige Heiserkeit und rauhe Stimme. Die Untersuchung ergibt Rötung des Kehlkopfes, Schwellung der Stimmbänder, mitunter durch Geschwürsbildung auf denselben.

Kurborschrift. Vermeidung von rauchiger, staubiger Luft, heißen Speisen und Getränken. Außerdem sind 18° R. (laue) nächtliche Halspackungen nebst Beinpackungen anzuwenden, worauf morgens eine 18° R. Ganzabreibung zu folgen hat.

Bei kalten Füßen ist abends ein Fußdampfbad von 20 Minuten Dauer, darauf 16—18° R. Fußabreibungen oder 20—22° R. Fußbad anzuwenden. Im übrigen Stärkungskur. Dann ist gerade bei diesem Leiden ängstliches Meiden oder äußerste Beschränkung aller Gewürze, Tabak, Salze, Spirituosen notwendig. Geboten ist kühle, reizlose Nahrung und Genuß reiner, milder Luft. Auch können wöchentlich einige erregende Dreiviertel- oder Ganzpackungen, oder Bettampfbäder mit darauffolgender Ganzabreibung oder Bad stattfinden. Bei allen Kehlkopfleidern und Katarrhen sind Rumpf- und Schulterpackungen, verbunden mit ableitendem Verfahren, immer von gutem Erfolg.

Man halte den Mund stets geschlossen und atme durch die Nase. Massagebehandlung und Atemgymnastik siehe Inhaltsverzeichnis. Siehe auch noch „Katarrh“ unter Kneippkur.

Näheres über Massage, Kneippkur, sowie Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.

Nehlkopftatarrh geheilt.

Von Edmund Schnedenberg.

Ein Lehrer, 29 Jahre alt, litt seit 3 Jahren an Nehlkopftatarrh. Verschiedene Kuren hatten ihm wohl Geld gekostet, jedoch nichts genützt. Als nun sein Leiden, anstatt sich zu bessern, weit schlimmer wurde, so machte sich bei ihm die Meinung geltend, er sei Lungenschwindsüchtig, was ja bekanntlich viele Kehlkopfkranken von sich glauben.

Zu seinem Heile wurde er mit der Naturheilmethode bekannt und eine 9wöchentliche Kur in einer Naturheilanstalt stellte ihn wieder her. Zur Heilung des Nehlkopftatarrhs ist in erster Linie absolut reine Luft notwendig, da eine Hauptursache des Katarrhs meist eine verunreinigte Luft ist. Reinste Luft wurde ihm Tag und Nacht geboten; vermieden wurde jede reizende Speise. Da der Herr noch ziemlich kräftig war, so konnte

das aus-
werden (N-
fußgehen,
Bergsteig
das Spr-
Beschwer-

Das
sache dur-
Natur, f-
oder dur-
begünstig-

Das
langsam
auch das
brandige

Das
schwerde
geschritte
losigkeit.

Das
und ist
Regener-
Außerde-
fast hin-
Packung
um den
packung
anzuwe-
Streng
Massag-

Das
haut).
krankhe-
schädlic-
die Ur-

Das
Schlud-
vollstän-

Das
kompre-
Nehlfon-
regende
erregere
eindrin-
Kost.
Nacken